DIGITAL BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MAN 1 OKU TIMUR

OLEH:

AQIL ASWA SUKIRA

NIM: 06071381722054

PROGRAM STUDI

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

DIGITAL BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MAN 1 OKU TIMUR
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Oleh
Aqil Aswa Sukira
NIM: 06071381722054
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan

Pembimbing,

Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons.

NIP. 198808182015042001

Mengetahui

Ketua Jurusan,	**PTH Program Studi**
Dr. Azizah Husin, M.Pd.	**Dr. Azizah Husin, M.Pd.**
NIP. 196006111987032001	**NIP. 196006111987032001**

DIGITAL BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MAN 1 OKU TIMUR
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Oleh :
Aqil Aswa Sukira
NIM: 06071381722054
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Senin
Tanggal : 18 Juli 2022

TIM PENGUJI

1. **KETUA : Rani Mega Putri M.Pd., Kons.** ( )
2. **ANGGOTA : Ratna Sari Dewi M.Pd.** ( )

Palembang, 18 Juli 2022

Mengetahui,

Pth Program Studi

Dr. Azizah Husin, M.Pd,

NIP. 196006111987032001

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aqil Aswa Sukira

NIM : 06071381722054

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "*Digital Burnout* pada peserta didik Kelas XI MAN 1 OKU Timur" 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. Jika kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dala skripsi ini dan/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.

Palembang, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,

Aqil Aswa Sukira

NIM. 06071381722054

PRAKATA

Skripsi dengan judul "*Digital Burnout* Pada Peserta Didik Kelas XI MAN 1 OKU Timur" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dala mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M. A., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dra. Harlina, M.Sc., selaku Koordinator Progra Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dala pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.

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

Palembang, Juli 2022

Penulis,

Aqil Aswa Sukira

NIM. 06071381722054

PERSEMBAHAN

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayatnya serta ridhonya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekuranganya. Saya pun bersyukur kepada Allah SWT yang telah menghadirkan orang-orang yang berarti disekeliling saya yang selalu memberikan dukungan dan do'a sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu dengan beribu terima kasih saya persembahkan skripsi ini kepada :

- Kepada Orangtua ku tersayang, ayah Ali dan ibu Rudi Setiyowati sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ayah dan ibu yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan do'a yang tiada henti demi kesuksesan putranya. Ucapan terima kasih saja mungkin tak cukup untuk membalas semua kebaikan kalian, semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia dan bangga.
- Saudara kandungku Ariq Aswa Razaq sebagai adik laki-laki, yang selalu memberikan dukungannya selama perkuliahan. Semoga kita bisa membanggakan ayah dan ibu.
- Ibu Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan seantiasa membimbing saya serta tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dang mengarahkan saya agar menjadi lebih baik. Sabar dalam menghadapi kesalahan yang saya perbuat. Saya ucapkan terimakasih banyak atas bimbingan yang telah bapak berikan kepada saya selama proses pembuatan skripsi ini.
- Ibu Dra. Harlina, M.Sc. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
- Ibu Dra. Rahmi Sofah, M. Pd, Kons. Ibu Ratna Sari Dewi, M. Pd. Dan bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd. sebagai validator yang telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan yang sangat luar biasa dalam proses pembuatan skripsi ini.
- Seluruh dosen Program Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri.
- Kepada kepala sekolah, Waka Kesiswaan, Guru BK, serta Staf-Staf dari MAN 1 OKU Timur yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian disana.
- Alan Raynaldo, M.Valdi, Fachri K, Zulchaidir, Agung JK, Alan G, dan Tri AS selaku sahabat terbaik di Universitas Sriwijaya yang tidak akan pernah saya lupakan untuk jasa-jasanya. Semoga kita bertemu lagi di kemudian hari menjadi orang yang sukses sesuai apa yang diinginkan.
- Teman – teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri 2017 dari awal perkuliahan hingga selesai
- Almamater UNSRI tercinta yang akan selalu menjadi Kebanggaan.

