

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI
BURN OUT (KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA
SRIGUNA PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Dian Utari

NIM: 06071181621008

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI BURN
OUT (KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA SRIGUNA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Dian Utari

NIM: 06071181621008

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing 1,



Dr. Yosef, M.A.
NIP. 196203231988031005

Pembimbing 2,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.
NIP 195902201986112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP 195904251987032001

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI BURN
OUT (KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA SRIGUNA
PALEMBANG**

Dian Utari
NIM: 06071181621008

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin
Tanggal : 23 Maret 2020

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Yosef, M.A.
2. Sekretaris : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.
3. Anggota : Dra. Harlina, M.Sc.
4. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.



Handwritten signatures of the examiners, each on a horizontal line. From top to bottom: a signature for Dr. Yosef, M.A.; a signature for Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.; a signature for Dra. Harlina, M.Sc.; and a signature for Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

Indralaya, April 2020
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Handwritten signature of Dra. Harlina, M.Sc.

Dra. Harlina, M.Sc.
NIP 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dian Utari

NIM : 06071181621008

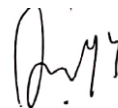
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami Burn Out (Kejenuhan) Belajar di SMA Sriguna 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 ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun

Indralaya, April

Yang membuat pernyataan,



Dian Utari

NIM. 06071181621008

PRAKARTA

Alhamdulillahirobbilalamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini serta sholawat beriring salam peneliti curahkan kepada Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam.

Skripsi dengan judul “ Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami Burn Out Belajar di SMA Sriguna Palembang” telah disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Yosef, M.A. dan Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang tekag diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph., D., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dra. Azizah Husin, M.Pd. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan Ibu Dra. Harlina, M.Sc. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Dinas Pendidikan Sumatera Selatan dan juga Kepala SMA Sriguna Palembang Bapak H. Syafaruddin, S.Pd. serta para guru dan staf tata usaha yang telah memberikan bantuan dalam pembuatan Skripsi.

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

Indralaya, April 2020

Penulis,

Dian Utari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim....

Segala Puji Bagi Allah S.W.T yang telah meridhoi semua perjalanan kuliahku hingga akhir, atas izin-Nya lah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam pun tak luput saya curahkan kepada Rasulullah S.A.W. dengan penuh rasa syukur, hormat dan sayang ku persembahkan skripsi ini untuk:

- Ibu dan Ayah. Terima kasih telah mendukungku selama ini, telah menyangkuku dengan sepenuh hati, tak henti berdoa untuk kesuksesanku hingga aku lulus Sarjana, dan juga terimakasih untuk saudariku Desi karena telah membantuku saat aku membutuhkan bantuan
- Terima kasih untuk Ganesha Sunny Pratama karena selalu membantuku, menguatkan, dan mendorongku untuk selalu semangat.
- Sahabat-sahabatku upinku Sherin yang selalu bersama-sama dalam perjuangan ini, Cika, Rara, Ulik, Zafirah dan Lyana Alvionita, Indri karena selalu mendukungku, menguatkan, dan selalu mendengarkan keluh kesahku.
- Terima kasih sahabatku iqbal alhafis sering nebengin kalo mau kelayo.
- Dosen Pembimbingku Dr. Yosef, M.A. dan Dra. Rahmi Sofah, M.Pd. terima kasih untuk waktu dan bimbingannya.
- Terima kasih Dosen-dosen Bimbingan dan Konseling untuk setiap ilmu, motivasi, dan banyak hal yang telah diberikan kepada saya.
- Terima kasih teman seperjuangan skripsiku Julika yang banyak membantu dan mengajarkan ku.
- Terima kasih kepada adik-adik tingkatku BK 2017 dan 2018.
- Almamaterku, Universitas Sriwijaya.

Motto

Kesuksesan datang dari diri sendiri, jika kamu ingin sukses maka berusahalah dan berdoa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN	(i)
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	(ii)
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	(iii)
PRAKARTA.....	(iv)
HALAMAN PERSEMBAHAN	(v)
MOTTO.....	(vi)
DAFTAR ISI.....	(vii)
DAFTAR TABEL	(ix)
DAFTAR LAMPIRAN	(x)
ABSTRAK	(xi)

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Burn Out Belajar (Kejenuhan Belajar)	
2.1.1 Pengertian Burn Out (Kejenuhan).....	6
2.1.2 Pengertian Burn Out Belajar	6
2.1.3 Korelat Burn Out Belajar	7
2.1.4 Aspek-aspek Burn Out Belajar.....	8
2.1.5 Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar	9

