

RELIGIUSITAS, KECERDASAN EMOSI, DAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

RELIGIOSITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND BURNOUT OF SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

Oleh : Mar Atus Solihah, Universitas Negeri Yogyakarta
maratussolihah17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan kecerdasan emosi dengan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian adalah 155 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara religiusitas dengan kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta, besarnya hubungan dilihat dari nilai korelasi parsial sebesar -0,571 dengan signifikansi $p=0.000<0.05$, maka H_a diterima. Ada hubungan negative antara kecerdasan emosi kejenuhan (*bunrout*) belajar, besarnya hubungan dilihat dari nilai korelasi parsial sebesar -0,491 dengan signifikansi $p=0.000<0.05$, maka H_a diterima. Dan terdapat hubungan antara religiusitas dan kecerdasan emosi secara bersama-sama dengan kejenuhan belajar yang ditunjukkan dengan nilai F_{hitung} 106.503 dengan taraf signifikansi sebesar $p=0.000<0.05$. Religiusitas dan kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 58,4 % terhadap kejenuhan belajar.

Kata kunci: *religiusitas, kecerdasan emosi, kejenuhan belajar*

Abstact

This study aims to determine the relationship between religiosity and emotional intelligence with the saturation level students of class XI SMA Negeri 11 Yogyakarta. The approach used in this study is the quantitative approach. Determination of the sample using simple random sampling technique. The research sample was 155 students. Methods of data collection using a scale of psychology. Test the hypothesis in this study using regression analysis. The results showed that there was a negative relationship between religiosity and burnout students of class XI SMA Negeri 11 Yogyakarta, the magnitude of the relationship seen from the partial correlation of -0.571 with a significance of $p = 0.000 < 0.05$, then H_a accepted. There is a negative correlation between emotional intelligence and burnout, the relationship seen from the partial correlation of -0.491 with a significance of $p = 0.000 < 0.05$, then H_a accepted. And there is a relationship between religiosity and emotional intelligence together with burnout showed with F_{hitung} 106 503 with a significance level of $p = 0.000 > 0.05$. Religiosity and emotional intelligence provides effective contribution of 58.4% to the burnout.

Keywords: religiosity, emotional intelligence, burnout

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fenomena umum yang berlangsung sepanjang hayat manusia, di manapun manusia berada. Seperti halnya menurut Driyarkara di mana ada kehidupan manusia, di situ pasti ada pendidikan (Dwi Siswoyo, dkk, 2011). Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa manusia tidak bisa terlepas dari pendidikan karena setiap manusia pasti melalui proses berlatih baik itu secara langsung maupun

tidak langsung, misalnya mengenakan pakaian, makan dengan peralatan makan, berkomunikasi dengan orang lain menggunakan bahasa nasional, bertingkah laku sopan santun, mengemudikan sepeda dan lain sebagainya yang sulit disebutkan satu persatu. Itu semua dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih baik dalam masyarakat.

Mengenai pendidikan sendiri, di Indonesia memiliki Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003

tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Dari penjelasan tersebut terlihat jelas bahwa tujuan pendidikan yang ada di Indonesia adalah untuk membantu peserta didik dalam mencapai perkembangan yang optimal serta mampu membentuk akhlak yang mulia.

Untuk mencapai tujuan pendidikan yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentunya membutuhkan berbagai macam proses, salah satu proses utama dalam pendidikan adalah belajar. Definisi belajar sendiri adalah suatu aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan-pengetahuan, keterampilan dan nilai-sikap, perubahan itu bersifat secara relatif konstan dan berbekas (Winkel, 2004:59). Pengertian tersebut menjelaskan bahwa belajar menekankan pada perubahan pada diri peserta didik, dari yang belum tahu menjadi tahu atau yang belum bisa menjadi bisa, serta mampu memaknai pengalaman yang selama ini telah didupkannya.

Peserta didik sebagai subyek dalam kegiatan belajar, tentu diharapkan mampu menguasai semua mata pelajaran yang

disampaikan oleh guru di sekolah. Peserta didik juga mendapat tuntutan dari dalam diri sendiri maupun dari orang di sekitarnya untuk mendapatkan hasil yang optimal. Sebagian peserta didik menjadikan tuntutan sebagai motivasi dalam belajar, namun untuk peserta didik lain tuntutan bisa menjadi sebuah tekanan.