MOTO

"Ibadah"

Sukses nya kita, dilancarkan nya kita dalam suatu hal, nikmat sehat yang kita terima. Tidak berarti tanpa adanya Ibadah kepada Tuhan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ii
LEMBAR PERNYATAAN iii
PERNYATAAN iv
PRAKATA v
PERSEMBAHAN vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR DIAGRAM xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
ABSTRAK xiii
ABSTRACT xiv
BAB 1 PENDAHULUAN 1
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 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 *Burnout* 7
2.1.1 Definisi *Burnout* 7
2.1.2 Ciri-Ciri *Burnout* 8
2.1.3 Faktor-Faktor *Burnout* 8
2.2 Digital *Burnout* 9
2.3 Dimensi *Digital Burnout* 12
BAB III METODE PENELITIAN 14
3.1 Metode dan Jenis Penelitian 14
3.2 Variabel Penelitian 14
3.3 Definisi Operasional Variabel 14
3.4 Subjek Penelitian 14
3.4.1 Populasi 14

3.4.2 Sampel 15
3.5 Instrumen Pengumpulan Data 17
3.6 Uji Validitas 18
3.7 Uji Reliabilitas 19
3.8 Tekhnik Analisis Data 20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 24
4.1 Hasil Penelitian 24
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 24
4.1.2 Karakter Responden Berdasarkan Usia 25
4.1.3 Kategorisasi Hasil Penelitian 26
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian 27
4.2.1 Digital Aging 27
4.2.2 Digital Devipration 28
4.2.3 Emotional Exhaustion 29
4.3 Pembahasan 31
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN 35
5.1 Kesimpulan 35
5.2 Saran 35
5.2.1 Bagi Sekolah 35
5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling 36
5.2.3 Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling 36
5.2.4 Bagi Peneliti 36
DAFTAR PUSTAKA 37
LAMPIRAN 39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Siswa kelas XI MAN 1 Ogan Komering Ulu Timur 15
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen..... 17
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert 18
Tabel 3. 4 Blue print Uji Coba Instrumen Digital Burnout Setelah di Validasi 18
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas..... 20
Tabel 3. 6 Kategorisasi Penilaian.....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin..... 24
Tabel 4. 2 Kategorisasi Jenis Kelamin..... 24
Tabel 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan usia..... 25
Tabel 4. 4 Kategori Usia Responden 25
Tabel 4. 5 Kategorisasi Hasil Penelitian 26
Tabel 4. 6 Hasil Indikator Digital Aging 27
Tabel 4. 7 Interval Indikator Digital Aging 27
Tabel 4. 8 Hasil Indikator Digital Devipration 28
Tabel 4. 9 Interval Indikator Digital Devipration 28
Tabel 4. 10 Hasil Indikator Emotional Exhaustion..... 29
Tabel 4. 11 Interval Indikator Emotional Exhaustion..... 30

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Digital Aging..... 28
Diagram 4. 2 Digital Devipration..... 29
Diagram 4. 3 Emotional Exhaustion 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi 40
Lampiran 2 Halaman Pengesahan Proposal 41
Lampiran 3 Surat Keterangan (SK) Pembimbing 42
Lampiran 4 Instrument/Skala Psikologis 44
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas 52
Lampiran 6 Instrument/Skala Psikologis Telah di Validasi 53
Lampiran 7 Aspek yang diukur 58
Lampiran 8 Surat Keterangan (SK) Validasi Dosen Ahli 59
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian 62
Lampiran 10 Surat Keterangan (SK) Izin Melakukan Penelitian di MAN 1 OKU Timur 63
Lampiran 11 Kartu Bimbingan dan Izin Penjilidan 64

DIGITAL BURNOUT PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI MAN 1 OKU TIMUR

Oleh:

Aqil Aswa Sukira

Nim: 06071381722054

Pembimbing: Rani Mega Putri. M.Pd, Kons

Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Pendidikan pada masa pandemi *Covid-19* mengalami perubahan. Seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara *online* atau daring, akibatnya peserta didik sulit memahami materi dan dipaksa menggunakan teknologi digital secara terus-menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *digital burnout* pada peserta didik kelas XI MAN 1 OKU Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan peneitian sebanyak 270 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *"Random Sampling"* sejumlah 161 peserta didik. Subjek yang terlibat dalam penelitian yakni para peserta didik XI MAN 1 OKU Timur. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, dengan menggunakan skala pengukuran Likert yang disebarkan melalui media online berbentuk *google form*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase *digital burnout* peserta didik, dominan pada kategori sedang sebesar (37%).

Kata Kunci: *Digital Burnout, Pembelajaran Daring, Covid-19*

DIGITAL BURNOUT IN

CLASS XI STUDENTS OF MAN 1 OKU TIMUR

By:

Aqil Aswa Sukira

Nim: 06071381722054

Mentor: Rani Mega Putri. M.Pd, Kons

Program Study Guidance and Counseling

ABSTRACT

Education during the Covid-19 underwent changes. All learning activities were carried out online, as a result students found it difficult to understand the material and were forced to use digital technology continuously. This study aims to determine *digital burnout* in class XI MAN 1 OKU Timur students. This study uses descriptive quantitative methods with a total of 270 students. Sampling using the *"Random Sampling"* of 161 students. The subjects involved in the research were the students of XI MAN 1 OKU Timur. The data collection instrument used a questionnaire, using a Likert measurement scale distributed through online media in the form of google form. Data analysis used descriptive statistics. The results showed that the percentage of *digital burnout* of students was dominant in the medium category (37%).

