

***BURNOUT* DALAM BELAJAR PADA SISWA SMP
NEGERI 32 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

RESTU DYAH KUSUMA DEWI

NIM :06071381924048

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

Universitas Sriwijaya

**BURNOUT DALAM BELAJAR PADA SISWA SMP NEGERI 32
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Restu Dyah Kusuma Dewi

NIM : 06071381924048

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pembimbing,



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017



Rani Mega Putri, S.Pd., M.Pd. Kons

NIP. 198808182015042001



Universitas Sriwijaya

**BURNOUT DALAM BELAJAR PADA SISWA SMP NEGERI 32
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Restu Dyah Kusuma Dewi

Nim : 06071381924048

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Selasa

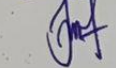
Tanggal : 18 Juli 2023

TIM PENGUJI

Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

()

Anggota : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd

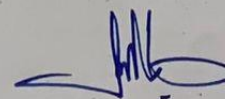
()

Palembang, Juli 2023

Mengetahui

Koordinator Program Studi





Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Restu Dyah Kusuma Dewi

Nim : 06071381924048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "*Burnout Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 32 Palembang*" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, terdapat pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan /atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Restu Dyah Kusuma Dewi
Nim. 06071381924048

PRAKATA

Skripsi dengan judul “*Burnout* Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 32 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri S.Pd., M.Pd. Kons. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M.Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan S1, dan teriam kasih kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2019 yang telah mendukung dan membantu penulis selama menempuh pendidikan S1 Bimbingan Dan Konseling di Universitas Sriwijaya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juli 2023

Penulis

Restu Dyah Kusuma Dewi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran *Allah Subhanahu Wata'ala*, karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada *Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam* beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti apa yang kita rasakan pada saat ini dan semoga kita semua mendapatkan syafaatnya diyaumuljaza nanti.

Aamiin....

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

- Kepada *Allah Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan kekuatan, kelancaran, dan kemudahan, dalam proses pengerjaan skripsi dan *Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam* yang memberikan teladan bagi umatnya dimuka bumi.
- Kepada kedua orang tua saya yang paling saya cintai, Ayah Sudarman dan Ibu Pipit Wulan Handayani terima kasih banyak telah membesarkan, mendidik, dan memberikan jasa yang tidak terhitung. Kata-kata tidak akan pernah cukup untuk mengungkapkan betapa berterimakasihnya aku kepada kalian. Halaman ini adalah wujud kecil dari rasa cinta dan penghargaan yang mendalam. Skripsi ini akan kupersembahkan untuk Ayah dan Ibu. Semoga kalian merasa bangga dan bahagia dengan segala pencapaianku.
- Kepada adikku satu satunya, Cleo Syifa Naila Khoirin. Semoga menjadi anak yang sholehah dan mampu mengangkat derajat orang tua didunia dan akhirat.
- Kepada Ibu Rani Mega Putri S.Pd., M.Pd. Kons.selaku dosen pembimbing, terima kasih banyak kepada ibu atas ilmu, bimbingan, saran, nasehat, dan doa tulus dan banyaknya waktu yang ibu berikan kepada saya selama proses pembuatan skripsi ini.
- Kepada Ibu Fadhlina Rozaqqyah M.Pd selaku Ketua Koordinator

Program Studi Bimbingan dan Konseling terima kasih atas bantuan, bimbingan serta ilmu yang ibu berikan kepada saya.

- Kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali.
- Kepada seluruh staff administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling kampus Palembang.
- Kepada seluruh keluarga besarku, Yange, Mak'e, Mbah, Uti, Mas Mip, Mbun, Pakde Kamit, Mbak Gita, Gendis, Aqila, Om Aner, Bulek Pitri, Mara, Mora, Pakde Bowo, Bude Win, Mas Galeh, Mas Rafael, Mas Ihsan, Mas Iqbal, Pakde Yon, Bude Wanti, Mas Adit, Mbak Anggun, Mamah Bulis. Terima kasih atas segala doa dan support yang telah diberikan, semoga Allah selalu membalas kebaikan.
- Kepada Dimas Bagus Kurniawan terima kasih telah memberikan support, waktu, perhatian, kasih sayang dalam penulisan skripsi ini dan terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
- Sahabatku Mutiara Diah Deva Saputri, terima kasih telah menjadi sahabat terbaik menjadi tempat berkeluh kesahku.
- Kepada Nyayu Marfuah terima kasih telah menjadi teman terbaik dari maba sampai sekarang menjadi partner terbaikku dalam mengerjakan skripsi walaupun banyak suka duka yang telah kita lewati terima kasih banyak Nyukkuu.
- Kepada Honey Money, Regina Fransiska Agustira, Feby Apriliana, Rima Desi Rahmadani, Renti Acehlina. Halaman ini menjadi saksi betapa panjangnya perjalanan persahabatan kita selama kuliah. Terimakasih telah menjadi tempatku berbagi kesenangan, kesedihan selama 4 tahun ini.
- Kepada Rima Desi Rahmadani teman tidurku selama pembuatan skripsi ini terima kasih Mekku.
- Kepada para penghuni kos biru, Mba Icong, Pinul, Rimek, Rengginang, Elsong, Kak Pipah terima kasih selalu menjadi tempat curhatku.

