

**PROFIL RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA YANG
MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR DI SMA NEGERI 1
UNGGULAN INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

Anggun Fitri Rianda

NIM: 06071381924037

Program Studi: Bimbingan dan Konseling



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**PROFIL RESILIENSI AKADEMIK SISWA YANG MENGALAMI
KEJENUHAN BELAJAR DI SMAN 1 INDRILAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Anggun Fitri Rianda

NIM : 06071381924037

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Pembimbing,



Ratna Sari Dewi M.Pd

NIP. 198704262020122007

Mengetahui

Ketua Jurusan



Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd
NIP. 195901011986032001

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 19930125019032017

**PROFIL RESILIENSI AKADEMIK SISWA YANG MENGALAMI
KEJENUHAN BELAJAR DI SMAN 1 INDRILAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

Anggun Fitri Rianda

06071381924037


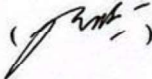
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Kamis

Tanggal : 05 Januari 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ratna Sari Dewi M.Pd ()
2. Anggota : Rahmi Sofah M.Pd Kons ()

Palembang, 5 Januari 2023

Mengetahui
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP: 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggun Fitri Rianda

NIM : 06071381924037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Resiliensi Akademik Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar di SMAN 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan 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 dikemudian hari, ada 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 pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Desember 2022

Saya yang membuat pernyataan,


Anggun Fitri Rianda

NIM 06071381924037

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Profil Resiliensi Akademik Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar di SMAN 1 Indralaya Utara” disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT, kedua orang tua, Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. sebagai dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr.Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Rani Mega Putri M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang sangat berjasa, mengajarkan ilmu pengetahuan, memberikan bimbingan, motivasi, saran dan kritik selama perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam bidang studi, terkhusus studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Anggun Fitri Rianda

NIM.06071381924037

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah atas seizin Allah SWT, Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan rasa haru dan bangga serta dengan segala upaya yang sudah tercurahkan selama penyusunan skripsi ini walau dunia dan diri ini sedang tidak baik-baik saja. Dengan segala rasa hormat, rasa syukur dan kasih yang mendalam, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya Anida dan Ngatijo yang sudah berhasil membawa anak gadis tunggal hingga sampai dititik ini. Terimakasih yang sedalam-dalamnya saya ucapkan atas segala doa yang mengiringi langkah kaki dalam menempuh setiap jenjang pendidikan. Ucapan beribu maaf saya sampaikan atas kekurangan dan ketidakmampuan saya untuk membalas semua kebaikan yang sudah tercurahkan, semoga kelak anak gadis tunggal ini mampu mengikat derajat kalian setinggi harapan yang kalian gantungkan kepada saya.
- ❖ Saudara dari pihak ibu, saya ucapkan terimakasih telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya dalam perjalanan perkuliahan yang saya lalui, semoga kelak Allah SWT akan membalas semua kebaikan kalian.
- ❖ Sepupu dari pihak ibu, saya ucapkan terimakasih sudah memberikan support kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Keluarga besar dari pihak ibu dan bapak yang sudah memberikan semangat serta dukungan untuk dapat terus melanjutkan pendidikan disetiap jenjangnya.
- ❖ Almh Dra. Harliana, M.Sc selaku dosen pembimbing akademik, saya ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya karena semasa hidupnya beliau bertemu saya, sudah membantu dan membimbing saya selama berada di kampus, semoga ditempatkan di surganya Allah SWT.
- ❖ Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya karena telah memperlancar segala proses skripsi ini.
- ❖ Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi, saya ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya yang sudah banyak meluangkan waktu

untuk membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, beribu maaf saya sampaikan jika masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, semoga kebaikan yang ibu berikan akan mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

