

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI
BURNOUT (KEJENUHAN) BELAJAR
DI SMA NEGERI 13 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Deni Afandi

NIM : 06071281823014

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI
BURNOUT (KEJENUHAN) BELAJAR
DI SMA NEGERI 13 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Deni Afandi

NIM : 06071281823014

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing,



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.

NIP. 199306152019032022

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Dr. Azizah Husin, M.Pd.

NIP. 196006111987032001

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc

NIP. 195904251987032001

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI
BURNOUT (KEJENUHAN) BELAJAR
DI SMA NEGERI 13 PALEMBANG**



SKRIPSI

Deni Afandi
NIM : 06071281823014

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 22 April 2022

TIM PENGUJI

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

Palembang, Mei 2022
Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP.195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama: Deni Afandi

NIM : 06072181823014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami *Burnout* (Kejenuhan) Belajar di SMA Negeri 13 Palembang” ini adalah benar- benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlakusesuai 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 pihakmanapun.

Palembang, Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Deni Afandi

NIM 06072181823014

PRAKATA

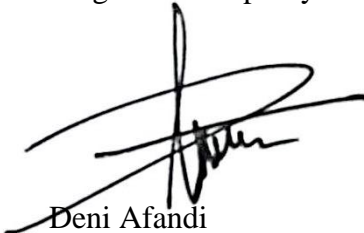
Skripsi dengan judul “Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami *Burn Out* (Kejenuhan) Belajar di SMA Negeri 13 Palembang” disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, kedua orang tua, Ibu Nur Wisma, M.Pd. sebagai dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr.Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Dra. Harlina, M.Sc selaku Koordinator Program Studi BK FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh dosen Program Studi BK yang sangat berjasa, mengajarkan ilmu pengetahuan, memberikan bimbingan, saran, kritik dan motivasi selama perkuliahan.

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

Palembang, Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Deni Afandi

NIM 06072181823014

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah atas seizin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan rasa semangat yang kerap datang secara kadang-kadang, walau dunia dan diri ini sedang tidak baik-baik saja. Dengan segala hormat, rasa syukur dan kasih sayang yang mendalam, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Ibu dan Bapak tercinta yang saya harap agar semoga selalu sehat dan panjang umur. Ketahuilah bahwa aku benar-benar mencintai kalian, meski jarang bahkan tidak pernah terucap dan terdengar oleh kalian. Sekian, maaf dan terimakasih dari anak pertamamu.
- ❖ Kedua adik saya, kakak ucapkan terimakasih dan maaf masih berusaha dan belum menjadi kakak versi terbaik kepada kalian.
- ❖ Pakde Agus, terimakasih sudah menjadi orang pertama yang merangkul disaat isi duniaku benar-benar sedang hancur.
- ❖ Keluarga Besar Budhe Yati, terimakasih sudah berperan besar hingga saat ini. Sekali lagi terimakasih dan maaf jika selama seiring berjalannya waktu banyak hal yang tidak berkenan dengan ekspetasi.
- ❖ Seluruh Keluarga besar Heru Suponto lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih sudah banyak berperan juga atas kehidupan hingga hari ini.
- ❖ Keluarga Mbah Yatin beserta semua keluarga lainnya yang berada di Jawa, terimakasih banyak sudah menerima dan berperan membantu banyak dalam merawat adik perempuan kecil saya.
- ❖ Ibu Dra. Harlina, M. Sc selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- ❖ Dosen pembimbing skripsi, Ibu Nur Wisma, M. Pd. Terimakasih banyak sudah sudi meluangkan waktu untuk membimbing, memberi saran, dan motivasi dengan segenap kesabaran ibu selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga selesai. Saya juga meminta maaf apabila selama proses bimbingan pernah ada kata ataupun perbuatan yang kurang berkenan dihati.