- Kepada teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2019 Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali.
- Kepada Ibu Susi terimakasih telah memberikan kelancaran pada saat melakukan penelitian.
- Teruntuk siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Palembang terima kasih telah membantu saya selama proses penelitian.
- Terima kasih untuk almamater UNSRI tercinta.
- Tak lupa pula kepada diriku sendiri RESTU terima kasih kamu bisamelangkah sampai sejauh ini. RESTU kuat RESTU hebat.

MOTTO HIDUP

“Mati Satu Tumbuh Seribu”

“Ikhlasakan percayalah *Allah* akan menggantikan dengan yang lebih baik”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO HIDUP	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 <i>Burnout</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Burnout</i>	6
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	8
2.1.3 Aspek-aspek <i>Burnout</i>	10
2.1.4 Gejala-gejala <i>Burnout</i>	11
2.1.5 Penyebab Terjadinya <i>Burnout</i>	12
2.1.6 Proses Terjadinya Kejenuhan Belajar	13

2.1.7 Cara Mengatasi <i>Burnout</i>	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Metode Penelitian.....	16
3.2 Variabel Penelitian	16
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	17
3.4.1 Waktu	17
3.4.2 Tempat Penelitian	17
3.5 Populasi dan Sampel	17
3.5.1 Populasi.....	17
3.5.2 Sampel.....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Instrumen Penelitian.....	21
3.8 Uji Instrumen Penelitian	22
3.8.1 Uji Validitas	23
3.8.2 Uji Reabilitas	26
3.9 Teknik Analisis Data.....	27
3.9.1 Metode Analisis Persentase	27
3.9.2 Teknik Analisis Persentase	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Tingkat <i>Burnout</i> Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 32 Palembang.....	30
4.1.2 Analisis Aspek-aspek <i>Burnout</i> Dalam Belajar.....	32
4.1.3 Aspek Kelelahan Emosi	33
4.1.4 Aspek Kelelahan Fisik	33
4.1.5 Aspek Kelelahan Kognitif.....	34
4.1.6 Aspek Kehilangan Motivasi.....	35
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40

5.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Kelas VIII SMP Negeri 32 Palembang.....	18
Tabel 3.2 Jumlah Sampe Kelas VIII SMP Negeri 32 Palembang.....	20
Tabel 3.3 Format Skala Likert	21
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Burnout</i> Dalam Belajar	22
Tabel 3.5 Hasil Uji validitas.....	24
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Setelah Uji Coba.....	26
Tabel 3.7 Rumus Kategorisasi Data.....	28
Tabel 3.8 Kriteria Penilaian Hasil Persentase	29
Tabel 4.1 Persentase Tingkat <i>Burnout</i> Dalam Belajar Pada Siswa.....	30
Tabel 4.2 Tingkat <i>Burnout</i> Aspek Kelelahan Emosi	33
Tabel 4.3 Tingkat <i>Burnout</i> Aspek Kelelahan Fisik.....	33
Tabel 4.4 Tingkat <i>Burnout</i> Aspek Kelelahan Kognitif	34
Tabel 4.5 Tingkat <i>Burnout</i> Aspek Kehilangan Motivasi	35

DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Diagram Tingkat <i>Burnout</i> Pada Siswa	31
Grafik 4.2 Diagram Analisis Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul	47
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal	48
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	49
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	52
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian	53
Lampiran 7 Undangan Seminar Proposal	54
Lampiran 8 Hasil Validasi Ahli 1	56
Lampiran 9 Hasil Validasi Ahli 2	58
Lampiran 10 Hasil Validasi Ahli 3	60
Lampiran 11 Instrumen Penelitian	62
Lampiran 12 Penyebaran Angket.....	65
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 14 Uji Validitas.....	67
Lampiran 15 Uji Reabilitas	70
Lampiran 16 Sampel Penelitian	71
Lampiran 17 Lembar Pelaksanaan Riview	72
Lampiran 18 Surat Persetujuan Skripsi.....	75
Lampiran 19 Perbaikan Skripsi.....	76
Lampiran 20 Surat Izin Menjilid Skripsi	78
Lampiran 21 Kartu Bimbingan.....	79