Keywords: Digital Burnout, Online Learning, Covid-19

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar adalah suatu aktivitas untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian yang dilakukan baik dalam kegiatan formal seperti di sekolah maupun kegiatan nonformal yaitu seperti kursus dan bimbingan belajar (Sagala, 2012). Peserta didik merupakan individu dalam fase berkembangan. Proses menuju dewasa tersebut yang di artikan sebagai perkembaangan. Oleh sebab itu, peserta didik diharuskan berdampingan dengan perkembangan yang baik. Perkembangan peserta didik sangat dipengaruhi dari faktor ilmu pengetahuan, teknologi, sosial budaya dan yang terpenting lingkungannya (Sahrah, 2020). Untuk mencapai perkembangan yang optimal, perkembangan peserta didik perlu selalu di dampingi dan di awasi. Hal ini karena tanpa adanya pendampingan, pengaruh negatif maupun positif yang berasal dari lingkungan akan sulit untuk dikendalikan.

Proses pembelajaran di sekolah membuat siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. *Burnout* adalah kondisi seseorang yang mengalami rasa jenuh dan lelah membuat emosional secara mental maupun fisik menjadi tidak stabil terjadi akibat tuntutan suatu pekerjaan yang tinggi. Dapat disimpulkan dari pendapat tersebut bahwa adanya tuntutan bagi peserta didik untuk memenuhi aturan dan tugas-tugas yang di embankan secara terus menerus menyebabkan kejenuhan belajar (Rosyid, 2017). Kejenuhan belajar juga terjadi akibat dari kegiatan dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus yang di kerjakan peserta didik setiap hari. Kejenuhn belajar ini jelas berdampak pada keberlangsungan pendidikan para peserta didik.

Kejenuhan *(burnout)* dalam belajar adalah penyebab penurunan tingkat konsentrasi dan daya serap dari materi yang diberikan, juga mempengaruhi daya ingat dalam proses pemikiran. Karena kejenuhan adalah letak terdalam yang meliputi rasa lelah dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanutan atau berlebihan. Mahasiswa maupun siswa cenderung memiki sifat tidak peduli terhadap pelajaran, dengan diperlihatkan sikap kurang percaya diri dan menghindari pembelajaran serta tidak memahami pelajaran yang diterima (Arirahmanto & Muis, 2016). Menurut Muna (2013), keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam : 1). Keletihan indera siswa, 2). keletihan fisik siswa, dan 3). Keletihan mental siswa. Dalam hal ini keletihan mental adalah hal yang sulit diatasi, berbeda dengan

keletihan indra dan keletihan fisik yang bisa dihilangkan dengan bersitirahat yang cukup. Hal itulah yang menyebabkan siswa maupun mahasiswa mengalami *burnout* atau kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan *(Burnout)* pada individu menunjukkan beberapa gejala psikologis diantaranya: *affective, cognitive, physical, behavioural, dan motivational*.

Kejenuhan dalam belajar dapat terjadi karena beberapa sebab dan pada beberapa kondisi, salah satunya kejenuhan disebabkan oleh kondisi dimana peserta didik terlalu lama melakukan pendidikan melalui teknologi atau disebut dengan digital *burnout*. Preferensi teknologi dan penggunaan berbagai generasi berbeda. Pengalaman positif dengan teknologi menyebabkan generasi dengan persepsi positif, sedangkan pengalaman negatif atau kurangnya pengalaman menyebabkan generasi dengan persepsi negatif. Kelelahan digital terjadi karena menghabiskan banyak waktu pada perangkat digital. Seiring waktu, stres, kelelahan, desensitisasi terhadap lingkungan, kehilangan minat, dan masalah fisik dan mental akan terjadi (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020).