Proses belajar yang dilakukan secara terus menerus dan tekanan yang muncul, terkadang akan membawa peserta didik dalam batas kemampuan berfikirnya. Hal ini akan mengakibatkan peserta didik mengalami kelelahan, keletihan, dan kebosanan baik secara fisik maupun psikis atau yang sering disebut kejenuhan belajar. Pines dan Aronson mendefinisikan kejenuhan sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat (Slivar, 2001). Dikaitkan dengan belajar, Reber menjelaskan kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Muhibbin Syah, 2008).

Mengenai fenomena kejenuhan belajar, penelitian juga dilakukan oleh Suwarjo, dkk (2015) terhadap siswa SMA di Kota Yogyakarta menemukan bahwa 93,97% siswa mengalami kejenuhan belajar. Ketika mengalami kejenuhan belajar, siswa memiliki cara masing-masing dalam mengatasinya. Penelitian ini menemukan sebanyak 70,48% siswa mengatasi kejenuhan belajar dengan mengobrol dengan teman, 58,63% dengan berkumpul dengan teman, 52,41% dengan bermain game dan 48,90% dengan mendengarkan musik. Selain keempat cara tersebut penelitian

juga menemukan bahwa 46,79% siswa mengatasi kejenuhan belajar dengan memperbanyak berdoa.

Berdoa dilakukan oleh seseorang untuk meminta pertolongan kepada Tuhannya ketika sedang berada dalam kesulitan. Memperbanyak berdoa yang dilakukan oleh peserta didik dalam mengatasi kejenuhan belajar merupakan salah satu contohnya. Menurut Jalaluddin (2015:336) doa tak dapat dilepaskan dari nilai-nilai spiritualisme, doa dijumpai baik dalam kehidupan masyarakat beragama, penganut aliran kepercayaan (non-agama), maupun animisme. Dari pengertian tersebut diketahui bahwa doa merupakan kegiatan spiritual yang dilakukan oleh masyarakat beragama maupun tidak, akan tetapi doa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah doa yang dilakukan oleh masyarakat beragama. Berdoa merupakan salah satu hal yang menunjukkan adanya keterikatan antara manusia dengan Tuhannya. Keterikatan manusia dengan Tuhan biasanya disebut dengan religiusitas.

Menurut Fetzer Institute dan National Institute on Aging/NIA (1999) religiusitas dan spiritualitas “...*religiousness and spirituality are important and vital features of many people's lives.*”, religiusitas dan spiritualitas merupakan fitur yang penting dan vital dalam kehidupan banyak orang. Akan tetapi, belum tentu seseorang yang memiliki spiritualitas merupakan orang beragama, karena seseorang yang merasakan dirinya memiliki spiritual belum tentu percaya dengan adanya Tuhan. Kemudian Gazalba mendefinisikan religiusitas merupakan keterikatan seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya (Nur Gufhron dan

Rini Risnawati, 2014). Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa religiusitas merupakan keterikatan serta penghayatan individu terhadap Tuhan, sehingga mereka memiliki aturan dan ketentuan dalam kehidupan sehari-hari.

Domain-domain dari religiusitas menurut Fetzer Institute dan National Institute on Aging/NIA (1999) adalah pengalaman spiritual harian, makna, nilai, keyakinan, pengampunan, praktek keagamaan pribadi, mengatasi masalah menggunakan pendekatan keagamaan/spiritual, dukungan agama, sejarah keagamaan/spiritual, komitmen, organisasi keagamaan, dan pilihan agama.

Peserta didik memiliki tingkat religiusitas yang berbeda satu sama lain karena masing-masing memiliki komitmen yang berbeda. Peserta didik yang memiliki tingkat religiusitas tinggi memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami kejenuhan belajar, itu terjadi karena seseorang yang memiliki religiusitas tinggi akan merasa bahwa apapun yang dilakukan merupakan sebagian dari nilai suci atau ibadah dan percaya bahwa segala bentuk kesulitan atau permasalahan pasti memiliki jalan keluar. Sedangkan peserta didik yang tingkat religiusitasnya rendah memiliki kemungkinan besar untuk mengalami kejenuhan belajar karena berfikir bahwa apa yang dikerjakan tidak ada kaitanya dengan nilai suci atau ibadah dan ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan maka akan merasa kesulitan dalam mencari jalan keluar (Ajat Sudrajat, dkk, 2008).

Selain religiusitas, kecerdasan emosi diduga juga memiliki keterkaitan dengan kejenuhan pada peserta didik. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Akhmad

Kunaefi Muarif (2015) yang menemukan bahwa pelatihan kecerdasan emosi efektif menurunkan tingkat kejenuhan.

Kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman (2015) merupakan kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Senada dengan Daniel Goleman, Hariwijaya (2005: 120) mendeskripsikan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati serta mampu mengelola suatu komunitas. Dari kedua pengertian tersebut dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam merasakan emosi yang sedang dialami diri sendiri dan orang lain, mengelola emosi diri, bangkit dari kegagalan, mampu membedakan emosi satu dengan yang lainnya, dan kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi tinggi mampu merasakan dan memahami emosi yang dirasakan, kemudian mampu mengendalikannya sehingga kemungkinan mengalami kejenuhan belajar rendah. Selain itu, peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi tinggi juga mampu bangkit ketika mengalami sebuah kegagalan sehingga dapat memotivasi diri serta berfikir kreatif untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Sebaliknya, peserta didik yang

memiliki kecerdasan emosi rendah akan cenderung mengalami kejenuhan belajar tinggi karena tidak memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang baik dan tidak memiliki kemampuan untuk memotivasi diri (Daniel Goleman, 2015).

Berdasarkan hasil studi yang ada mengenai kejenuhan belajar, maka peneliti berasumsi bahwa religiusitas dan kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan kejenuhan belajar pada peserta didik. Hal itu di dukung oleh beberapa hasil penelitian diatas yang menunjukkan bahwa peserta didik di SMA cenderung mengalami kejenuhan belajar. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi kemungkinan untuk mengalami kejenuhan cenderung rendah, itu terjadi karena peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi mampu memahami perasaan yang sedang terjadi pada dirinya, mampu mengelola perasaan tersebut, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Begitu pula dengan peserta didik yang memiliki tingkat religiusitas tinggi maka akan memiliki keyakinan bahwa apapun yang dilakukan merupakan sebuah ibadah atau tugas suci sehingga peserta didik akan senantiasa memiliki semangat dalam belajar (Ajat Sudrajat, ddk, 2008). Selain itu, peserta didik yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan selalu memiliki keyakinan bahwa semua masalah yang dialami akan memiliki jalan keluar.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini lebih spesifik diarahkan pada penggunaan metode korelasional.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu religiusitas dan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan AM Sangaji No. 50, Jetis, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2015.

Target/Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta yang berjumlah 285 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* karena populasinya homogen sehingga sampel dapat diambil secara acak. Sampel penelitian adalah 155 siswa.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis,

yaitu skala religiusitas yang bertujuan untuk mengetahui religiusitas subyek yang mengacu pada domain-domain dari Fetzer Institute dan National Institute on Aging/NIA (1999), yaitu pengalaman spiritual harian, makna, nilai, keyakinan, pengampunan, praktek keagamaan pribadi, mengatasi masalah menggunakan pendekatan keagamaan/spiritual, dukungan agama, sejarah keagamaan/spiritual, komitmen, organisasi keagamaan, dan pilihan agama.

Subyek diminta untuk memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang sudah tersedia. Untuk pernyataan positif skor 4 untuk jawaban SS, skor 3 untuk jawaban S, skor 2 untuk jawaban KS, dan skor 1 untuk jawaban TS. Begitu sebaliknya, untuk pernyataan negatif skor 4 untuk jawaban TS, skor 3 untuk jawaban KS, skor 2 untuk jawaban S, dan skor 1 untuk jawaban SS. Dari jumlah butir skala religiusitas untuk uji coba sebanyak 46 butir dan butir untuk penelitian sebanyak 43 butir dengan nilai Alpha Cronbach reliabilitas alat ukur sebesar 0,844.

Skala kecerdasan emosi yang digunakan untuk mengetahui kecerdasan emosi subyek mengacu pada aspek dari Daniel Goleman (2015), yaitu *self awareness*, *self management*, *motivation*, empati, dan *relationship management*. Subyek diminta untuk memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang sudah tersedia. Untuk pernyataan positif skor 4 untuk jawaban SS, skor 3 untuk jawaban S, skor 2 untuk jawaban KS, dan skor 1 untuk jawaban TS. Begitu sebaliknya, untuk pernyataan negatif skor 4 untuk jawaban TS, skor 3 untuk jawaban KS, skor 2 untuk jawaban S, dan skor 1 untuk jawaban SS. Dari jumlah butir skala religiusitas

untuk uji coba sebanyak 51 butir dan butir untuk penelitian sebanyak 36 butir dengan nilai Alpha Cronbach reliabilitas alat ukur sebesar 0,794.