ABSTRAK

Burnout dalam belajar adalah seseorang siswa yang memiliki tuntutan-tuntutan belajar secara berlebihan sehingga siswa tersebut mengalami lelah secara emosi dan fisik karena tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Palembang sebanyak 209 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 137 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Teknik pengambilan datamenggunakan skala *Burnout* dalam belajar, yang terdiri dari 36 item pertanyaan dengan menggunakan teknis analisis persentase. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang berada pada kategori sedang sebanyak 89 orang siswa dengan persentase 65% hal ini berarti sebagian besar siswa mengalami *burnout* dalam belajar . Aspek kelelahan fisik menjadi aspek tertinggi dengan nilai rata-rata 40 dan aspek kehilangan motivasi menjadi aspek terendah dengan nilai rata-rata 30. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh aspek kelelahan fisik.

Kata Kunci : *Burnout*, Belajar, Siswa

ABSTRACT

Learning burnout refers to students who have excessive learning demands and feel emotionally and physically exhausted due to their inability to adequately complete assignments. The purpose of this study was to measure the degree of burnout when studying at SMP Negeri 32 Palembang. This type of research is quantitative descriptive research. The study population consisted only of students from Class VIII SMP Negeri 32 Palembang, with a total of 209 students. The sample for this study consisted of her 137 respondents using a simple random sampling technique. The data collection technique uses a burnout-in-learning scale of 36 questions and uses a percentage analysis technique. The results obtained in this study show that students at SMP Negeri 32 Palembang experience global learning burnout. The percentage of her 89 students in the moderate category is 65%, meaning that most students experience learning burnout. The aspect of physical fatigue is the highest aspect with an average score of 40 and the aspect of loss of motivation is the lowest aspect with an average score of 30. Based on this research, we can conclude that the degree of burnout in student learning is: SMP Negeri 32 Palembang players belong to the medium category and are subject to physical fatigue.

Keywords : *Burnout*, Study, Student

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia jenjang pendidikan formal dimulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Dalam proses menempuh pendidikan, belajar menjadi kegiatan utama oleh siswa dalam hal mengukur tercapainya sebuah tujuan pendidikan. Kemudian adanya banyak beban studi yang diambil, organisasi yang diikuti di sekolah, ditambah lagi tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi oleh siswa, sehingga tak jarang juga banyak siswa melakukan pekerjaan paruh waktu (*part time*) untuk memenuhi kebutuhan dirinya. Akan tetapi hal tersebut tanpa disadari dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala mulai dari merasa kurang bersemangat dalam kegiatan belajar mengajar, kemudian kurang termotivasi, timbul rasa bosan, tidak minat, kurang perhatian, lalu merasa kelelahan pada semua indera, serta dalam usahanya tidak merasa membuahkan hasil (Khusumawati, 2014, hal. 4). Sehingga jika dilihat dari gejala-gejala tersebut maka dapat dilihat bahwasannya mahasiswa mengalami *burnout* dalam belajar.

Burnout adalah suatu hal yang sering dialami dalam setiap pekerjaan atau kegiatan. *Burnout* juga menjadi salah satu masalah bagi suatu organisasi karena dapat menurunkan kinerja dan hal ini tentu dapat mengganggu dan mengurangi produktivitas (Drybye, 2008, hal. 334-341). Adapun dampak *burnout* menurut Leiter & Maslach (2008, hal. 498 - 512) adalah *burnout is lost energy* (seorang yang mengalami burnout akan merasa jenuh, kelelahan dan stress), *burnout is lost enthusiasm* (keinginan dalam bekerja semakin menurun, semua hal yang berkaitan dengan kegiatan atau pekerjaan tersebut menjadi tidak menyenangkan), *burnout is lost confidence* (tanpa adanya energi dan keterlibatan langsung secara aktif dalam kegiatan akan membuat

pekerjaan dalam kegiatan tersebut terjadi secara tidak maksimal). Kemudian ciri dari *burnout* yakni perasaan putus asa, sedih, tidak berdaya, terbelenggu dalam suatu kegiatan, dan kehilangan idealisme. Hal yang dapat terjadi dari efek adanya *burnout* yakni, sering bolos kelas, malas untuk belajar, tidak mengerjakan tugas, dan menurunnya prestasi.