Saat ini di belahan dunia sedang terjadi sebuah pandemi yang mempunyai dampak cukup besar disemua sektor kehidupan manusia. Bahkan *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan penyebaran virus ini sebagai sebuah ancaman pandemi global (Ristyawati, 2020). Memasuki akhir tahun 2019 dunia mulai digemparkan dengan penyebaran suatu penyait yaitu virus corona atau Covid-19. Virus ini pertama kali muncul di daerah Wuhan, China. Kemudian virus ini mulai menyebar ke seluruh dunia, dan mulai masuk ke Negara Indonesia pada bulan mei 2020 (Sahrah, 2020). Indonesia menjadi negara dengan tingkat penyebaran virus yang cukup tinggi, tercatat lebih dari 210.940 orang yang terinfeksi virus corona hingga saat ini. Selain itu, Indonesia masuk dalam jajaran negara dengan tingkat kematian tertinggi, menyentuh angka hingga 4,1 % di awal bulan september 2020.

Wabah pandemi Covid-19 merupakan musibah yang menimpa semua kalangan baik internasional hingga nasional. Hal tersebut membuat perubahan dalam dunia pendidikan, akibat dari pandemi Covid-19 banyak sekolah di setiap negara meliburkan terlebih dahulu proses pendidikan baik di sekolah maupun perguruan tinggi. Dengan tujuan mengikuti anjuran pemerintah agar tetap di rumah, melakukan *physical dan Social distancing* (pembatasan jarak sosial dan pribadi) dengan tujuan mengurangi interaksi secara langsung di lingkungan luar. Sehingga dapat membantu memutus dan mengurangi penyebaran Covid-19 secara perlahan. Sesuai yang di sampaikan oleh bapak Nadiem Makarim Menteri Penidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Diseas* atau Covid-19. (Siregar, Firmansyah, & Sani, 2020).

Keadaan ini mengubah segala hal dari cara bersosialisasi, mencari kegiatana atau aktivitas fisik dalam kehidupan nyata tergantikan dengan media teknologi. Akibatnya penggunaan alat digital maupun gadget terutama yang masuk dalam dunia internet meningkat dengan pesat. Terhitung dalam masa *social Distancing* di negara Indonesia menyentuh angka 82 juta pengguna aktif dalam internet. Dilihat dalam data *Traffic* penggunaan internet meningkat dari 10% hingga 40% dalam masa pandemi sesuai data dari Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo, 2020). Sesuai Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) No 4 tahun 2020 mengenai belajar dari rumah, hal ini merupakan sesuatu yang baru. Sekolah dan perguruan tinggi digiring untuk melaksanakan proses pembelajaran secara jarak jauh atau *online*.

Menurut Pawicara & Conilie (2020) pembelajaran daring/jarak jauh saat ini menjadi solusi paling efektif di masa pandemi Covid-19, di sisi lain juga pembelajaran secara daring/jarak jauh terdapat kendala dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Bagi para siswa dan siswi, selama kegiatan pembelajaran daring menyebabakan rasa bosan, hal itu terjadi karena pembelajaran daring terlalu monoton tidak variatif, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar, berbeda dengan kegiatan belajar di sekolah yang semestinya. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan *(burnout)* dalam belajar. Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami.

Berdasarkan hasil penelitian Pawicara & Conilie (2020), permasalahan dalam *Burnout* sering dirasakan siswa maupun mahasiswa selama dilakukannya pembelajaran dengan sistem daring. Hal tersebut dikuatkan oleh adanya gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa siswa maupun mahasiswa mengalami kejenuhan belajar, yaitu banyaknya keluhan yang disampaikan siswa baik melalui sosial media yang mereka miliki dan percakapan pribadi dengan teman sebaya-nya. Situasi di saat pendemi menambah kejenuhan peserta didik di akibatkan untuk tetap dirumah saja dalam proses pembelajaran. Dikuatkan Kembali melalui hasil penelitian PH, Mubin, & Yazid (2020) yang menyebutkan selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa 57,8% mahasiswa merasa bosan karena berada dirumah saja, dilanjutkan dengan 40,2% responden menyebutkan bahwa merasa sedih tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan, dan hasil penelitian didapatkan 55,8% merasakan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan.

MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur merupakan salah satu sekolah yang telah memakai teknologi dalam kegiatan belajar dan megajar. Begitupun pada saat pandemi

