

**TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Riska Julia**

**NIM: (06071281823063)**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN JUDUL**

**TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Riska Julia**

**NIM. 06071281823063**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan,**

**Dosen Pembimbing,**



**Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.  
NIP. 198808182015042001**

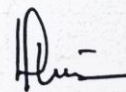
**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan,**



**Dr. Azizah Husin, M.Pd.  
NIP. 196006111987032001**

**Ketua Program Studi,**



**Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP.195904251987032001**

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI**

**TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh

Riska Julia

NIM. 06071281823063



Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Telah diujikan dan lulus pada**

Hari : Jum'at

Tanggal : 18 Maret 2022

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. (  )
2. Anggota : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. (  )

Palembang, 23 Maret 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.

NIP. 195904251987032001

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Riska Julia  
Nim : 06071281823063  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya” adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Indralaya, 19 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEKILAS BERSUDUT RUPIAH', '10000', 'METRA', 'TEMPEL', and '47AJX7063257'.

Riska Julia  
NIM. 06071281823063

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya” 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 Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga untuk seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama masa perkuliahan. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga, terutama kedua orang tua, dan juga teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat selama mengikuti pendidikan.

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

Indralaya, 17 Februari 2022

Penulis



Riska Julia

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillahil'abid'alaamiin*, segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam yang telah memberikan berbagai nikmat pada diri ini. Salah satu bukti nikmat yang diberikan-Nya adalah terselesaikannya skripsi ini oleh peneliti. Sholawat bertangkai salam pun semoga selalu tercurah kepada baginda *Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasalam*.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kekuatan dan *Rasulullah* yang memberikan teladan bagi jiwa yang rapuh ini
- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, Asmalia dan Sudartono yang telah membesarkan dan memberikan jasa tak terhitung banyaknya. Semoga Allah memberikan rahmat dan balasan terbaik bagi kalian nantinya. Dan semoga anakmu ini dapat memberikan kebanggaan lainnya lagi.
- ❖ Kedua adik tersayang. Rafli Yansa dan Al Azam. Semoga kalian selalu dalam tuntunan-Nya dan kelak menjadi orang yang dapat berguna bagi agama, nusa dan bangsa.
- ❖ Keluarga besar dari pihak umakku, nenek ne, gau, wak Anjel, wak Miska, Wak Ndan, ayuk Pit, Sela, Rahma, cebuk Ndan, dan yang tidak dapat disebutkan satu per satu dalam ucapan ini, terima kasih untuk dukungan moril dan materi yang sudah kalian berikan. Semoga Allah membalas dengan sebaik-baik kebaikan.
- ❖ Dosen Pembimbing tercinta, Ibu Rani Mega Putri, M. Pd., Kons., yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan pada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga ibu selalu dalam lindungan-Nya dan diberikan pahala kebaikan disisi Allah.
- ❖ Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yaitu Ibu Dra. Harlina M.Sc., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Nur Wisma, M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Bapak Syarifuddin Gani, M.Si., Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., dan Bapak Alrefi M.Pd. Terima kasih banyak atas semua ilmu dan pengalaman yang telah kalian berikan, semoga dihitung sebagai amal jariyah dan diberikan ganjaran terbaik oleh Allah di hari akhir kelak.