Pendidikan dapat merubah pola pikir dari seseorang dalam hal melakukan perbaikan serta inovasi di dalam segala aspek kehidupan menuju arah peningkatan kualitas diri. Melatih polapikir dapat dilakukan dengan kebiasaan berpikir (*habits of mind*). Kebiasaan berpikir (*habits of mind*) adalah bagian dari karakteristik seseorang yang cerdas di saat menghadapi masalah yang dimana sulit untuk ditemukan solusinya (Costa & Kellick, 2012 hal. 16). *Habits of mind* mencerminkan bahwasannya perilaku itu membutuhkan sebuah spesialisasi pikiran yang dilatih secara continue, sampai akhirnya menjadi sebuah kebiasaan untuk terus berperilaku lebih cerdas dan bijak. Siswa yang berperilaku cerdas dalam kegiatan belajar memang sangat dibutuhkan. Secara garis lurus dapat ditarik bahwasannya semua yang dilakukan oleh individu itu merupakan sebuah konsekuensi dari kebiasaan pikirannya sendiri. Oleh karena itu, kebiasaan berpikir (*habits of mind*) yang di miliki oleh siswa akan cukup mempengaruhi tingkat emosional yang ada pada dirinya. Ketika kebiasaan berpikir (*habits of mind*) yang dimiliki oleh siswa tidak mampu beradaptasi dengan era perkembangan saat ini, maka akan berakibat timbulnya *burnout* tersebut pada diri siswa. Disaat siswa menghadapi masalah yang banyak, maka mereka akan merasa overload dan akan mengakibatkan *burnout* pada siswa tersebut.

Adapun faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *burnout* yaitu, dukungan sosial dianggap menjadi salah satu faktor pendukung pada kondisi kelelahan (*burnout*). Dukungan sosial itu sendiri dapat dimaknai sebagai suatu persepsi atau pemikiran yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perasaan dicintai, dianggap penting, dibutuhkan, dihargai oleh orang-orang di sekitar (Gungor, 2019). Beberapa teori dan penelitian percaya bahwa dukungan sosial memiliki peran besar dalam membantu mengurangi kemungkinan dan dampak stress, burnout, serta trauma yang dialami oleh seseorang (Kim, dkk,

2017). Dukungan sosial bisa berasal dari mana saja, namun biasanya berasal dari orang-orang disekitar yang memiliki kedekatan dengan individu seperti keluarga, teman, serta pasangan (Sarafino, 2014). Menurut Gungor (2019), dukungan sosial juga dapat menimbulkan dampak yang positif bagi individu seperti dapat menumbuhkan kepuasan hidup, meningkatkan motivasi, menyesuaikan konsep diri, meningkatkan prestasi akademik, serta membantu individu memiliki kesehatan psikologis.

Setiap siswa tidak selalu berperilaku positif kadang kalahnya akan memiliki perilaku negatif seperti perasaan akan menimbulkan kecemasan yang dapat menyebabkan kejenuhan terhadap suasana maupun aktivitas yang akan dilakukan siswa tersebut. Perilaku *burnout* merupakan perilaku kejenuhan yang negatif yang terjadi pada diri seseorang yang diakibatkan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi yang terjadi pada siswa dimana diri merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik yang terjadi pada siswa sebagai akibat tuntutan melakukan pekerjaan yang meningkat sehingga timbulnya rasa malas dan mudah jenuh dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Orang tua mempunyai peran utama dalam pendidikan anak agar di lingkungan dan di sekolah tidak memiliki kejenuhan.

Adapun dampak perilaku *burnout* yang dialami seorang siswa yaitu adanya perasaan-perasaan yang mudah bosan, mudah jenuh, mudah merasa malas terhadap pekerjaan ataupun aktivitas belajar yang dilakukan sehingga akan mempengaruhi produktifitas kerjanya atau belajarnya, dan akan membuat semangatnya luntur untuk mengusir kejenuhan. Dalam kondisi kejenuhan belajar tidak dapat dihidari bahwa siapa saja baik itu laki-laki maupun perempuan pasti akan mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar.