- ❖ Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah memberikan ilmu pengetahuan dan memberikan banyak pengalaman berharga yang tidak akan pernah saya dapatkan di luar dari dunia perkuliahan.
- ❖ Staff administrasi program studi Bimbingan dan konseling yang telah membantu saya dalam pengadministrasian selama masa perkuliahan.
- ❖ Sahabat seperjuangan saya semasa kuliah Chika Febtri Warrohma, Sindi Rozalia, Shella Franciska, Nurul Anggita Putri, Melisa Andini, Itsmi Annisa Putri, Putri Aulia, Alvina Nurul Laila terimakasih sudah hadir menemani dan berjuang bersama di kampus tercinta, semoga kelak kita akan sukses dan berhasil menggapai apa yang sudah kita rencanakan.
- ❖ Sahabat setongkrongan kami gengster PLP, Fenty Miranda, Elvianda Putri, Monica Octaria, M. Naufal Lutfi, Rahmanisa Aulia, M.Waliyudin Zuhdi, Nova Soraya, terimakasih sudah mengajarkan artinya persahabatan tanpa ceptu.
- ❖ Tim lomba BKP, Nawang Julia Putri, Astri Ciah, Tengku Shaffan, Vin Vilala, Maria Ulva, Pramudya, Devi Andreyani, Sheliata Primande, M. Firllyadi, terimakasih atas kerjasama tim yang luar biasa hingga membawa penghargaan Juara 1 Nasional, semoga tetap berprestasi setelah melepas status sebagai mahasiswa.
- ❖ Teman-teman seperjuangan BK Indralaya angkatan 2019 kelas indralaya dan kelas Palembang terimakasih sudah berjuang bersama sampai jumpa diwaktu terbaik dikemudian hari.
- ❖ Ebin Saputra, S.Pd, terimakasih sudah menjadi kakak terbaik di BK yang sudah membimbing dari awal perjalanan kuliah hingga akhir perjuangan sebagai mahasiswa, semoga sukses dimasa depan, dan segera dipertemukan jodoh yang tepat.

- ❖ Kakak dan adek tingkat HIMAKS UNSRI terimakasih atas segala waktu dan kebersamaan yang telah diberikan selama berada di kampus.
- ❖ Almaater tercinta Universitas Sriwijaya.
- ❖ Sahabat 4Couple Jilid 2 Tri Oktariana, Nyimas Azzati Labibah, serta ayuk sepupuku yang berada didalamnya Wulan Putriani, terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik dan memberikan support selama perjalanan hidup yang dilalui, semoga kelak akan menggapai kesuksesan dimasa depan.
- ❖ Sahabat Irma Nurul Persada Hania Nur Atika, Amd.,Ak, Tarisa Dastion, Amd.,AK, Salsabila, Dinda Indria Saputri, Jihan, Intan, Kak Opan, Kak Leo, Kak Heru, Kak Ican, Kibeng, Bobby, Andre, Jojo, dkk. semoga bisa terus menubar kebersamaan.
- ❖ Sahabat Tiara Kinanti, Mifta Rahmadillah, Sherina Febrian, terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik
- ❖ Teman-Teman Proyek Jalan Tol Indralaya-Prabumulih PT Geostructure Dynamics, terimakasih sudah memberikan pengalaman kerja selama masa pandemi covid 19, terimakasih atas ilmu teknik sipil dan pengalaman kebersamaan yang tidak akan pernah didapatkan ditempat kerja yang lain, semoga semuanya diberikan kelancaran dan dimudahkan pintu rezekinya, dan semoga Jalan Tol Indralaya-Prabumulih dapat segera dioperasikan.
- ❖ Dan yang terakhir terimakasih untuk semua orang yang datang lalu pergi, terimakasih atas kenangan dan warna yang telah diberikan di dalam hidup ini, kenangan tersebut membuktikan bahwa people come and go itu mau tidak mau harus dihadapi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktisi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Kejenuhan Belajar	8
2.1.1. Pengertian Kejenuhan.....	8
2.1.2. Pengertian Kejenuhan Belajar	8
2.1.3. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar.....	9
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar	10
2.1.5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	12
2.2. Resiliensi Akademik.....	16
2.2.1. Pengertian Resiliensi.....	16
2.2.2. Pengertian Resiliensi Akademik.....	16
2.2.3. Sumber Resiliensi	17
2.2.4. Aspek-Aspek Resiliensi.....	18
2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1. Metode Penelitian.....	21