- ❖ Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memperluas pengetahuan saya dan memberikan pengalaman dan teladan yang baik untuk saya selama masa perkuliah
- ❖ Staff administrasi program studi Bimbingan dan Konseling kampus indralaya yang telah membantu saya dalam pengadministrasian selama masa perkuliahan
- ❖ MIPA 6 Squad, yaitu David, Syahri, Wahyudi, Anis, Ayu Ana, dan Dona. Terimakasih sudah banyak berperan sejauh ini, dan tetaplah menjadi sahabat konyol yang kukenal.
- ❖ BUJANG BK18 Squad, yaitu Alvin, Aan, Anton, Naufal, Udngu, Yando, Yansyah. Terimakasih sudah banyak berbagi kisah, senang bisa mengenal kalian. Semoga sukses dan tetaplah menjadi diri kalian yang kukenal di masa depan nanti.
- ❖ Aye-Aye Squad, yaitu Meng, Gisek, Velly, Aca, Diva, Rara, Soleha, Indri. Terimakasih sudah berbagi sedikit banyak kisah dalam berkawan. Semoga sukses dan tetaplah menjadi diri kalian yang kukenal di masa depan nanti.
- ❖ Nur Sharfina, terimakasih sudah berbagi sedikit banyak kisah dalam berkawan. Semoga sukses dan tetaplah menjadi diri kalian yang kukenal di masa depan nanti. Terimakasih sudah berbagi sedikit banyak kisah dalam berkawan. Semoga sukses dan tetaplah menjadi diri kalian yang kukenal di masa depan nanti
- ❖ PERSADA Squad beserta squad cowok BK lainnya diberbagai angkatan mulai dari angkatan 16.
- ❖ Teman seperbimbingan Ibu Nur Wisma, M.Pd. yaitu Lasmi, Rindah, Puja, Leni dan Dedek. Terimakasih atas kerja samanya, semoga sukses dan tetaplah jadi yang dikenal kedepannya.
- ❖ Teman sekelas seperjuangan BK Indralaya Angkatan 2018 yang saling membantu dalam tugas dan berbagi informasi dalam proses pemberlajaran kuliah.

MOTTO

Singkat saja.
Perihal Mengeluh,
Ibu Dan Ayah Lebih Pantas Mengeluh.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Efikasi Diri	7
2.1.1 Pengertian Efikasi Diri	7
2.1.2 Fungsi Efikasi Diri	8
2.1.3 Sumber-sumber Efikasi Diri	8
2.1.4 Aspek-aspek Efikasi Diri	9
2.1.5 Bentuk Efikasi Diri	10
2.1 <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar.....	11
2.2.1 Pengertian <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar.....	11
2.2.2 Faktor yang Menyebabkan <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	12
2.2.3 Indikasi dan Gejala <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	13

2.2.4 Aspek-aspek <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	14
2.2.5 Upaya dalam Mengatasi <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	15
BAB III METODOLOGI PENELETIAN	
3.1 Metode Penelitian	16
3.2 Variabel Penelitian	16
3.3 Definisi Operasional Variabel	16
3.4 Populasi dan Sampel	17
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	18
3.5.1 Waktu Penelitian	18
3.5.2 Tempat Penelitian	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	18
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	18
3.6.2 Instrumen Penelitian	19
3.7 Pengujian Instrumen	22
3.7.1 Validitas.....	22
3.7.2 Realibilitas	24
3.8 Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Efikasi Diri pada Siswa yang	28
Mengalami <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	28
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Berdasarkan Aspek dalam Variabel	30
Efikasi Diri	30
4.2 Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN	
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

