

## **GAMBARAN PERILAKU *BURNOUT* DI SMP NEGERI 2 PEDAMARAN**

**Febta Trisnawati**  
**SMP NEGERI 2 PEDAMARAN**  
Email: [febtatrisnawati28@gmail.com](mailto:febtatrisnawati28@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil presentase siswa pada gambaran perilaku burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran dan juga untuk mengetahui perilaku burnout pada siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 2 Pedamaran dan juga untuk mengetahui implikasi bimbingan dan konseling terhadap gambaran perilaku burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi sebanyak 120 siswa dari kelas IX. dan sampel diambil dari 60 siswa kelas IX.3 dan kelas IX.4 Sebanyak 60 siswa. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi, rumus untuk menghitung persentase dengan rumus norma kategori presentase dan interpretasi skor. Hasil penelitian persentase perilaku burn out di SMP Negeri 2 Pedamaran adalah sangat tinggi (ST) 40%, tinggi (T) 45%, sedang (S) 10%, rendah (R) 5%, sedangkan sangat rendah (SR) 0% tidak ada. Sedangkan implikasi bimbingan dan konseling guru tetap memberikan arahan agar perilaku burn out tidak terjadi meningkat seperti melakukan sosialisasi mengenai dampak perilaku kejenuhan dan memberikan motivasi agar para siswa memiliki pengetahuan.*

**Kata Kunci: Perilaku, Burnout, SMP Negeri 2 Pedamaran**

## **DESCRIPTION OF *BURNOUT*BEHVIOR IN SMP NEGERI 2 PEDAMARAN**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the percentage results of students on the description of burnout behavior at SMP Negeri 2 Pedamaran and also to determine the burnout behavior of male and female students at SMP Negeri 2 Pedamaran and also to determine the implications of guidance and counseling on the description of burnout behavior in SMP Negeri 2 Pedamaran. This research is a descriptive quantitative research. The population was 120 students from class IX. and samples were taken from 60 students of class IX.3 and class IX.4 totaling 60 students. Data analysis using frequency distribution, formula for calculating percentage with percentage category norm formula and score interpretation.*

*The results of the research on the percentage of burnout behavior at SMP Negeri 2 Pedamaran were very high (ST) 40%, high (T) 45%, moderate (S) 10%, low (R) 5%, while very low (SR) 0% none . Meanwhile, the implication of teacher guidance and counseling still provides directions so that burnout behavior does*

*not increase, such as socializing the impact of saturation behavior and providing motivation so that students have knowledge.*

**Keywords:** *Behavior, Burnout, SMP Negeri 2 Pedamaran*

## **PENDAHULUAN**

Setiap individu tidak selalu berperilaku positif kadang kalahnya individu akan memiliki perilaku negatif seperti perasaan akan menimbulkan kecemasan yang dapat menyebabkan kejenuhan terhadap suasana maupun aktivitas yang akan dilakukan individu. Perilaku *burnout* merupakan perilaku kejenuhan yang negatif yang terjadi pada diri seseorang yang diakibatkan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi yang terjadi pada individu dimana diri merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik yang terjadi pada siswa sebagai akibat tuntutan melakukan pekerjaan yang meningkat sehingga menimbulkan rasa malas dan mudah jenuh dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Orang tua mempunyai peran utama dalam pendidikan anak agar di lingkungan dan di sekolah tidak memiliki kejenuhan.

Adapun dampak perilaku *burnout* yang dialami seorang siswa yaitu adanya perasaan-perasaan yang mudah bosan, mudah jenuh, mudah merasa malas terhadap pekerjaan ataupun aktivitas belajar yang dilakukan sehingga akan mempengaruhi produktifitas kerjanya atau belajarnya, dan akan membuat semangatnya luntur untuk mengusir kejenuhan. Dalam kondisi kejenuhan belajar tidak dapat dihidari bahwa siapa saja baik itu laki-laki maupun perempuan pasti akan mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar.

Jenis kelamin yang dapat dilihat dari perbandingan yang tinggi terjadi *burnout* pada laki-laki dan perempuan (dalam Johana Purba, 2007). Pada awalnya, dikatakan perempuan mengalami *burnout* dengan tingkat lebih tinggi dari pria (Etzion dan Pines dalam Cooper et al 1996).