3.2. Variabel Penelitian	21
3.3. Definisi Operasional Variabel	21
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1. Populasi.....	22
3.4.2. Sampel	23
3.5. Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.6. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	24
3.6.1. Teknik Pengumpulan Data	24
3.6.2. Instrumen Penelitian	25
3.7. Pengujian Instrumen.....	28
3.7.1. Uji Validitas.....	28
3.7.2. Uji Reliabilitas	29
3.8. Teknik Analisis Data	31
3.9. Kriteria Kategoris.....	32
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Hasil Penelitian.....	33
4.1.1. Deskripsi Data.....	33
4.1.2. Deskripsi Resiliensi Akademik Siswa/i Yang Mengalami Kejenuhan Belajar.....	33
4.1.3. Deskripsi Resiliensi Akademik Siswa/i yang Mengalami kejenuhan Belajar Berdasarkan Indikator	35
4.1.4. Deskripsi Siswa Yang Mengalami <i>Burn Out</i> (Kejenuhan Belajar)	42
4.2. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN	51
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1. Tabel Jumlah Siswa Kelas XI di SMAN 1 Indralaya Utara
- Tabel 1.2. Format Skor Skala *Likert*
- Tabel 1.3. Skala Instrumen *Burnout* (Kejenuhan) Belajar
- Tabel 1.4 Skala Instrumen Resiliensi Akademik
- Tabel 4.1 Deskripsi Resiliensi Siswa/i yang Mengalami Kejenuhan Belajar
- Tabel 4.3. Deskripsi Resiliensi Akademik Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar Berdasarkan Indikator

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Resiliensi Akademik pada Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar secara keseluruhan

Gambar 4.2 Diagram Indikator *Confidence (self believe)* pada Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar secara keseluruhan

Gambar 4.3 Diagram Indikator *Control (a sense of control)* pada Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar secara keseluruhan

Gambar 4.4 Diagram Indikator *Composure (low anxiety)* pada Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar secara keseluruhan

Gambar 4.5 Diagram Indikator *Comitment (presistence)* pada Siswa/i yang Mengalami kejenuhan belajar secara keseluruhan

Gambar 4.6 Diagram Resiliensi Akademik Siswa Laki-Laki yang Mengalami Kejenuhan Belajar

Gambar 4.7 Diagram Resiliensi Akademik Siswa Perempuan yang Mengalami Kejenuhan Belajar

Gambar 4.8. Diagram Siswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Secara Keseluruhan

**PROFIL RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA YANG MENGALAMI
BORNOUT (KEJENUHAN) BELAJAR
DI SMA NEGERI 1 UNGGULAN INDRALAYA UTARA**

ABSTRAK

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bertahan , bangkit, terhadap situasi yang rumit serta pulih dari keadaan yang membuat seseorang merasa tertekan dan tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Indralaya Utara yang mengalami kejenuhan belajar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Indralaya Utara yang berjumlah 135 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu merupakan *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 61 siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Indralaya Utara tergolong kategori sedang terdapat sebanyak 31 siswa dengan presentase 51% %. Tingkat resiliensi akademik siswa laki-laki yang mengalami kejenuhan belajar tergolong pada kategori sedang yakni sebanyak 13 siswa dengan presentase 59% dari 22 total keseluruhan siswa laki-laki dan siswa perempuan yang mengalami kejenuhan belajar tergolong pada kategori sedang yakni sebanyak 27 siswa dengan presentase 69% dari 39 yang mengalami kejenuhan belajar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Kejenuhan Belajar.

**PROFILE OF ACADEMIC RESILIENCE IN STUDENTS WHO
EXPERIENCE LEARNING BORNOUT
IN INDRALAYA UTARA STATE 1 STATE HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

Resilience is an ability to survive, rise to a complicated situation and recover from situations that make a person feel depressed and helpless. This study aims to determine the academic resilience of class XI students at SMAN 1 Indralaya Utara who experience learning burnout. This research is quantitative descriptive. The population in this study were 135 students of grade XI at SMAN 1 Indralaya Utara. The sampling technique in this study was purposive sampling with a total of 61 students who experienced learning saturation in the high category. Data collection tool used is a psychological scale. The results of this study indicate that the academic resilience of class XI students of SMAN 1 Indralaya Utara belonging to the moderate category there are as many as 31 students with a percentage of 51%. The level of academic resilience of male students who experience learning saturation belongs to the medium category, namely as many as 13 students with a percentage of 59% of the total 22 male students and female students who experience learning saturation are classified in the medium category, namely as many as 27 students with a percentage of 69%. of 39 who experienced learning saturation. Based on the results of this study it can be concluded that most students are classified as having academic resilience in the medium category.

Keywords: *Academic Resilience, Study Saturation*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Belajar merupakan suatu proses individu untuk merubah perilaku menjadi lebih baik melalui pengalaman baru yang mereka dapatkan di lingkungan sekitar. Ihsana (2017:4) mengatakan bahwa belajar adalah suatu aktivitas di mana terdapat sebuah proses dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak bisa menjadi bisa untuk mencapai hasil yang optimal. Kegiatan belajar ini dilakukan secara berkelanjutan disetiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) dan jenjang Perguruan Tinggi. Di setiap jenjang pendidikan seseorang akan mempelajari hal-hal yang baru disetiap lingkungan yang berbeda, yang membuat seseorang banyak mengenal sesuatu dan mengenali baik dan buruk bagi dirinya.

Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor pendorong yang menjadi senjata utama bagi individu untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman di dunia luar seperti faktor dari dalam diri kesehatan jasmani, jiwa yang kuat akan menghasilkan hasil belajar yang baik serta dapat diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga ada faktor psikologis meliputi intelegensi, minat dan bakat serta emosi yang dialami oleh individu, apabila individu mengalami keadaan psikologis yang sedang kacau, maka itu akan mempengaruhi proses belajar yang membuat individu menjadi tidak fokus dalam menyerap informasi yang diterima. Faktor yang terakhir yakni faktor kelelahan jasmani seperti kelelahan akibat kelaparan dan kelelahan rohani seperti kebosanan belajar yang menurunkan minat seseorang untuk belajar (Ulva, 2014)

Tingginya jenjang pendidikan yang ditempuh oleh individu semakin banyak pengalaman yang diperoleh dari hasil belajar mulai dari lingkungan sekolah maupun lingkungan diluar sekolah. Setiap hari kecuali hari libur

dan hari libur nasional, siswa berangkat ke sekolah dan melakukan pembelajaran di kelas, sehingga siswa banyak menghabiskan waktunya untuk belajar ketika mereka sedang belajar di dalam lingkungan sekolah. Setelah melalui keadaan pandemi Covid-19 pada tahun 2020 dimana terdapat virus dan penyebaran penyakit khususnya di Indonesia membuat semua pelajar dari kalangan siswa samapai mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh dan belajar secara *online* melalui media pembelajaran yang sudah disediakan oleh para pengajar. Selama dua tahun melakukan pembelajaran jarak jauh, pada tahun 2022 Indonesia kembali lagi dengan keadaan normal seperti sedia kala, dan mulai melakukan semua aktivitas di berbagai bidang secara langsung termasuk di bidang pendidikan. Sekolah mulai melakukan aktivitas pembelajaran secara tatap muka dan tetap mematuhi protokol kesehatan serta kembali menerapkan sistem pembelajaran *Full Day School*.

Full day school dapat diartikan dengan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan waktu istirahat setiap dua jam sekali. Sekolah dapat mengaturjadwal pelajaran denganleluasa, disesuaikan dengan bobot matapelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi (Baharudin,2010:221. Dalam program *Full day school* ini banyak keuntungan yang didapatkan oleh setiap siswa didalam bidang akademik, siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah dengan belajar bersama guru, dan teman sebaya lainnya sehingga waktu belajar yang diperoleh oleh siswa menjadi lebih lama dan kegiatan siswa lebih terpantau (Muhaimin, 2004: 168).

Setiap program yang dilaksanakan di dunia pendidikan akan ada dampak positif dan negatif yang dirasakan bagi siswa. Selain jam belajar yang lama yang membuat siswa menjadi lebih banyak waktu untuk belajar di sekolah akan ada dampak negatif yang mengimbangi dampak positif dari banyaknya waktu belajar siswa, yakni siswa menjadi kelelahan akibat waktu istirahat yang kurang karena dihabiskan di sekolah. Ketika sudah banyak waktu yang dikeluarkan untuk belajar maka siswa akan mengurangi

waktunya diluar seperti bermain dengan teman sebaya ataupun melakukan kegiatan diluar non akademik lainnya, yang membuat siswa menjadi jenuh dan bosan dalam belajar. Al-Qawiy (2004:1) bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Hakim, 2004:62).

Kejenuhan belajar bisa terjadi akibat siswa terlalu lama dalam proses pembelajaran sehingga siswa menjadi hilang fokus selama waktu belajar dan tidak menghasilkan sesuatu dari apa yang sudah mereka lihat dan mereka rasakan selama proses pembelajaran berlangsung. Robert (dalam Muhibbin Syah, 2005). Kondisi mental seseorang sangat mempengaruhi hasil belajar. Ketika seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar maka apa yang didapatkannya dalam proses pembelajaran tidak memiliki kemajuan. Tidak adanya kemajuan dalam proses pembelajaran ini tidak akan berlangsung selamanya. Keadaan ini akan menimpa seseorang ketika seseorang sudah merasa letih dan kelelahan namun keadaan ini akan membawa dampak yang berkelanjutan bagi siswa jika terus menerus merasakan kejenuhan tanpa diatasi permasalahannya maka siswa akan merasakan kejenuhan berkali-kali dalam suatu periode belajar tertentu (Syah, 2005:154).