3.1 Populasi Penelitian	17
3.2 Format Penilaian Skala <i>Likert</i>	19
3.3 Format Kisi-Kisi Skala <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	20
3.4 Format Penilaian Skala <i>Simantik Deferensial</i>	21
3.5 Format Kisi-Kisi Skala Efikasi Diri	21
3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> (Kejenuhan) Belajar	24
3.7 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri	25
3.8 Klasifikasi Tingkat Realibitas Tes	26
3.9 Rumus Kategori Frekuensi	27
4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Efikasi Diri	28
4.2 Distribusi Profil Efikasi Diri Siswa yang Mengalami <i>Burnout</i>	29
4.3 Hasil Uji Statistik Deskriptif Berdasarkan Aspek dalam Efikasi Diri.....	30
4.4 Distribusi Aspek Dimensi Tingkat (<i>Level</i>)	31
4.5 Distribusi Aspek Dimensi Kekuatan (<i>Strenght</i>)	32
4.6 Distribusi Aspek Dimensi Generalisasi (<i>Generality</i>)	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus Koefisien <i>Product Moment Person</i>	23
Gambar 3.2 Rumus Koefisien <i>Cronbach Alpha</i>	26
Gambar 3.3 Rumus Persentase	27
Gambar 4.1 Profil Efikasi Siswa yang Mengalami <i>Burnout</i>	30
Gambar 4.2 Aspek Dimensi Tingkat (<i>Level</i>)	32
Gambar 4.3 Aspek Dimensi Kekuatan (<i>Strenght</i>)	33
Gambar 4.4 Aspek Dimensi Generalisasi (<i>Generality</i>)	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dekanat FKIP
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Sumsel
- Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian Di SMA Negeri 13 Palembang
- Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 7 Pedoman Wawancara
- Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi
- Lampiran 9 Skala *Burnout*(Kejenuhan) Belajar
- Lampiran 10 Skala Efikasi Diri
- Lampiran 11 Uji Validitas
- Lampiran 12 Uji Realibilitas
- Lampiran 13 Tabulasi Sebaran Data Hasil Penelitian
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI *BURN OUT*
(KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA NEGERI 13 PALEMBANG**

Oleh

Deni Afandi

NIM : 06071281823014

Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Efikasi diri merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh siswa agar dapat mencapai keberhasilan dalam belajar secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi diri siswa yang mengalami *burnout* belajar di SMA Negeri 13 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 13 Palembang yang berjumlah 357 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 57 siswa yang mengalami *burnout* (kejenuhan) dengan kategori tinggi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis. Hasil penelitian menunjukkan 30 siswa (52,63%) mengalami *burnout* (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi rendah, sebanyak 24 siswa (42,11%) mengalami *burnout* (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi sedang dan 3 siswa (5,26%) mengalami *burnout* (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut maka disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong memiliki efikasi diri yang rendah.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Burnout, Kejenuhan Belajar*

**PROFILE OF SELF-EFFICIENCY OF STUDENTS WHO EXPERIENCED
BURNOUT IN STUDYING AT SMA NEGERI 13 PALEMBANG**

By

Deni Afandi

Student ID Number : 06071281823014

Guidance And Counseling Study Program

ABSTRACT

Self-efficacy is something that must be owned by students in order to achieve success in learning optimally. This study aims to determine the self-efficacy of students who experience burnout studying at SMA Negeri 13 Palembang. This research is quantitative descriptive. The population in this study were students of class XI at SMA Negeri 13 Palembang, totaling 357 students. The sampling technique in this study used purposive sampling with a total of 57 students who experienced burnout in the high category. The data collection tool used is a psychological scale. The results showed that 30 students (52.63%) experienced high burnout with low efficacy levels, as many as 24 students (42.11%) experienced high burnout with moderate efficacy levels and 3 students (5.26%) experienced moderate burnout. high burnout with high efficacy. Based on this research, it was concluded that most of the students were classified as having low self-efficacy.

Keywords: *Self-Efficacy, Burnout, Study Saturation*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sebagaimana diketahui bahwa pada pembelajaran daring sebelumnya tidaklah begitu efektif meski saat ini zaman sudah didukung dengan kemajuan teknologi yang sangat maju. Terhitung sudah 1 tahun lebih sejak Kemendikbud menerbitkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020, kebanyakan para siswa bukan malah menjadi terbiasa dan beradaptasi dengan dinamika pembelajaran yang ada. Melainkan yang terjadi malah sebaliknya, para siswa semakin memiliki banyak sekali permasalahan dalam pembelajaran yang mana salah satunya adalah motivasi belajar siswa yang menurun.