2.2 Efikasi Diri	
2.2.1 Pengertian Efikasi Diri	10
2.2.2 Perkembangan Efikasi Diri	11
2.2.3 Aspek-aspek Efikasi Diri.....	12
2.2.4 Sumber-sumber Efikasi Diri.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Variabel Penelitian	
3.2.1 Burn Out Belajar	15
3.2.2 Efikasi Diri.....	15
3.3 Subjek Penelitian	16
3.4 Lokasi dan waktu Penelitian	17
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	17
3.4.2 Waktu Penelitian.....	17
3.5 Teknik Pengumpulan Data	
3.5.1 Skala Intensitas Burn Out Belajar (SIBOB)	17
3.5.2 Skala Efikasi Diri (SEDI)	19
3.5.3 Uji Validitas	21
3.5.4 Uji Reliabilitas	23
3.6 Analisis Data	
3.6.1 Analisis <i>Burn Out</i> Belajar	24
3.6.2 Analisis Profil Efikasi Diri Siswa	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	
4.1.1 Persiapan Penelitian	26
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
4.1.2.1 Variabel <i>Burn Out</i> Belajar	26
4.1.2.2 Variabel Efikasi Diri	29
4.1.2.3 Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami <i>Burn Out</i> Belajar	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Siswa Kelas XI SMA Sriguna Palembang	16
Tabel 2 Kisi-kisi Skala <i>Burn Out</i> Belajar	17
Tabel 3 Skor Skala <i>Burn Out</i> Belajar	19
Tabel 4 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri	19
Tabel 5 Skor Skala Efikasi Diri	21
Tabel 6 Rumus Analisa Norma Skala	24
Tabel 7 Rumus Analisa Norma Skala	25
Tabel 8 Mean dan Standar Deviasi <i>Burn Out</i> Belajar Peraskpek	27
Tabel 9 Diagram Mean dan Standar Deviasi Peraspek <i>Burn Out</i> Belajar	27
Tabel 10 Kategori Variabel <i>Burn Out</i> Belajar Siswa	28
Tabel 11 Persentasi <i>Burn Out</i> Belajar Siswa Kelas XI SMA Sriguna Palembang	28
Tabel 12 Diagram Persentase Kategori <i>Burn Out</i> Belajar	28
Tabel 13 Mean dan Standar Efikasi Diri	29
Tabel 14 Diagram Mean dan Standar Deviasi Peraspek Efikasi Diri	30
Tabel 15 Persentasi Efikasi Diri Siswa Kelas XI SMA Sriguna	30
Tabel 16 Diagram Persentase Kategori Efikasi Diri	31
Tabel 17 Profil Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami <i>Burn Out</i> Belajar Berdasarkan Gender	31
Tabel 18 Hasil Tabulasi antara <i>Burn Out</i> Belajar dan Efikasi Diri Siswa Kelas XI di SMA Sriguna Palembang	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Sebagai Validator
- Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi
- Lampiran 3 Lembar Validasi Instrumen
- Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri
- Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen *Burn Out* Belajar
- Lampiran 6 Uji Validitas Instrumen Efikasi Diri
- Lampiran 7 Uji Validitas Instrumen *Burn Out* Belajar
- Lampiran 8 Instrumen Efikasi Diri Setelah Validitas
- Lampiran 9 Instrumen *Burn Out* Belajar Setelah Validitas
- Lampiran 10 Sebaran Data Efikasi Diri
- Lampiran 11 Sebaran Data *Burn Out* Belajar
- Lampiran 12 Kategori Efikasi Diri Berdasarkan Aspek
- Lampiran 13 Kategori *Burn Out* Belajar Berdasarkan Aspek
- Lampiran 14 Surat Usul Judul
- Lampiran 15 Surat Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 16 Halaman Pengesahan Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 17 Surat Permohonan SK Pembimbing
- Lampiran 18 SK Pembimbing
- Lampiran 19 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 20 SK Penelitian
- Lampiran 21 Surat Pemohonan Izin Penelitian
- Lampiran 22 SK Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 23 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 24 Surat Izin Seminar Hasil
- Lampiran 25 Halaman Pengesahan Persetujuan Seminar Hasil