Permasalahan dalam belajar yang diakibatkan oleh kejenuhan belajar harus segera diatasi dan dicegah agar tidak terus menerus terjadi di setiap kalangan pelajar terutama untuk siswa yang sedang melaksanakan program belajar *Full day school*. Dalam menghadapi tekanan-tekanan belajar di sekolah siswa harus memiliki ketahanan yang tinggi di dalam dirinya untuk menghadapi situasi kejenuhan dalam belajar agar dapat bertahan dan mengontrol emosinya dan menentukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar untuk dapat terus berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugasnya di bidang akademik.

Ketahanan tersebut disebut dengan Resiliensi yang mana dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi keadaan yang menekan dirinya dan berusaha beradaptasi dengan kondisi tersebut.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi ditengah kondisi yang membuat dirinya tertekan dan berusaha untuk bertahan disituasi tersebut (Connor & Davidson, 2003). Seseorang akan beradaptasi untuk dapat menyesuaikan situasi yang mengancam dirinya, sama halnya di dalam dunia pendidikan, seseorang merasa jenuh akibat terlalu lama dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang menyebabkan seseorang tidak akan mendapatkan hasil atas apa yang mereka lihat dan mereka pelajari, maka dari itu siswa membutuhkan kekuatan untuk tetap bisa mengontrol emosinya yang memicu untuk terus kehilangan fokus selama jam pelajaran berlangsung (APA Dictionary of Psychology: 2007).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Maharani Aisyah (2022) menunjukkan bahwa siswa laki-laki kelas X IPA di SMA Negeri 13 Palembang memiliki resiliensi akademik berada pada persentase 80% yang dikategorikan sedang, sedangkan siswa perempuan kelas X IPA di SMA Negeri 13 Palembang memiliki resiliensi akademik berada pada persentase 83% yang dikategorikan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa mampu bertahan dengan situasi di lingkungan sosial yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Indralaya Utara pada tanggal 29 Juli 2022 bahwasanya permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa adalah mengenai masalah belajar. Masalah belajar atau yang sering dikenal dengan istilah kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dimana hasil prestasi yang dicapai tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan (Subini 2013). Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh siswa adalah permasalahan dibidang belajar, permasalahan belajar tersebut di dukung oleh angket yang disebar kepada siswa dan hasil dari angket tersebut didapat bahwasanya permasalahan belajar yang dialami oleh siswa adalah permasalahan kejenuhan belajar akibat dari durasi panjang saat belajar di sekolah sehingga

menyebabkan kebosanan dan kelelahan baik fisik maupun psikologis kepada siswa, tak hanya itu banyak siswa yang mempunyai motivasi belajar yang rendah sehingga siswa bermalas-malasan saat belajar di sekolah tentu hal itu sebagai salah satu dampak dari kejenuhan belajar tersebut (muhibbin syah 2005).

Pada tanggal 02 Agustus 2022 peneliti kembali menyebar angket kepada siswa dan mendapatkan hasil bahwasanya mereka mengalami masalah kesulitan belajar akibat dari kejenuhan akibat kelelahan karena terlalu lama belajar di sekolah dan tidak memiliki ketahanan yang kuat atau motivasi yang mendorong mereka untuk tetap bertahan disituasi tersebut sehingga mereka sering mengantuk pada saat jam pelajaran berlangsung, selain itu juga siswa juga merasa *culture shock* dengan banyaknya tuntutan akademik seperti tugas yang banyak serta materi yang cukup padat dari adanya perubahan kurikulum yang baru yakni kurikulum merdeka merdeka belajar, yang mengharuskan semua siswa harus mempelajari semua mata pelajaran yang ada di sekolah sehingga pemetaan IPA dan IPS ditiadakan sehingga siswa tersebut merasa kurang mampu dan membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang ada di sekolah.