- ❖ Seluruh guru SDN 1 Ulak Rengas, guru-guru ngaji saya, SMPN 3 Bukit Kemuning, SMAN 1 Abung Tinggi. Terima kasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan selama ini hingga saya dapat berada di posisi saat ini.
- ❖ Kamu. Jawaban dari segala doa di setiap sujudku. Seseorang yang Allah ciptakan untuk menjadi pendamping hidupku kelak. Semoga Allah menjaga kita sampai saat pertemuan itu tiba.
- ❖ Sahabat-sahabatku terkasih yang sudah memberikan banyak warna dalam perjalanan kampus, Wahyuni dan Zara. Pun member dari Jalan Cinta Para Pejuang, Meysin Indah Permata Sari dan Ria Septiani. Cukuplah Allah yang tau betapa kalian istimewa dihati. Semoga ukhuwah kita selalu terjaga hingga kelak dapat bertemu kembali di Syurga-Nya.
- ❖ Teman-temanku di Adiksi Pahala, Okta, Wenny, Yola, Emi, Lasmi, Harisa, Kolbi, Puja, Fidya, Elsa, Putri, Rindah. Terima kasih untuk segala bantuan dan cerita yang pernah kita lalui.
- ❖ Kawan-kawanku di Komisioner KPU PANWASLU Solid nian. Mey, Ria, Lala, Okta, Tata, Ikhwan, Randi, Yansah, dan Fajri. Orang-orang istimewa yang Allah kirimkan untuk membersamai perjuangan di kampus, walau dalam waktu yang sangat singkat, tapi tetap berkesan dalam hati. Semoga Allah lindungi persaudaraan kita sampai dapat bertemu kembali di jannah-Nya nanti.
- ❖ Teman kostku tersayang yang sudah layaknya saudari sendiri, Alfi Juni Harti. Terima kasih untuk semua canda tawa, bantuan dan segalanya. Semoga ukhuwah ini selalu terjaga dan Allah bersamakan kita kembali di syurga-Nya.
- ❖ Sosok inspiratif yang memberikan banyak pengajaran hidup, Mbak Meliyanti. Semoga Allah berikan mbak meli kemudahan dalam setiap langkah.
- ❖ Teman seperjuangan wara-wiri Palembang dan nyari es krim bareng, Velin. Terima kasih untuk waktu dan kesediaanmu mendengarkan banyak keluh kesahku.
- ❖ Gang buntu squad, Wina, Yanti, Prisma dan Rika. Terima kasih untuk cerita indah di masa maba sewaktu kita bersama.
- ❖ Sahabat-sahabat seperjuangan masa SMA-ku, Fia Ismala Sari (Fia), Helen Prisca Aprilia (Ma'len), Maida Shafira (Fera), dan Nabila Savitri (Nabil). Terima kasih untuk kisah kasih di sekolah yang tidak akan pernah terlupakan. Semoga Allah selalu jaga kita dalam jalinan persaudaraan ini hingga akhir hayat.

- ❖ Teman-temanku di Ligo Time, Mbak Rosi sebagai tutor yang memberikan banyak petuah dan pengajaran, Lasmi, Zara, Yuni, Kolbi, Velin, Velly, Mey, Kila, Uswa.
- ❖ Organisasi yang pernah menjadi rumah bagiku, BEM KM FKIP UNSRI, BO BAROKAH, BO MADANI PERS, dan DPM KM FKIP UNSRI.
- ❖ Teman-teman seperjuangan di Dinas Pemberdayaan Perempuan BEM KM FKIP UNSRI Kabinet Kinerja, Suci, Mustika, Okta, Devi dan yang lain. Serta mbak-mbakku tercinta yang selalu menjadi *support system* selama mengarungi dunia organisasi dan dakwah di kampus, Mbak Saarah, Mbak Maisyah, Mbak Lisa, Mbak Chima, Mbak Ratu. Terima kasih untuk semua suka duka yang telah kita lalui bersama. Semoga Allah selalu melindungi kita dalam barisan Ukhuwah.
- ❖ Teman-teman BK 2018 Indralaya dan Palembang. Serta adik-adik BK 2019, 2020 dan 2021 baik Indralaya maupun Palembang yang telah membantu berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini.
- ❖ Adik-adikku tersayang, BK 2019 anggota departemen Sosial dan Lingkungan HIMAKS Kabinet Galaksi, dek Anggun, dek Zuhdi, dek Desti, dek Elda, dek Adlia, dan dek Aziz. Terima kasih untuk segala bantuan, dukungan, cerita singkat namun indah selama di kampus. Semoga ukhuwah ini dapat terus terjalin dan segala urusan kalian pun dipermudah oleh-Nya.
- ❖ Almamaterku, Universitas Sriwijaya.
- ❖ *At last*, terima kasih untuk semua pihak yang belum disebutkan, namun sudah turut ambil bagian dalam membantu kepenulisan skripsi ini. semoga Allah membalas segala kebaikan kalian dengan ganjaran yang sebaik-baiknya.