Lampiran 26 Surat Izin Ujian Akhir

Lampiran 27 Foto Kegiatan

PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI *BURN OUT* BELAJAR DI SMA SRIGUNA PALEMBANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil efikasi diri siswa yang mengalami burn out belajar di SMA Sriguna Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu pemilihan sampel yang dipilih dengan kriteria tertentu yaitu 182 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala efikasi diri dan skala burn out belajar. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri siswa kelas XI di SMA Sriguna Palembang terdapat 32 siswa (17,6%) termasuk dalam kategori efikasi diri yang tinggi, 115 siswa (63,2%) termasuk dalam kategorisasi efikasi diri yang sedang, dan 35 siswa (19,2%) termasuk dalam kategori efikasi diri yang rendah dan pada burn out belajar diketahui bahwa ada 20 siswa (11%) termasuk dalam kategori burn out yang tinggi 137 siswa (75,2%) termasuk dalam kategorisasi burn out yang sedang dan 25 siswa (13,8%) termasuk dalam kategori burn out yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa dan burn out belajar pada kategori sedang.

Kata kunci: Efikasi diri, Burn out belajar

**SELF EFICACY PROFILE STUDENTS WHAT HAVE BURN OUT
LEARNING IN SRIGUNA PALEMBANG HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

This study aims to describe the self-efficacy profile of students who experience burn out learning in Sriguna High School Palembang. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The selection of subjects in this study uses a purposive sampling technique that is the selection of samples selected with certain criteria, namely 182 people. Data collection was performed using a self-efficacy scale and learning burn-out scale. Data analysis was performed using percentage descriptive techniques. The results of this study indicate that the self-efficacy of class XI students in Palembang Sriguna High School there were 32 students (17.6%) included in the high self-efficacy category, 115 students (63.2%) were included in the category of moderate self-efficacy, and 35 students (19.2%) included in the category of low self-efficacy and the learning burn out known that there were 20 students (11%) included in the high burn out category 137 students (75.2%) included in the categorization of moderate burnout and 25 students (13.8%) were included in the low burn out category. Based on the results of this study, it can be concluded that students' self-efficacy and learning burn-out are in the moderate category.

Keywords: *Self-efficacy, burn out learning*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Burn out belajar adalah kejenuhan siswa dalam belajar, saat ini menjadi konsen guru pembimbing karena di sekolah banyak kasus-kasus ini. Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah yang harus dilakukan oleh siswa seperti belajar di kelas, ujian, tugas yang secara terus menerus, mempersiapkan ujian dan banyak lagi kegiatan pengembangan diri baik akademik maupun nonakademik yang harus dilakukan siswa yang dapat membuat siswa mengalami kejenuhan. Akibat tuntutan dan harapan yang harus terpenuhi maka sering kali membuat siswa mengalami stress.

Vitasari (2016) *burn out* belajar adalah kondisi seseorang lelah secara fisik dan emosional karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga individu tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Bildhonny (2014) kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil. Oleh karena itu tuntutan tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan dan mengakibatkan anak kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Menurut Fatmawati (dunne, 2018) penyebab kejenuhan belajar dikarenakan banyaknya aktivitas disekolah, beban pembelajaran, aturan sekolah dan lingkungan yang tidak nyaman serta tuntutan-tuntutan yang harus dialami oleh siswa dapat menimbulkan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, tidak ada minat serta tidak mendatangkan hasil.

Kejenuhan belajar yang dirasakan siswa terlihat dalam bentuk perilaku yaitu seperti rasa malas, mudah putus asa, acuh tak acuh saat dalam kelas, menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung bahkan tak jarang menunjukkan sikap

menyimpang seperti membolos, lebih memilih menongkrong dikantin, menunda tugas, dan mogok untuk belajar.

Adapun hasil penelitian oleh Vitasari (2016) menunjukkan bahwa 2,6% siswa SMA mempunyai kejenuhan belajar pada kategori tinggi, 29,1% pada kategori sedang dan 68,2% pada kategori rendah. penelitian Ningsi (2016) menyatakan bahwa siswa di SMA terdapat 34% siswa mengalami kejenuhan belajar dalam kategori sedang, 35% siswa mengalami kejenuhan belajar rendah dan 31% siswa mengalami kejenuhan kategori sangat rendah, Ada lagi penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Dewi (2017) menyimpulkan bahwa siswa kelas XI 17,4% pada kategori tinggi, 68,1 dalam kategori sedang dan 14,5% dalam kategori rendah. Penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Hartawati dan Mariyanti (2014) menunjukkan bahwa 52,5% siswa mengalami burn out rendah dan 47,5% siswa mengalami burn out tinggi. Selanjutnya ada juga penelitian dari Fatmawati (2018) hasil penelitiannya meyatakan bahwa terdapat 15,4% siswa mengalami kejenuhan dalam kategori sangat tinggi, 27,5% dalam kategori sedang, 17,6% dalam kategori rendah dan 16,5% dalam kategori sangat rendah, dan hasil penelitian Mubarok (2018) berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMK memperlihatkan terdapat sebanyak 64% siswa yang mengalami *burn out* dengan kategori sangat bermasalah dan 42% siswa yang mengalami *burn out* dengan kategori bermasalah.