Covid-19 ini, MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur juga menerapkan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi digital. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 april 2021 dan dilakukan secara *online*, dengan beberapa peserta didik di MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur, diketahui bahwa meraka mengalami *Digital Burnout* dalam masa pandemi Covid-19. *Digital Burnout* yang dialami oleh siswa berupa rasa malas belajar yang diakibatkan karena belajar dilakukan melalui sistem *online*, kemudian siswa merasa kecanduan dengan ponsel dan merasa tidak nyaman apabila tidak memiliki kuota internet. Dengan banyaknya masalah yang terjadi dalam dunia Pendidikan dimasa pandemi Covid-19 di antaranya *Digital Burnout* yang merupakan suatu penyakit ketika penggunaan perangkat digital hingga 24 jam dalam seminggu, yang memungkinkan terjadi kelelahan dan kebosanan hal tersebut dapat diketahui dari tingginya tingkat kejenuhan peserta didik dalam penggunaan tekhnologi digital yang dialami selama di rumah (Erten & Ozdemir, 2020). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana *Digital Burnout* terhadap peserta didik Kelas XI MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur di masa pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat *Digital Burnout* pada peserta didik Kelas XI MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat *Digital Burnout* pada peserta didik Kelas XI MAN 1 Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat dengan tujuan baik seperti:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil peneitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama bidang bimbingna dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi sekolah sebagai pengelola dan penyelenggara pendidikan, sehingga dapat mendukung proses pelaksanaan pembelajaraan.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat mempermudah guru BK untuk mengetahui identifikasi kebutuhan pada siswa selanjutnya.

c. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran pembelajaran dan pengetahuan bagi peserta didik.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengembangkan kompetensi seseorang konselor, dan dapat menjadi seorang konselor yang professional di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Arirahmanto, S. B., & Muis, D. T. (2016). Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa Smpn 3 Babat. *Jurnal BK UNESA, VI*(2).

Aufa, A. (2014). Upaya Preventif Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Terjadinya *Burnout*. *Jurnal Hisbah, 11*(1), 1-14.

Christiana, E. (2020). *Burnout* Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 8-15.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting,evaluating, quantitative and qualitative research* (Fourth). USA: Pearson Education Inc.

Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan *Burnout* Pada Guru di Sekolah Inklusi. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian dan Pendidikan dan Pembelajaran, II*(1), 155-167. doi:https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.15

ERTEN, P., & ÖZDEMİR, O. (2020). Dijital Tükenmişlik Ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (October). https://doi.org/10.17679/inuefd.597890

Fauziah, F., & Kartikasari, R. (2017). Gambaran Tingkat *Burnout* Pada Guru SLB Di SLB-B Negeri Cicendo Kota Bandung. *JURNAL KESEHATAN AEROMEDIKA, III*(1), 17-21.

Hartanto, W. (n.d.). *Penggunaan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran*. (3).

Imam Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program. IBM SPSS 23* (8th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Isra, H., & Suci, F. (2018). Pengaruh *Burnout* Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *INTIQAD: JURNAL AGAMA DAN PENDIDIKAN ISLAM, 10*(1), 50-65. doi:https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924

M. K., Ananda, O., & Elyas, H. (2018). *Penggunaan model pembelajaran e-learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran*. (April).

Minister, P., & Grievances, P. (2019). *LIST OF COUNCIL OF MINISTERS WITH UPDATED PORTFOLIOS (as on 14.06.2019) Shri Narendra Modi*.

Mulyono, S. E. (2017). *Manajemen Pembelajaran Program Paket C di Pkbm Bangkit Kota Semarang*. *3*(1), 60–71.

Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik, 14*(2), 57-78.

Ozdemir, O. (2020). *The Digital Burnout Scale Development Study*. (October). https://doi.org/10.17679/inuefd.597890

Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi, 1*(1), 29-38.

PH, L., Mubin, M. F., & Y. B. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3*(2), 203-208.

Ristyawati, A. (2020). Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat. *Administrative Law & Governance, 3*(2), 240-249.

Rosyid, H. F. (2017). Burnout: PENGHAMBAT PRODUKTIVITAS YANG PERLU DICERMATI. *Jurnal Buletin Psikologi*, *4*(1), 19–25.

Sagala, S. (2012). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Sahrah, A. (2020). Kebijakan Kerja dari Rumah Meningkatkan Keseimbangan Kehidupan Kerja. *MBRIDE Press*, 97-108.

Siregar, J., Firmansyah, & Sani, R. A. (2020). Geliat Pendidikan Nasional Masa Pandemi Covid-19. *MBRIDGE Press*, 33-42.

Spalding, M. D., & Brown, B. E. (2015). *climate change*. *350*(6262).

Sugiyono. 2016. MetodePenelitian Kuantitatif, K. dan R. B. P. A. (n.d.). *No Title*.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, C. (n.d.). *No Title*.

Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 5*(1), 132-138.

World, F., & Psychologist, A. (2018). *Roger P . Greenberg (2016). The Rebirth of Psychosocial Importance in a Drug-*. (November 2016), 781–791. https://doi.org/10.1037/amp0000054