Cahyani dkk. (2020) dalam penelitiannya dengan subjek 344 siswa SMA dari 21 provinsi menunjukkan bahwa motivasi belajar pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring atau online di tengah situasi pandemi virus Covid-19 ini menurun. Latifah dan Priambodo (2021) juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa terdapat perbedaan antara pembelajaran daring dengan pembelajaran luring dengan hasil masing masing pembelajaran daring 73,6% dan pembelajaran luring 76,1%.

Berdasarkan Surat Edaran Gubernur Sumatera Selatan Nomor 420/8748/Disdik.SS/2021 bahwasanya Pemerintah Kota Palembang akan mulai memberlakukan pembelajaran tatap muka secara terbatas yang mana pemberlakuannya dimulai dari tanggal 6 September 2021 dengan syarat ketentuan yang berlaku sebagaimana yang tertuang dalam surat edaran. Mendapati hal tersebut, sebagian besar siswa menyambut dengan penuh semangat mengenai dilaksanakannya pembelajaran secara tatap muka lagi.

Meski demikian, sangat disayangkan bahwa semangat tersebut hanya berlaku karena ingin dapat segera bertemu dengan teman kelasnya lagi saja tetapi tidak dengan pembelajarannya yang mana sehingga masih banyak dari para siswa yang masih terindikasi mengalami penurunan

motivasi dalam belajar yang mana hal tersebut berkemungkinan besar merupakan efek dinamika monoton dalam pembelajaran daring sebelumnya yang belum hilang.

Jika dilihat secara umum banyak faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami penurunan motivasi dalam belajar ini, namun salah satu penyebab para siswa mengalami penurunan motivasi adalah faktor kejenuhan. Rohman dan Karimah (2018) membuktikan dalam penelitiannya bahwa salah satu faktor penyebab motivasi belajar siswa yang menjadi turun adalah faktor kejenuhan atau biasa dikenal dengan istilah *burnout* yang mana siswa merasa bosan dan jenuh dengan pembelajaran monoton yang dilakukan guru tanpa adanya variasi. Utari (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa selain pembelajaran yang monoton, banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah yang harus dilakukan oleh siswa seperti belajar di kelas, tugas, ujian dan kegiatan pengembangan diri baik akademik maupun nonakademik yang mana hal tersebut juga dapat membuat siswa mengalami kejenuhan bahkan mengalami stress guna untuk memenuhi semua tuntutan tersebut.

Adapun lebih lanjut, kejenuhan belajar ini juga memiliki keterkaitannya pada efikasi diri yang dimiliki siswa itu sendiri. Meidisanti (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan *burnout* (kejenuhan) yang mana semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *burnout* (kejenuhan) dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami *burnout* (kejenuhan). Kemudian, Novinka (2018) juga menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* (kejenuhan) yang mana berarti semakin tinggi efikasi diri semakin rendah *burnout* (kejenuhan) dan sebaliknya semakin rendah efikasi dirinya semakin tinggi *burnout* (kejenuhan).

Diketahui bahwa istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura

(1997) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang. Seperti halnya yang dikatakan oleh bahwasanya efikasi diri merupakan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang. Alwisol (2014) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah penilaian antara kemampuan dan ketidakmampuan terhadap diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan apa yang dipersyaratkan.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh semua lini dalam kehidupan termasuk dalam lingkup pendidikan. Efikasi diri ini merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh siswa agar dapat mencapai keberhasilan dalam belajar secara optimal. Mahmudi dan Suroso (2014) menjelaskan efikasi diri dalam lingkup pendidikan 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.