### MOTTO HIDUP

***“Tetaplah membumi, meskipun kau berada di atas langit.”***

***-Riska Julia-***



**DAFTAR ISI**

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Kejenuhan Belajar .....	6
2.1.1 Pengertian Kejenuhan Belajar .....	6
2.1.2 Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar .....	7
2.1.3 Gejala Kejenuhan Belajar .....	8
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar .....	10
2.2 <i>E-Learning</i> .....	11
2.2.1 Pengertian <i>E-Learning</i> .....	12
2.2.2 Jenis-Jenis <i>E-Learning</i> .....	13
2.2.3 Karakteristik <i>E-Learning</i> .....	14
2.2.4 Fungsi <i>E-Learning</i> .....	15
2.2.5 Manfaat <i>E-Learning</i> .....	16

2.2.5 Kekurangan dan Kelebihan <i>E-Learning</i> .....	18
2.3 Definisi Mahasiswa.....	20
2.4 Hakikat Bimbingan dan Konseling .....	20
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	23
3.3.1 Waktu Penelitian .....	23
3.3.2 Lokasi Penelitian.....	23
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.4.1 Populasi .....	24
3.4.2 Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6 Definisi Operasional Variabel .....	25
3.7 Instrumen Penelitian .....	25
3.7.1 Kisi-Kisi Instrumen .....	26
3.8 Pengujian Instrumen .....	27
3.8.1 Uji Validitas .....	27
3.8.2 Uji Reliabilitas .....	31
3.9 Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
4.2 Hasil Penelitian.....	34
4.2.1 Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya .....	34
4.2.2 Analisis Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar.....	36
4.2.3 <i>Affective</i> .....	37
4.2.4 <i>Cognitive</i> .....	38
4.2.5 <i>Physical</i> .....	39
4.2.6 <i>Behavioural</i> .....	40

4.2.7 <i>Motivational</i> .....	41
4.3 Pembahasan .....	41
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>49</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1	Daftar Jumlah Populasi Mahasiswa Bimbingan & Konseling Angkatan 2020 .....	25
Tabel 1.2	Format Skala <i>Likert</i> .....	27
Tabel 1.3	Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar Sebelum di uji.....	27
Tabel 1.4	Tabulasi Hasil Uji Validitas Instrumen.....	28
Tabel 1.5	Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar Setelah di uji.....	30
Tabel 2.1	Tabel Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kejenuhan Belajar.....	33

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.1 Bimbingan dan Konseling dalam Sistem Pendidikan ..... 22

Gambar 2.1 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen..... 32

Gambar 3.1 Diagram Analisis Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar Berdasarkan Hasil Nilai Rata-Rata (*Mean*)..... 36

Gambar 3.2 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Pada Aspek 1 ..... 37

Gambar 3.3 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Pada Aspek 2 ..... 38

Gambar 3.4 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Pada Aspek 3 ..... 39

Gambar 3.5 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Pada Aspek 4 ..... 40

Gambar 3.6 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Pada Aspek 5 ..... 41

**Daftar Lampiran**

Lampiran 1	Usul Judul Penelitian .....	48
Lampiran 2	Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	48
Lampiran 3	Data Hasil Studi Pendahuluan.....	52
Lampiran 4	SK Pembimbing.....	54
Lampiran 5	Instrumen Penelitian Sebelum Validasi .....	56
Lampiran 6	Surat Pengantar Validasi Instrumen (1).....	62
Lampiran 7	Hasil Validasi Instrumen (1) .....	63
Lampiran 8	Lembar Penilaian Validasi Instrumen (1) .....	66
Lampiran 9	Surat Keterangan Hasil Validasi Instrumen (1).....	67
Lampiran 10	Surat Pengantar Validasi Instrumen (2).....	68
Lampiran 11	Hasil Validasi Instrumen (2) .....	69
Lampiran 12	Lembar Penilaian Validasi Instrumen (2) .....	72
Lampiran 13	Surat Keterangan Hasil Validasi Instrumen (2).....	73
Lampiran 14	Surat Pengantar Validasi Instrumen (3).....	74
Lampiran 15	Hasil Validasi Instrumen (3) .....	75
Lampiran 16	Lembar Penilaian Validasi Instrumen (3) .....	80
Lampiran 17	Surat Keterangan Hasil Validasi Instrumen (3).....	81
Lampiran 18	SK Penelitian.....	82
Lampiran 19	Tabulasi Hasil Uji Validasi Instrumen (1) .....	83
Lampiran 20	Tabulasi Hasil Uji Validasi Instrumen (2) .....	84
Lampiran 21	Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar.....	85
Lampiran 22	Skala Kejenuhan Belajar .....	87
Lampiran 23	Dokumentasi Penelitian .....	91
Lampiran 24	Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	96
Lampiran 25	Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar.....	98
Lampiran 26	Tabulasi Hasil Frekuensi dan Persentase Skala Kejenuhan Belajar Per-Aspek .....	99
Lampiran 27	Daftar Nama Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Kelas Indralaya .....	101
Lampiran 28	Daftar Nama Mahasiswa BK Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya Kelas Palembang.....	103