Selanjutnya pada tanggal 31 Agustus 2022 peneliti kembali menyebar angket kepada siswa untuk melihat berapa persen siswa yang terindikasi mengalami kejenuhan belajar, sehingga peneliti memberikan salah satu contoh pertanyaan pada angket yakni “saya merasa jenuh ketika seharian belajar di sekolah” maka didapatkan hasil dari 23 responden 13 diantara memilih setuju dengan persentase 56,5%, dan 2 responden diantaranya memilih sangat setuju dengan persentase 8,7% dan 8 responden lainnya memilih tidak setuju dengan persentase 34,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebanyak 15 dari 23 responden mengalami kejenuhan belajar di sekolah dengan persentase 65,2%.

Dari permasalahan tersebut dan studi pendahuluan yang dilakukan, maka peneliti perlu melakukan penelitian tentang Profil Resiliensi

Akademik Pada Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar di SMAN 1 Indralaya Utara. Penelitian tersebut dilakukan agar siswa khususnya di SMAN 1 Indralaya Utara memiliki informasi yang lebih banyak terkait bagaimana caranya untuk tetap bertahan dan beradaptasi di lingkungan yang membuat siswa merasa jenuh dalam melakukan pembelajaran di sekolah.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan bahwa yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Resiliensi Akademik Pada Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar di SMAN 1 Indralaya Utara”

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Resiliensi Akademik Pada Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar di SMAN 1 Indralaya Utara.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi dan refrensi bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya yang berkaitan dengan resiliensi akademik dan menjadi bahan evaluasi bagi para pengajar untuk tetap memperhatikan keadaan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung tidak hanya bagi SMAN 1 Indalaraya Utara saja, tetapi untuk semua tingkat pendidikan.

1.4.2. Manfaat Praktisi

a. Bagi sekolah

Peneitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan untuk dapat mengetahui tingkat resiliensi akademik siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Peneitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi untuk melihat tingkat resiliensi siswa dan memberikan layanan yang tepat untuk siswa yang mengalami kejenuhan belajar untuk kembali meningkatkan reseliensi akademik pada siswa.

c. Bagi Guru Mata Pelajaran

Peneitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk menerapkan sistem pengajaran yang lebih efektif untuk menghidupkan suasana belajar didalam kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdirrahman Al-Qawi, 2004, Mengatasi Kejenuhan, Jakarta : Khalifa, cet.1.
- Amalia, R. (2017) Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Student Engagement Pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karang cempaka Sumenep. Tesis. Universitas Airlangga
- Azwar, Saifuddin (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cassidy. (2015). “*The development of the General academic selfefficacy (GASE) scale,*” in *Paper presented at the British Psychological Society Annual Conference (Blackpool)*.
- Endang Sri Indrawati & Paundra Kartika Permata. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*. 5 (2),: 177-1
- Farid Marshudi (2013). *Psikologi Konseling*, Jogjakarta: IRCiSoD
- Fauziah, N. (2013). Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (Ski) Pada Siswa Kelas Xi Jurusan Keagamaan di Man Tempel Sleman. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, X (1). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yogyakarta
- Hendriani, W. 2017. Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*. (14) 02: 139-149.
- Hasan Basri, 2003, Remaja Berkualitas Problematika Remaja dan Solusinya, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya mengatasi kejenuhan belajar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1.

- Kristanto, Vigih Hery. (2017). *Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Matematika*. Jurnal Ilmiah Widya Warta. No. 02.26 – 38.
- Mubarok, M. I. (2018). *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Reivich K & Shatte A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. 1st ed. New York: Broadway Books.
- Robiatul Adawiyah, R. A. (2013). *Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout*. Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 2(2), 99–107.
- Rojas, L. (2015). *Factor affecting academic resilience in middle school student: A study*. Gist Education And Learning Research Journal, 11(11), 63-78
- Rohman, A.A dan Karimah, S. (2018). *Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Kelas XI*. Jurnal Penignkatan Mutu Kependidikan Islam, 10(1).
- Salahuddin, M., Yusuf, N., & Budiono, B. (2018). *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Muhammadiyah 1 Malang*. Jurnal Civic Hukum, 3(1), 52
- Sholiha, M.A. (2016). *Hubungan Religiulitas Dan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) dengan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

- Syamsul Yusuf. (2011). *Mental Hygiene : Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung : Maestro
- Syah, Muhibbin. (2009). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Utari, Dian. (2021). *Profil Efikasi Diri dan Burnout (Kejenuhan) Belajar di SMA Sriguna Palembang*. Skripsi, Universitas Sriwijaya
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wahidah. 2018. Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. *Proceeding National Conference Psikologi UGM*. Yogyakarta.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group