Schunk (dalam Constantia, 2019) mengatakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan terhadap suatu aktivitas. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah dalam belajar bisa jadi akan menghindari tugas, terutama pada tugas yang sulit. Sedangkan siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan menghadapi tugas tersebut meskipun tugas yang sulit sekalipun dengan keinginan yang besar dan lebih tekun berusaha dibandingkan dengan siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 4 November 2021 di SMA Negeri 13 Palembang bahwasanya ia menyebutkan saat ini sebagian besar siswa masih memiliki motivasi yang rendah dalam belajar yang mana bisa dikatakan hal tersebut merupakan efek pembelajaran daring yang masih melekat sehingga pada akhirnya saat ini banyak ditemukan siswa-siswa yang terindikasi mengalami kejenuhan belajar meski pembelajaran sudah dilaksanakan secara luring seperti siswa yang asik mengobrol dan sibuk bermain gadget disaat guru sedang

mengajar, siswa yang membolos saat proses belajar mengajar berlangsung, siswa yang pura-pura ke wc, siswa yang keluar dan nongkrong dikantin saat ada guru yang sedang mengajar dikelas, siswa yang telat mengumupulkan bahkan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, dan sebagainya.

Berdasarkan semua indikasi *burnout* (kejenuhan) belajar yang disebut dan ditegaskan tersebut seharusnya tidaklah bakal terjadi jikalau siswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Bandura (dalam Dewi, 2017) menjelaskan bahwa efikasi diri memegang peranan yang sangat penting dalam segala hal dalam kehidupan termasuk dalam hal mengatasi kejenuhan. Kejenuhan tidaklah akan terjadi pada seseorang yang memiliki tingkat efikasi yang tinggi dikarenakan efikasi diri akan memberikan kemampuan *coping* pada seseorang guna untuk mengatasi situasi sulit tersebut sehingga seseorang tetap mampu bertahan dan tidak menyerah untuk terus melangkah dalam mencapai tujuan.

Bandura (dalam Wening, 2013) menjelaskan bahwa efikasi diri ini akan membuat sebuah perbedaan dalam cara berpikir, merasakan dan bertindak pada masing-masing seseorang. Bandura (dalam Mawanti, 2011) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pastilah mereka adalah seseorang yang pekerja keras, ulet, pantang menyerah dan selalu bersikap optimis dalam melakukan segala sesuatu pada kondisi apapun, memiliki pemikiran luas yang mana seperti misal menganggap bahwasanya kegagalan bukanlah sesuatu hal yang mutlak merugikan namun justru memotivasi diri guna untuk melakukan yang lebih baik lagi kedepannya. Sedangkan sebaliknya, ciri-ciri seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri rendah yaitu seseorang yang berkerja atau berjuang sesuai suasana hati, memiliki sikap pesimis, sering beralasan untuk menunda-nunda dalam melakukan sesuatu dan sebagainya

Berdasarkan penjelasan diatas, maka disimpulkan bahwa fenomena motivasi belajar rendah yang terjadi di SMA Negeri 13 Palembang saat ini itu memiliki keterkaitannya dengan faktor kejenuhan dan keyakinan diri

yang rendah yang mana sehingga peneliti menjadi tertarik meneliti lebih lanjut terkhususnya mengenai bagaimana profil efikasi diri dari siswa kelas XI yang memiliki potensi tinggi terhadap topik pada penelitian ini dikarenakan sebelumnya sejauh ini hanya siswa kelas XI saja yang merasakan dinamika monoton pada pembelajaran daring cukup lama dibandingkan kelas XII dan Kelas X sehingga hal tersebut membuat efek dinamika monoton pembelajaran daring masih cukup begitu melekat.

Penelitian ini dianggap sangatlah penting untuk dilakukan sebagaimana yang dikatakan oleh Firmiana dan Rahmawati (2020) bahwa efikasi diri ini menjadi suatu kajian yang sangatlah penting dalam segala hal termasuk dalam lingkup pendidikan pada siswa yang mana efikasi diri merupakan suatu kemampuan penting yang harus dimiliki setiap siswa guna untuk meningkatkan pencapaian keberhasilan pada pembelajarannya. Lebih lanjut, apabila tidak dilakukan penelitian terkait fenomena yang sedang terjadi ini maka kedepannya dikhawatirkan perkembangan siswa tidak dapat terfasilitasi secara optimal sehingga siswa tidak mampu mencapai tujuan yang dicita-citakannya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang penelitian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah profil efikasi diri siswa yang mengalami *burnout* (kejenuhan) belajar ?