Adapun hasil penelitian yang serupa yaitu hasil penelitian dari Syaripah dan Nasrudin (2018) berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat 40% siswa SD yang mengalami *burn out* belajar matematika. Safarina (2008) hasil penelitiannya bahwa *siswa full day school* tingkat kejenuhan belajarnya lebih besar dibanding siswa yang *non full day school*. Hasil penelitian dari Pratama (2018) menemukan bahwa siswa kelas bakat istimewa olah raga 6,7% mengalami kejenuhan belajar berkategori sangat rendah, dan 62,2% mengalami kejenuhan belajar berkategori rendah, dan 31,1% mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi. Dan penelitian dari Hidayat (2016) yaitu hasil penelitiannya menyebutkan tingkat kejenuhan belajar siswa MTS Madani Awaludin pada kategori cukup 61,14.

Studi lain hasil penelitian Jatmiko (2016) bahwa terdapat perbedaan *born out* belajar antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan. Dimana siswa laki-laki mengalami *born out* belajar lebih tinggi dibanding dengan siswa perempuan. maka dari penelitian tersebut hasilnya yang lebih banyak *burn out* belajar adalah siswa laki-laki.

Jika di lihat secara umum banyak faktor yang menyebabkan siswa mengalami *burn out* belajar, namun salah satu penyebab siswa mengalami *burn out* belajar karena tingkat keyakinan akan dirinya rendah. Keyakinan diri biasa disebut dengan efikasi diri, menurut Mahmudi dan Suroso (2014) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. Adapun hasil penelitian oleh Meidisanti (2018) terdapat hubungan yang negatif sedang dan signifikan antara efikasi diri dan *burn out*, semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *burn out* dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami *burn out*. Adapun hasil penelitian oleh Novinka (2018) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *burn out*, artinya semakin rendah efikasi diri semakin rendah *burn out* dan sebaliknya semakin rendah efikasi dirinya semakin tinggi *burn out*.

Dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami *burn out* ada hubungan dengan efikasi dirinya, Jadi efikasi diri sangat berpengaruh terhadap perkembangan diri siswa, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *burn out* siswa dan sebaliknya jika efikasi diri siswa rendah maka semakin tinggi siswa mengalami *burn out* belajar karena anak tidak dapat mengatasi permasalahannya sendiri. efikasi dalam diri siswa sangat berpengaruh pada anak agar anak dapat mengetaskan permasalahan *burn out* belajar pada dirinya.

Dari hasil pengamatan di SMA Sriguna Palembang, ada beberapa siswa yang menunjukkan ciri-ciri sedang mengalami kejenuhan belajar, hasil wawancara dengan Guru BK pada tanggal 4 September 2019 terdapat siswa-siswa yang

teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar seperti banyak siswa yang asik mengobrol di kelas saat guru sedang menjelaskan, sibuk bermain gadget saat sedang belajar dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar, siswa yang membolos saat proses belajar mengajar berlangsung, pura-pura ke wc, tidur didalam kelas, nongkrong dikantin saat ada guru yang sedang mengajar dikelas, tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, dan sebagainya. oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian ini di SMA Sriguna Palembang. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil efikasi diri siswa yang mengalami burn out belajar siswa supaya pemecahan masalah *burn out* dapat diatasi secara tepat dan secara efektif.