Lampiran 29	Kartu Bimbingan Skripsi.....	104
Lampiran 30	Persetujuan Seminar Hasil .....	107
Lampiran 31	Persetujuan Ujian Skripsi .....	108

## ABSTRAK

Pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh individu guna memperoleh pengetahuan dan juga pengalaman. Dalam penerapannya, akan selalu ada hambatan ataupun kesulitan yang dialami dan dirasakan oleh peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis mengenai kejenuhan belajar dengan jenis skala likert. Sampel yang digunakan sebanyak 82 responden, dengan teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus persentase (%). Dari hasil penelitian mengenai tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya diperoleh data bahwa (17%) berada pada kategori rendah, (70%) ada pada kategori sedang, dan (13%) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya berada pada kategori sedang dengan aspek tertinggi yakni aspek fisik.

***Kata kunci: Kejenuhan Belajar, mahasiswa***



**ABSTRACT**

*Education is one of the efforts made by individuals to gain knowledge and experience. However, there will always be obstacles or difficulties experienced and felt by the students in its application. This study aims to provide an overview of the level of academic burnout of guidance and counseling students for the 2020 batch of Sriwijaya University. This study used the quantitative descriptive method. Data were collected using the psychological scale regarding academic burnout with likert scale type. The samples used in this study were 82 respondent, with totally sampling technique. The data analysis technique used in this study was the percentage formula (%). From the results of research on the level of academic burnout of guidance and counseling students of the 2020 batch of Sriwijaya University, the data obtained that (17%) are in a low category, (70%) are in the medium category, and (13%) are in the high category. So it can be concluded that the level of academic burnout of guidance and counseling students is in the medium category with the highest aspect is physical.*

**Keywords: Academic Burnout, Students**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu proses penting di dalam kehidupan manusia. Sebab melalui pendidikan, kita mendapatkan pengetahuan baru, pengalaman dan juga tantangan yang membuat kemampuan diri bertambah dan terasah setiap hari. Namun, bagi mereka yang saat ini tengah mengenyam pendidikan, kegiatan akademik justru menjadi tekanan tersendiri. Semenjak *Corona Virus Disease-2019* (Covid-19) terdeteksi di daerah Wuhan, China pada akhir tahun 2019 lalu, telah terjadi banyak perubahan perilaku dan kebiasaan. Hal ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap semua sektor kehidupan termasuk pada sistem pendidikan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Indonesia mengambil langkah preventif untuk mencegah penularan virus Covid-19 dikalangan pelajar dengan cara mengeluarkan kebijakan tentang penerapan sistem pembelajaran secara jarak jauh atau pembelajaran berbasis media berupa *e-learning*. Peraturan baru tersebut ia sampaikan lewat surat edaran nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang dikeluarkan pada Maret 2020.

Penerapan kebijakan untuk melakukan pembelajaran secara jarak jauh ini tentunya menimbulkan pro dan kontra. Disatu sisi kebijakan ini dinilai efektif untuk mencegah terjadinya penyebaran virus dikalangan pelajar. Namun disisi yang lain, kualitas pendidikan di Indonesia yang belum merata menyebabkan ketidakseimbangan dalam kegiatan belajar dan mengajar sehingga peserta didik mengalami hambatan dalam proses pembelajaran. Ketidakmampuan dalam menghadapi situasi pembelajaran daring membuat kinerja dalam belajar menurun dan berakibat buruk pada kondisi psikologis. Beberapa gejala masalah akademik akan dirasakan oleh peserta didik, salah satunya yaitu kejenuhan dalam belajar.

Belajar merupakan sebuah proses usaha untuk mengubah perilaku individu melalui pengetahuan dan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, belajar bukan hanya sekedar tentang pemahaman namun juga pengalaman. Selama kegiatan pembelajaran daring diberlakukan, pengalaman yang biasanya dirasa dan didapatkan melalui kegiatan praktek tidak dapat dilakukan. Atau dilakukan namun

sebatas kegiatan mandiri yang dilakukan melalui aplikasi *virtual* saja. Padahal, situasi belajar yang baik bukan hanya perihal kegiatan transfer ilmu secara teoritis, namun juga harus memuat serangkaian pengalaman belajar yang mampu mengubah perilaku kearah yang positif. Hal ini tidak akan dapat diwujudkan secara optimal jika hanya mengandalkan kegiatan secara mandiri melalui media jarak jauh.