1.3. Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan profil efikasi diri siswa yang mengalami *burnout* belajar.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari pelaksanaan penelitian ini tentunya akan memberikan manfaat secara langsung bagi peneliti pada khususnya. Manfaat-manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling sebagai bahan referensi kepada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat membantu memberikan informasi kepada sekolah tentang bagaimana profil efikasi diri siswa yang mengalami *burnout* di SMA Negeri 13 Palembang.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat membantu memberikan informasi kepada guru BK mengenai efikasi diri siswa yang mengalami *burnout* (kejenuhan) di SMA Negeri 13 Palembang.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta keterampilan penulis dalam bidang bimbingan dan konseling mengenai Efikasi Diri dan *Burnout* (Kejenuhan) Belajar. Lebih lanjut, penelitian ini juga berguna melengkapi syarat bagi penulis untuk lulus menjadi sarjana Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H.Freeman and Company.
- Bildhonny, A. F. (2014). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *E-Journal*, 2(1), 260-266.
- Cahyani, Adhetya. et al., (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. IQ (Ilmu Al-qur'an). *Jurnal Pendidikan Islam*. 3(01).
- Constantia, N. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Siswa Smk Taruna Satria Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan *Burnout* Pada Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*. 1(2). 155-167.
- Hidayat, D.R. (2015). *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Grafika Telindo Press
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik (Pada Siswa-siswi *Full Day School* di SMPN 2 Samarinda). *Psikoborneo*. 6(4). 704-712.
- Firminia, M. E & Rahmawati, S. (2020). *Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa di Masa Pembelajaran Online selama Pandemi Covid-19*. Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia Fakultas Psikologi dan Pendidikan Program Studi Psikologi. Diakses pada tanggal 10 April 2022 <https://eprints.uai.ac.id/1428/1/ILS0039-20.pdf>.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ARRUZZ MEDIA.

- Harnida, Hanna. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 4(1). 31-43.
- Hidayatullah, M.S & Shadiqi, M.A. (2020). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*. Banjarmasin: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
- Kristanto, Vigih Hery. (2017). Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*. No. 02.26 – 38.
- Latifah, S.L & Priambodo, A. (2021).. Perbandingan Tingkat Motivasi Selama Pembelajaran Daring dan Luring Pada Materi Bola Voli Di SMKN 1 Kanor. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09 (2).
- Lestari, A.D. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi. *Skripsi*, Universitas Jambi.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: KENCANA
- Mahmudi, M. H & Suroso. (2014). Efikasi diri, Dukungan Sosial, Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183 – 194.
- Maidisanti, R. R. (2018). Hubungan Antara Self- Efficacy dan Burn Out Pada Anggota Polisi Satnarkoba Polresta Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 3(1), 14-2.
- 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.
- Mukti, B. & Tentama, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 341-347.
- Nilam, S.R & Zakiah, A.S. (2018). Hubungan Gaya Kelekatan Dengan *Self Efficacy* Akademik Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. 14(2), 37-48.

- Nopriani et al., (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Terhadap Kejenuhan (*Burn Out*) Belajar Siswa Kelas XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Educational Scientific Journal*. 20(1), 10-19.
- Rahayu, Nani. (2017). Analisis Faktor Efikasi Diri Mahasiswa dan Relevansinya dengan Bimbingan PPL Mayor di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*, UIN Walisongo Semarang.
- Rohman, A.A dan Karimah, S. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Kelas XI. *Jurnal Penignkatan Mutu Kependidikan Islam*, 10(1).
- 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. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Suryabrata, S. (2015). *Metode Penelitian*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri
- Syah, Muhibbin. (2009). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Trisnani dan Astutri (2021). Penguatan Peran Orang Tua dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Anak Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289.
- Utari, Dian. (2021). Profil Efikasi Diri dan *Burnout* (Kejenuhan) Belajar di SMA Sriguna Palembang. *Skripsi*, Universitas Sriwijaya.
- 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.