*Burnout* juga terjadi pada siswa di SMP Negeri 2 Pedamaran untuk mengetahuinya maka dilihat dari pengamatan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa banyak siswa yang mengalami *burnout*, SMP Negeri 2 Pedamaran yaitu salah satu sekolah pada tingkat menengah pertama

merupakan sebuah institusi pendidikan negeri. *Burnout* terjadi karena berbagai hal dan keadaan yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar atau yang dinamakan dengan istilah *burnout*. Berdasarkan data dan informasi yang didapatkan oleh peneliti melalui observasi bahwa siswa sering mengalami malas dan jenuh untuk belajar dikarenakan pembelajaran yang diberikan kurang menarik dan pemberian pelajaran monoton seperti di suruh meringkas dengan banyak halaman serta tidak disertai dengan penjelasan dari guru yang mengajar sehingga tindakan-tindakan untuk merespon kejenuhannya dengan cara tidak masuk kelas dan suka membolos duduk dikantin sekolah dan tidur di dalam kelas saat sedang ada pelajaran.

Peran Guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi *burnout* dengan cara memberikan bantuan dengan menggunakan layanan yang sesuai dengan yang dialami individu tentang permasalahan *burnout* yang sedang dihadapi oleh siswa, dimana guru bimbingan dan konseling menyusun rencana pelayanan bimbingan dan konseling, melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling, mengevaluasi proses dan hasil pelayanan bimbingan dan konseling serta melakukan perbaikan tindak lanjut memanfaatkan hasil evaluasi. agar siswa yang memiliki permasalahan dengan bantuan pemberian layanan dari guru bimbingan dan konseling dapat mengatasi *burnout* pada diri siswa.

## **LANDASAN TEORI**

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhibbin (2003:180) Kejenuhan belajar ialah tentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Reber,1988). Seorang siswa yang ,mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Guru bimbingan dan konseling wajib memberikan layanan dasar kepada para siswa-siswi di SMP Negeri 2 Pedamaran agar mereka dapat menyadari bahwa perilaku kejenuhan belajar sangat merugikan diri mereka yang akan membuat nilai pelajaran menurun. Untuk dapat mengurangi perilaku *burnout* siswa, agar siswa memiliki motivasi untuk belajar yang tinggi dan siap untuk meningkatkan nilai yang turun harus menggunakan pembelajaran yang menarik perhatian siswa seperti pembelajaran secara praktek langsung. Guru bimbingan dan konseling perlu memberikan bantuan kepada semua siswa untuk meningkatkan motivasi dalam belajar, agar siswa secara menyeluruh dapat menghilangkan perilaku *burnout* dalam belajar. Bantuan yang perlu diberikan kepada siswa dalam hal motivasi belajar untuk menghilangkan perilaku *burnout* adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang belajar, guru bimbingan dan konseling memberikan informasi tentang macam-macam pilihan gaya belajar dan mengarahkan kepada gaya belajar yang sesuai dimiliki siswa.
2. Memberikan layanan yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa agar mereka dapat termotivasi dalam proses pembelajaran.
3. Dan untuk siswa yang memiliki perilaku *burnout* perlu diberikan bantuan melalui konseling individual maupun bimbingan kelompok.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah yang bertujuan menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, berbagai variabel yang timbul di masyarakat. Penelitian kuantitatif biasanya ditetapkan untuk menyelidiki permasalahan sosial berdasarkan pada sebuah teori yang berdiri dari variabel-variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas IX.3 dan IX.4 yang berjumlah 60 siswa yang diambil anggota sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dilakukan karena sesuai dengan kriteria tertentu yaitu

siswa dan siswi yang sering merasa bosan saat belajar, duduk dikantin saat jam pelajaran yang berlangsung, jenuh terhadap kegiatan pembelajaran, dan kurang mentaati peraturan sekolah. Untuk lebih jelasnya sampel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	IX. 3	30
2	IX. 4	30
<b>JUMLAH</b>		<b>60</b>

Sumber: SMP Negeri 2 Pedamaran

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini berupa hasil angket gambaran perilaku *burnout* dalam kejenuhan belajar pada siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Pedamaran. yang dibagikan secara langsung dengan mendatangi kerumahnya siswa dan juga online melalui formApp, data di Analisis. Dari data yang diambil melalui penyebaran angket yang telah diberikan kepada 60 siswa yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas IX.3 dan IX.4. Angket yang diberikan sebanyak 30 pernyataan yang sudah di uji kevalidannya. Dan dari hasil data yang diambil mengenai gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran akan di tabulasikan kedalam deskriptif berikut ini. Adapun deskriptif statistik dari gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran yang didapat dari nilai skor tertinggi (maksimum) adalah 142, nilai skor terendah (minimum) adalah 68, nilai rata-rata (mean) adalah 114,12, nilai tengah (median) adalah 117,50, nilai yang sering muncul (mode) adalah 121, dan nilai standar deviasi (std) adalah 16,749.