Purnomo (2019: 204) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu kondisi ketika individu mengalami emosional yang tidak stabil dan fisik yang tidak mampu membantu dalam memproses ilmu pengetahuan, wawasan, informasi, atau pun pengalaman baru yang seharusnya disebabkan oleh adanya tekanan-tekanan dalam aktivitas belajar yang diterima individu tersebut. Sehingga dapat diartikan bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh faktor beban psikologis yang menyebabkan timbulnya emosi negatif dalam diri seseorang atau individu yang mengalami tekanan mental yang ditandai dengan sikap belajar negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Rozzaqyah (2021), diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Sriwijaya mengalami kejenuhan dalam belajar dengan rincian sebanyak 32% mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dan 56% mengalami kejenuhan belajar ditingkat sedang. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Sriwijaya telah banyak mengalami keletihan, kebosanan, menurunnya motivasi dalam belajar hingga mengalami gangguan emosional ketika mengikuti pembelajaran *online*.

Penelitian selanjutnya adalah Lestari (2021), hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejenuhan belajar dengan hasil belajar fisika siswa kelas X IPA SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. Dari penelitian ini juga didapatkan bahwa semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin rendah pula hasil belajar.

Berdasarkan penelitian Herdiana, Rudiana, & Supriatna (2021), diketahui bahwa *burnout* atau kejenuhan dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti belum terbiasa dengan penggunaan sistem pembelajaran daring. Sementara faktor eksternal, berasal dari luar yakni monotonnya metode

pembelajaran yang diterapkan oleh dosen saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar dikelas.

Berdasarkan hasil *assessment* melalui *google form* mengenai kejenuhan belajar yang peneliti lakukan terhadap 21 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya, pada tanggal 4 Oktober 2021. Diperoleh data bahwa 18 dari 21 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya yang artinya 86% responden menyatakan bahwa mereka mengalami gejala kejenuhan belajar berupa rasa bosan dan lelah dalam mengikuti kegiatan kuliah *online*. Kelelahan ini bersumber dari intensitas penggunaan *handphone* dan juga laptop setiap hari yang berakibat pada mata menjadi mudah lelah, sakit di beberapa bagian tubuh, mudah mengantuk serta pola makan dan tidur yang terganggu sebab banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Kondisi jaringan internet yang berbeda-beda di setiap wilayah juga membuat mereka kesulitan untuk terhubung dalam kelas *online*. Selain itu, aktivitas belajar dari rumah yang kurang variatif menyebabkan menurunnya semangat dalam melakukan kegiatan belajar. Gejala-gejala di atas mengindikasikan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya sedang mengalami kejenuhan dalam belajar. Jika dibiarkan secara berkelanjutan maka mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya akan mengalami kesulitan dalam belajar dan juga perkuliahan yang dilakukan tidak akan berjalan secara optimal.

Mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 saat ini telah memasuki tahun kedua di Universitas Sriwijaya. Namun, mereka belum pernah melaksanakan kuliah tatap muka dan juga berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau pun dosen di dalam ruangan kelas. Hal tersebut menyebabkan munculnya rasa bosan saat mengikuti kegiatan kuliah *online*. Selain itu, jumlah beban sistem kredit semester (SKS) yang padat dan mata kuliah yang mulai membutuhkan fokus dan konsentrasi yang lebih tinggi daripada semester sebelumnya pun semakin memicu timbulnya kelelahan secara fisik dan psikis dalam diri mereka dan akhirnya menimbulkan kejenuhan dalam belajar.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini

penting untuk dilakukan agar dapat melihat tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya serta dapat menjadi pedoman dalam tindak lanjut permasalahan tersebut sehingga tidak berdampak pada kualitas hasil belajar dan prestasi mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya maka adapun rumusan masalah pada penelitian ini ialah bagaimanakah tingkat kejenuhan belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah cakrawala pengetahuan dan juga wawasan kepada Mahasiswa mengenai gejala kejenuhan belajar sehingga dampak negatif dari gejala tersebut dapat segera ditindak lanjuti.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Universitas**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya dapat memberikan gambaran mengenai kesulitan-kesulitan Mahasiswa dalam menjalani kegiatan belajar daring selama pandemi.