Pada tanggal 30 Januari 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan kepada siswa dan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 32 Palembang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa kelas VIII 1 didapat data bahwa sebagian besar siswa mengalami *burnout* pada saat proses belajar mata pelajaran yang kurang disenangi dan banyaknya tugas disekolah

juga menjadi salah satu penyebab *burnout* pada siswa kelas VIII 1 SMP Negeri 32 Palembang seperti mata pelajaran matematika yang memang sangat umum menggunakan rumus dan tugas yang berlebihan pada mata pelajaran tersebut membuat siswa merasa memiliki tuntutan-tuntutan pada saat belajar.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 32 Palembang. Guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa (*burnout*) kejenuhan belajar adalah permasalahan yang sering terjadi pada siswa, hal tersebut dapat terjadi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga siswa tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, kurangnya penghargaan yang diberikan kepada siswa, besarnya harapan orang tua yang diberikan kepada anak-anaknya, dan adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa akan mengalami *burnout* dalam belajar pada saat proses belajar dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh siswa. Guru Bimbingan dan Konseling juga telah melakukan beberapa upaya untuk mengatasi *burnout* yang terjadi pada siswa seperti memberikan layanan bimbingan kelompok untuk mencegah terjadinya *burnout* pada siswa.

Berdasarkan latar belakang dan gejala yang ditemukan pada studi awal peneliti ingin melakukan penelitian terkait “ *Burnout* Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 32 Palembang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang tepat adalah Bagaimana tingkat *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian, maka dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat secara umum. Pada penelitian ini, manfaat yang diharapkan dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang *burnout* dalam belajar pada siswa SMP Negeri 32 Palembang

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dan upaya menindak lanjuti permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan *burnout* dalam belajar pada siswa di sekolah.

b. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat mengetahui tingkat *burnout* dalam belajar dan mengetahui cara mengatasinya.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan kemampuan berfikir mengenai penerapan teori yang telah didapat dari kuliah dan digunakan sebagai bahan masukan serta perbandingan untuk peneliti selanjutnya, khususnya mengenai *burnout* dalam belajar pada siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfisyahrin, H. (2019). *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk mengatasi Burnout Belajar Siswa Kelas X Sma Harapanmekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation).
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Adhi Kusumastuti, dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020),
- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media.
- Brunk, D. 2006. How to fight burnout. *Journal of College Development*.
[http. // findarticles.com./p/articles /mi](http://findarticles.com./p/articles/mi).
- Bildhonny, A. F. (2014). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *E-Journal*, 2(1), 260-266.
- Damayanti, Anita., Suradika, Agus., Asmas, T. Barkidzki. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Prosiding Universitas Muham- madiyah Jakarta*.
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik (Pada Siswa-siswi Full Day School di SMPN 2 Samarinda). *Psikoborneo*. 6(4). 704-712.
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Puspa Swara
- Muhibbin Syah 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : RajaGrafindo Persada
- Herlin, I. N., & Darminto, E. (2020). Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day. *Jurnal BK Unesa*, 11 (4).
- IRAWAN, A. W. (2022). Penerapan Teknik Self regulation learning Untuk

- Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Negeri 3 Polewali.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan menggunakan SPSS.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 1–10.
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*. 12(1), 25-30
- Lestari, A.D. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi. Skripsi, Universitas Jambi.
- Muslim, Moh. 2020. “Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193.” *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2):192–201.
- Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014).
- Nopriani et al,. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Terhadap Kejenuhan (Burn Out) Belajar Siswa Kelas XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Educational Scientific Journal*. 20(1),10-19.
- NUR ATIKAH, A. T. I. *DAMPAK PROGRAM FULL DAY SCHOOL TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP GLOBAL SURYA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Oktaviani, Millennia Eka, Afrida Rahma Fauziah, Tya Fitria Nur, and Siti Muyana. 2021. “EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SAAT

- PANDEMI.” PSNBK 1:1315–24.
- Pawicara1, Ruci & Conilie, Maharani. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi. Vol. 1, No. 1.
- Syah, Muhibbin. (2013). Psikologi Pendidikan. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32.
- Syah, muhibbin. (2010). Psikologi Belajar. PT. Remaja Rosdakarya.
- Syah, Muhibbin. (2009). Psikologi Belajar. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Sugiyono (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, M. D. (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung. Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI), 01(01), 45–52.
- Saifuddin Azwar.(2015). *Penyusunan Skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: CV Alfabeta.
- Suardi, Moh. 2018. Belajar Dan Pembelajaran.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Trisnani dan Astutri (2021). Penguatan Peran Orang Tua dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Anak Selama Pandemi Covid-19. Jurnal

- Pendidikan Dan Kebudayaan, 10(3), 282–289.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 60:75.
- Wae, A (2020). Penelitian Deskriptif Kuantitatif. <https://youtu.be/OAw5wwHMj4>. Diakses pada 8 November 2021.