Skala kejenuhan belajar menggunakan skala dari Maslach Burnout Inventory (MBI) yang terdiri dari 86 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,862.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi alat ukur religiusitas, kecerdasan emosi, dan kejenuhan belajar. Hasil isian skala untuk masing-masing alat ukur dijumlahkan, sehingga mendapatkan jumlah skor masing-masing alat ukur. Skor inilah yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Teknik Analisis Data

Sugiyono (2014: 207) menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 22.0 Version*.

HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

a. Kejenuhan Belajar

Data kejenuhan belajar yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta.

Tabel 1. Data Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	>65	0	0 %	Sangat Tinggi
2	50-65	2	2 %	Tinggi
3	36-50	17	11 %	Sedang
4	22-36	41	26 %	Rendah
5	<22	95	61 %	Sangat Rendah
Total		155	100 %	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta mengalami kejenuhan belajar sangat rendah.

b. Religiusitas

Data religiusitas yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data religiusitas pada siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta.

Tabel 2. Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	>143	85	55 %	Sangat Tinggi
2	122-143	45	29 %	Tinggi
3	101-122	20	13 %	Sedang
4	80-101	5	3 %	Rendah
5	<80	0	0 %	Sangat Rendah
Total		155	100 %	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta memiliki religiusitas yang sangat tinggi.

c. Kecerdasan Emosi

Data kecerdasan emosi yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data religiusitas pada siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta.

Tabel 3. Data Kecerdasan Emosi Siswa Kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta

No	Kriteria	Frekuensi	Present ase (%)	Kategori
1	>117	91	59 %	Sangat Tinggi
2	99-117	47	30 %	Tinggi
3	81-99	16	10 %	Sedang
4	63-81	1	1 %	Rendah
5	<63	0	0 %	Sangat Rendah
Total		155	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 11 Yogyakarta memiliki kecerdasan emosi yang sangat tinggi.

Dalam penelitian ini, untuk mencari hubungan baik antara satu variabel bebas dengan variabel terikat maupun hubungan antara variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat peneliti menggunakan teknik analisis regresi.

a. Uji Hubungan antara Religiusitas dan Kecerdasan Emosi dengan Tingkat Kejenuhan Belajar

Analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis regresi yang digunakan untuk mencari hubungan antara religiusitas

dan kecerdasan emosi secara bersama-sama dengan tingkat kejenuhan belajar.

Tabel 18. Hasil Analisis Regresi

ANOVA						
	Model	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
1	Regression	11297.049	2	5648.525	106.503	.000
	Residual	8061.506	152	53.036		
	Total	19358.555	154			

Dari hasil regresi, didapatkan tingkat signifikansi sebesar $p (0.000) < 0.05$ yang artinya signifikan. Hasil analisis regresi antara F_{hitung} sebesar 106,503 dengan F_{tabel} 3,06 menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , maka hipotesis pertama yang berbunyi “terdapat hubungan religiusitas dan kecerdasan emosi dengan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta” dapat diterima.

b. Uji Korelasi Parsial

Untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kejenuhan belajar dan kecerdasan emosi dengan kejenuhan belajar analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis regresi.

1) Religiusitas dengan kejenuhan belajar.

Dari analisis regresi yang telah dilakukan diketahui besar korelasi parsial antara religiusitas dengan tingkat kejenuhan belajar sebesar -0,571 dengan taraf signifikan sebesar $p (0.000) < 0.05$. Tanda negatif dalam nilai korelasi parsial menandakan hubungan timbal balik.

- 2) Kecerdasan emosi dengan tingkat kejenuhan belajar. Dari analisis regresi yang telah dilakukan diketahui besar korelasi parsial antara kecerdasan emosi dengan tingkat kejenuhan belajar sebesar $-0,491$ dengan taraf signifikan sebesar $p(0.000) < 0.05$. Tanda negatif dalam nilai korelasi parsial menandakan hubungan timbal balik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 11 Yogyakarta yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kecerdasan emosi secara bersama-sama dengan tingkat kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai korelasi antara F_{hitung} sebesar $106,503$ dengan F_{tabel} $3,06$ menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai korelasi parsial sebesar $-0,571$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan kejenuhan belajar. Artinya, semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta, dan sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai korelasi parsial sebesar $-0,491$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kejenuhan belajar. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar.
4. Berdasarkan hasil kategorisasi interval kejenuhan belajar tidak ada siswa (0%) yang mengalami kejenuhan belajar kategori sangat tinggi, 2 siswa (2%) mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 17 siswa (11%) mengalami kejenuhan belajar kategori sedang, 41 siswa (26%) mengalami kejenuhan belajar kategori rendah, dan 95 siswa (61%) mengalami kejenuhan belajar kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta termasuk kategori sangat rendah.
5. Berdasarkan hasil kategorisasi interval religiusitas tidak ada siswa (0%) yang memiliki religiusitas dalam kategori sangat