#### **b. Bagi Program Studi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi program studi untuk mengambil langkah-langkah preventif dalam mencegah kegagalan akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling.

#### **c. Bagi Dosen**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman dalam menindak lanjuti gejala-gejala kejenuhan belajar yang ada pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai kejenuhan belajar serta dapat dijadikan acuan atau pedoman dasar untuk penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru Bk Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4 (1), 96-102.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Djaali. (2007). Editor Tarmizi. *Psikologi Pendidikan (edisi 1)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Faturrohman, M., & Sulistyorini. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*. Yogyakarta: Penerbit Teras.
- Helena, V. (2021). Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dari Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Sma Di Pedesaan Kecamatan Lawang Kidul. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Jurusan BK FKIP Universitas Sriwijaya.
- Herayanti, L., Fuadunnazmi., M., & Habibi. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis *Moodle* Pada Mata Kuliah Fisika Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. No. 2, 210-219.
- Helfajrin, Mutia., & Ardi, Zadrian. (2020). The Relationship between and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*. No. 3(2), 1-7.
- Hidayatullah, M.S., & Shadiqi, M.A. (2020). Konstruksi Alat Ukur Psikologi. *Diktat Perkuliahan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Lestari, A.D. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi. *Skripsi Program Studi Tadris Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi*.
- Mardianto. (2016). *Psikologi Pendidikan Landasan bagi Pengembangan Strategi Pembelajaran*. Medan: Perdana Publishing.
- Marentika, V. (2021). Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Pada Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19. *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*.
- Muntinah, D. (2015). Penerapan Metode E-Learning dan Layanan Sirkulasi Sebagai Model Pembangunan Digital Library. *Jurnal IAIN Kudus*. 3(1), 138-147.

- Nahak, H. (2017). Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Deskriptif Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2013 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Skripsi Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Narayana, I.W.G. (2016). Analisis Terhadap Hasil Penggunaan Metode Pembelajaran *Synchronous* dan *Asynchronous*. Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia Yogyakarta. ISSN 2302-3805.
- Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990
- Purnomo, Halim. (2019). Editor. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: LP3M UMY.
- Putri, R., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. (2021). Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(3), 692-698. doi:<https://doi.org/10.33394/jkv7i3.3574>
- Rahman, Ulfiani. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Jurnal Lentara Pendidikan*. 10 (2), 216-227.
- Rahmatia, Zaenab. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-Efficacy. *Procedia-Sosial and Behavioral Science*. 171, 49-55.
- Raihan. (2017). Metodologi Penelitian. *Bahan ajar Universitas Islam Indonesia*.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 8 (1), 8-17.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Pertama)*. Jakarta: Kencana.
- Samsu. (2017). *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*. Jambi: PUSAKA (Pusat Studi Agama & Masyarakat).
- Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to study and Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Siahaan, dkk. (2021). Editor: Wijayanto, A., dkk. *Akademisi dalam Lingkaran Daring*. Tulung Agung: Akademia Pustaka.
- Simanihuruk., L., dkk. (2019). Editor: Limbing T. *E-Learning: Implementasi, Strategi dan Inovasinya*. Katalog dalam Terbitan: Yayasan Kita Peduli.



- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Slivar B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety with Grammar School Student. *Horizon of Psychology*. 10 (2), 21-32.
- Sofah, R., & Sucipto, S.D. (2019). *Teknologi Informasi dan Media Bimbingan dan Konseling*. Palembang: NoerFikri Offset.
- Stoliker, B.E., & Lafreniere, K.D. (2015). The Influence of Perceived Stress, Loneliness, And Learning Burnout on University Students' Educational Experience. *College Student Journal*. 146-160.
- Suartama, I.K. (2014). *E-Learning Konsep dan Aplikasinya. Buku Ajar Jurusan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Thahir, Andi. (2014). *Psikologi Belajar (Buku Pengantar Dalam Memahami Psikologi Belajar)*. Bandar Lampung: LP2M UIN Raden Intan Lampung.
- Ulfah, S.H. (2010). Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012.
- Utama, V. (2019). Analisis Konsep Diri Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2017 Universitas Sriwijaya. *Skripsi (tidak diterbitkan) FKIP Universitas Sriwijaya*.
- Vitasari, Ita. (2016). Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi Jurusan PPB FIP UNY*.
- Kusumah, I. (2007). *Risalah Pergerakan Mahasiswa*. Bandung: INDYDEC PRESS.
- Yusuf, A.M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.