Adapun distribusi frekuensi dari gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Perilaku *Burnout* Di SMP Negeri 2 Pedamaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$(90 + 30) < X$	Sangat Tinggi (ST)	24	40
2	$(90 + 9,33) < X \leq (90 + 30)$	Tinggi (T)	27	45
3	$(90 - 9,33) < X \leq (90 + 9,33)$	Sedang (S)	6	10
4	$(90 - 30) < X \leq (90 - 9,33)$	Rendah (R)	3	5
5	$X \leq (90 - 30)$	Sangat Rendah (SR)	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari angket presentase (%) gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran di ketahui bahwa diperoleh data 40% siswa yang memiliki perilaku *burnout* yang sangat tinggi (ST), 45% siswa dengan perilaku *burnout* yang tinggi (T), 10% siswa dengan perilaku *burnout* yang sedang (S), 5% siswa dengan perilaku *burnout* yang rendah (R), 0% siswa dengan perilaku *burnout* yang mengalami sangat rendah (SR). Yang artinya tidak ada siswa yang belum mengetahui dan mempelajari informasi tentang gambaran perilaku *burnout* yang akan membuat kurangnya motivasi diri dalam belajar sehingga tidak ada lagi siswa yang mengalami kejenuhan terhadap pembelajaran yang telah diberikan guru tersebut sehingga nilai dalam pembelajaran siswa dapat meningkat menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil dari tabel diatas terlihat bahwa dari jumlah keseluruhan sampel yang berjumlah 60 siswa, sebagian besar gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran mereka berada pada kategori tinggi (T) dengan jumlah frekuensi 27 siswa atau dapat dipersentasekan dengan nilai 45%, pada kategori sangat tinggi (ST) dengan jumlah frekuensi 24 siswa yang dapat dipersentasekan dengan nilai 40%, siswa yang berada pada kategori sedang (S) dengan jumlah frekuensi 6 siswa yang dapat dipersentasekan dengan nilai 10%, pada kategori rendah (R) dengan jumlah frekuensi 3 siswa yang dapat dipersentasekan dengan nilai 5%. Dan tidak ada siswa yang berada pada kotegori sangat rendah.

Selanjutnya dari hasil analisis data keseluruhan item angket sebanyak 30 butir tampak bahwa skor tertinggi rata-rata gambaran perilaku *burnout* siswa pada sub variabel Dalam keadaan jenuh siswa tidak dapat menerima informasi atau pengalaman baru pada saat pembelajaran dengan rata-rata skor 46,3 atau dapat dipersentasekan dengan nilai 82,67%. pada sub variabel Merasa seakan-akan pengetahuan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan dan sia-sia skor rata-rata 38,95 atau dapat dipersentasekan dengan nilai 81,14%. Kemudian pada sub variabel Kehilangan motivasi dapat membuat siswa tidak bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya dengan rata-rata skor 28,87 atau dapat dipersentasekan dengan nilai 74,02% dan nilai tersebut sudah dapat diinterpretasikan dalam kriteria kategori tinggi.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini diperoleh dari siswa sebagai sampel dalam penelitian ini yang berjumlah sebanyak 60 siswa kelas IX.3 dan IX.4. yang diambil melalui teknik pengambilan sampel jenuh yang mana dengan cara pengumpulan data penelitian melalui penyebaran angket guna untuk mengetahui persentase gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran yang dimiliki oleh siswa, data hasil penelitian yang diperoleh tersebut selanjutnya akan dianalisis untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang gambaran perilaku *burnout* pada di SMP Negeri 2 Pedamaran diketahui bahwa data yang di peroleh sebesar 40% siswa dengan memiliki gambaran perilaku *burnout* yang berada pada sangat tinggi (ST), 45% siswa dengan memiliki gambaran perilaku *burnout* yang berada pada tinggi (T), 10% siswa dengan memiliki gambaran perilaku *burnout* yang berada pada sedang (S), 5% siswa dengan memiliki gambaran perilaku *burnout* yang berada pada rendah (R) dan 0% siswa dengan memiliki gambaran perilaku *burnout* yang berada pada sangat rendah (SR), yang artinya tidak ada siswa yang belum mengetahui dan mempelajari informasi tentang gambaran perilaku *burnout* yang akan membuat kurangnya motivasi diri dalam belajar sehingga tidak ada lagi