Pada saat ini belum banyak perhatian yang ditunjukkan pada pemahaman tentang hubungan *burn out* belajar dan efikasi diri siswa, maka dari itu dalam menghadapi siswa yang sedang mengalami *burn out* belajar yaitu guru BK dapat membantu dan membimbing anak dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa-siswanya, dan guru BK dapat menyusun dan mengembangkan program serta memberikan layanan untuk mengatasi belajar pada siswa. Dengan melakukan program tersebut maka guru BK sudah dapat membantu siswanya dalam mengetaskan permasalahan dalam diri siswa tersebut. Hardiyanto (2009) upaya yang dilakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa diantaranya dengan menerapkan metode-metode yang lebih variatif dan memanfaatkan media pembelajaran yang ada di sekolah dengan maksimal, tepat dan baik yang ada di dalam sekolah maupun di luar sekolah sesuai dengan materi yang diajarkan

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil efikasi diri siswa yang mengalami *burn out* belajar di SMA Sriguna Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah Untuk mendeskripsikan profil efikasi diri siswa yang mengalami *burn out* belajar di SMA Sriguna Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini peneliti dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu di prodi Bimbingan dan Konseling agar dapat mengetahui Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami *burnout*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi sekolah

Penelitian ini untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang permasalahan siswa agar sekolah dapat memasukkan layanan untuk diberikan kepada siswa.

b. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan guru BK dapat memberikan layanan yang tepat untuk siswa dan dapat membimbing siswa tersebut agar lebih baik dari sebelumnya.

c. Manfaat bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui, memahami dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan dalam membuat tugas akhir syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling dan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidosti, M., Delaram, M., Dehgani, L., & Mughadam, M.M. (2016). Relationship Between Self Efficacy and Burn Out Among Nursis in Behbahan City, Iran. *Women's Health Bull*, 3(4), 1:5.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arifin, T. (2008). *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Bildhonny, A. F. (2014). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *E-Journal*, 2(1), 260-266.
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burn Out Pada Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 155-167.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik. *Jurnal Psikoborneo*, 6(4), 704-712.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Guilford, J. P. 1956. *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Hardiyanto, E. (2009). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasi Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa*, 13(2), 50-58.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burn Out pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 31:43
- Hartawati, D. & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Self- Efficacy dengan Burn Out Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 54-60.
- Hidayat, M. Y. (2016). Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTS Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa. *Jurnal Psikologi*, V(2): 333-341.
- Jatmiko, R. B. (2016). Perbedaan Tingkat Burn out Belajar Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 2, 11-19.

- Lailani, F. (2012). Burn Out pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan sosial. *Talenta Psikologis*, 1(1), 66:86
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: KENCANA.
- Maharani, D. R. (2011) Hubungan antara Self Efficacy dengan Burn Out pada Guru Sekolah Dasar Negeri X di Kota Bogor. *Skripsi*. Universitas Guna Darma.
- Mahmudi, M. H.& Suroso. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 183-194.
- Maidisanti, R. R. (2018). Hubungan Antara Self- Efficacy dan Burn Out Pada Anggota Polisi Satnarkoba Polresta Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 3(1), 14-23.
- Marbun, A.Y., Ghofar, A., & Solichin, A. (2017). Analisis Morfometri, Jenis dan Sebaran Tangkapan Ikan Mayung di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pekalongan. *Journal of Maquares*, 6(4), 470-479.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., S Leiter, M. P. (2001). Job Burn Out Annval Reviews, 407:481.
- Monika & Adman. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109-114.
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 143-153.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 50-58.
- Nuramaliah. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Pamungkas, D., N., P. (2018). Hubungan antara Self Efficacy dengan Burn Out terhadap Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta .
- Pangestu, T. T. (2017). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Burn Out pada Perawat. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratama, R. I. (2018). Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga dengan Siswa Kelas Reguler. *Jurnal Riset Mahasiswa*, 4(8), 1-15.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burn Out Pada Guru. *Lentera Pendidikan*, X(2), 216-227.

- Safarina, F. (2008). Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Antara Siswa di Full Day School dan Non Full Day School Ditinjau dari Lamanya Waktu Belajar. *Jurnal Psikosains*, 1, 31-43.
- Soebani, B. A. (2008). *Metode Penelitian*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Soetriono & Hanafie, SRDM. R. (2007). *Filsafat Ilmu dan Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Sugiyono. (2014). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2015). *Metode Penelitian*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri
- Sutarjo, E., WMP, D. A., Suarni, Ni. Kt. (2014). Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja. *E-Jurnal Undiksa*, 2(1), 1-11.
- Syah, M. (2009). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Syaripah&Nasrudin, M. R. (2018). Penerapan Strategi Active Learning Bermuatan Karakter Terhadap Kejenuhan Belajar Matematika Siswa di SDIT RR Curup Tengah. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran MIPA*, 3(2), 35-43.
- 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.
- Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Bandung: PT REMAJA ROSDA KARYA.