rendah, 5 siswa (3%) memiliki religiusitas dalam kategori rendah, 20 siswa (13%) memiliki religiusitas dalam kategori sedang, 45 siswa (29%) memiliki religiusitas dalam kategori tinggi, dan 85 siswa (55%) memiliki religiusitas dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat tinggi.

6. Berdasarkan hasil kategorisasi interval kecerdasan emosi tidak ada siswa (0%) yang memiliki kecerdasan emosi dalam kategori sangat rendah, 1 siswa (1%) memiliki kecerdasan emosi dalam kategori rendah, 16 siswa (10%) memiliki kecerdasan emosi dalam kategori sedang, 47 siswa (30%) memiliki kecerdasan emosi dalam kategori tinggi, dan 91 siswa (59%) memiliki kecerdasan emosi dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat tinggi.

SARAN

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 11 Yogyakarta

Bagi guru BK diharapkan untuk memaksimalkan layanan dan informasi bimbingan dan konseling dengan memberikan materi mengenai kejenuhan (*burnout*) belajar. Guru BK juga dapat memberikan pengarahannya kepada siswa cara mengatasi kejenuhan belajar yang

dialaminya. Selain itu, guru BK juga dapat menjelaskan faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejenuhan kepada siswa sehingga dapat membantu siswa dalam mengantisipasi terjadinya kejenuhan ketika kegiatan pembelajaran.

2. Bagi Para Orang Tua SMA Negeri 11 Yogyakarta

Diharapkan agar selalu memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anaknya untuk mendukung tugas perkembangan sehingga mencapai hasil yang optimal. Dan memberikan arahan serta bimbingan mengenai pentingnya religiusitas dan kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga secara bertahap religiusitas dan kecerdasan emosi agar semakin berkembang.

3. Bagi Siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta

Diharapkan mampu mempertahankan tingkat religiusitas dan kecerdasan emosi yang mereka miliki untuk menunjang kegiatan sehari-hari sehingga kecenderungan mengalami kejenuhan dalam belajar khususnya akan rendah. Siswa juga diharapkan mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan sehingga akan meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik meneliti kejenuhan belajar, dapat memperhatikan faktor lain selain religiusitas dan kecerdasan emosi yang mempengaruhi kejenuhan belajar dan hasilnya dapat diuji kembali. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian di

SMA Negeri 11 Yogyakarta dalam menentukan subyek penelitian lebih baik menggunakan teknik *stratified sampling* (sampel bertingkat) karena populasinya bertingkat, sehingga hasil penelitian dapat mengetahui kejenuhan belajar yang dialami secara keseluruhan. Peneliti juga dapat melakukan penelitian eksperimen untuk mencegah meningkatnya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Sudrajat, dkk. 2008. *Din Al-Islam (Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Umum)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Akhmad Kunaefi Muarif. (2015). *Pengaruh Pelatihan Emotional Intelligence Terhadap Burnout pada Petugas Kepolisian*. Tesis. Fakultas Psikologi UGM. (Tidak Diterbitkan).
- Dwi Siswoyo dkk. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Fetzer Institute and National Institute on Aging Working Group. (2003). *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spiritual for Use in Health Research*. Kalamazoo. Fetzer Institute in Collaboration with the National Institute on Aging. Yang diakses dalam <http://fetzer.org/resources/multidimensional-measurement-religiousnessspirituality-use-health-research> pada tanggal 14 Mei 2015 pukul 22.24 WIB.
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosi)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama: Memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- M. Hariwijaya. (2005). *Tes EQ (Metode Terbaru dalam Penerimaan Pegawai BUMN dan Karyawan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhibbin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Slivar, Branko. (2001). *The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students*. Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar*. Penelitian. BK-FIP UNY. (Tidak Diterbitkan).
- Winkel, W. S., (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: MEDIA ABADI