siswa yang mengalami kejenuhan terhadap pembelajaran yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran tersebut sehingga nilai dalam pembelajaran siswa dapat meningkat menjadi lebih baik lagi, baik itu dari melalui faktor internal dan eksternal yang ada, akan menuntun siswa tersebut pada pemikiran ketika menerima pembelajaran yang telah diberikan guru sehingga akan menadapatkan ilmu pengetahuan yang berguna pada diri siswa-siswi apalagi siswa-siswi lebih suka belajar melalui praktek secara langsung sehingga dapat menghilangkan kejenuhan belajar siswa-siswi tersebut untuk meningkatkan nilai pembelajaran, agar persentase dari kejenuhan belajar yang nilai sangat tinggi (ST) 40% dapat berkurang setelah diberikan cara belajar dengan praktek secara langsung dibandingkan dengan cara belajar melalui metode ceramah yang membuat bosan siswa, selanjutnya kejenuhan belajar yang nilai tinggi (T) 45% dapat berkurang setelah diberikan cara belajar dengan praktek secara langsung dibandingkan dengan cara belajar melalui metode ceramah yang membuat bosan siswa, selanjutnya kejenuhan belajar yang nilai sedang (S) 10% dapat berkurang setelah diberikan cara belajar dengan praktek secara langsung dibandingkan dengan cara belajar melalui metode ceramah yang membuat bosan siswa, selanjutnya kejenuhan belajar yang nilai rendah (R) 5% dapat berkurang setelah diberikan cara belajar dengan praktek secara langsung dibandingkan dengan cara belajar melalui metode ceramah yang membuat bosan siswa, sedangkan untuk nilai sangat rendah (SR) 0% berarti siswa sudah dapat untuk mengurangi kejenuhan belajar dalam secara praktek langsung untuk mengilang kebosan dalam pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran yang terdiri dari 60 siswa sebagian besar penurunan perilaku *burnout* mereka berada pada kategori tinggi (T) dengan jumlah frekuensi 27 siswa atau dapat dipersentasekan dengan nilai 45%, kategori sangat tinggi (ST) dengan jumlah frekuensi 24 siswa atau dapat dipersentasekan 40%, kategori sedang (S)

jumlah frekuensinya 6 siswa atau dipersentasekan menjadi 10%, kategori rendah (R) jumlah frekuensinya 3 siswa atau dipersentasekan menjadi 5%, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan data diatas maka gambaran perilaku *burnout* di SMP Negeri 2 Pedamaran berada pada kategori tinggi.

Implikasi bimbingan dan konseling adalah guru bimbingan dan konseling tetap memberikan arahan agar perilaku *burnout* siswa tidak terjadi meningkat seperti melakukan sosialisasi mengenai dampak dari perilaku kejenuhan dan memberikan motivasi dalam belajar agar mereka selalu termotivasi dalam menghilangkan perilaku *burnout* agar mendapatkan ilmu pengetahuan sesuai kemampuan yang dimilikinya untuk menjadikan para siswa yang memiliki pengetahuan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aminudin, A.K. 2013. *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pornografi Pada Siswa KELAS VIII DI SMPN 5 Lembang*.
- Ani Ulfa. 2014. *Upaya Preventif Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout*. *Jurnal Hisbah*. Vol.11 No 1.
- Cheraghian, H, Faskhobi, B, Z, Heidari, N., & Sharifi, P. Y. 2016. *Self Compassions As A Rationship Moderator Between Academic Burnout And Mental Health In Students. International Journal Of Academic Research In Progressive Education And Development*, 5 (2) .
- Elsi Novarita. 2014. *Perilaku Bolos Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* , Volume 2, Nomor 2, Hlm 9-13.
- Hanna Hersy Apsarie. 2016. *Fenomena Burnout Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan*.
- Moh. Agus Rohman. 2018. "Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di Sekolah Dasar Full Day Sekolah", Skripsi: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- Muhammd Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta Erlangga. 2009. Hlm. 31.
- Purba J. 2007. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Guru, *Jurnal Psikologi*. Vol.5. No.1.
- Prof. Dr. h. Prayitno, M. S. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.
- Riduwan. 2009. *Metode Dan Teknik Penyusunan proposal Penelitian*, Bandung. Alfabeta.
- Roni Budi Jatmiko. 2016. Perbedaan Tingkat *Burnout* Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Medan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 2*.
- Sari., S. P. 2020. *Guidance And Counseling The Faculty Of Education University Of Pgri Palembang* , Volume 462.
- Shinta Larasati & Pramesti P. Paramita. 2012. Tingkat *burnout* ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin, dan masa kerja) suru SDN inklusi di surabaya. Vol 1. No 2.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Vitasari., I. 2016. Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.