

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* BELAJAR  
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

ARTIKEL *E-JOURNAL*



Oleh

Fani Rahmasari

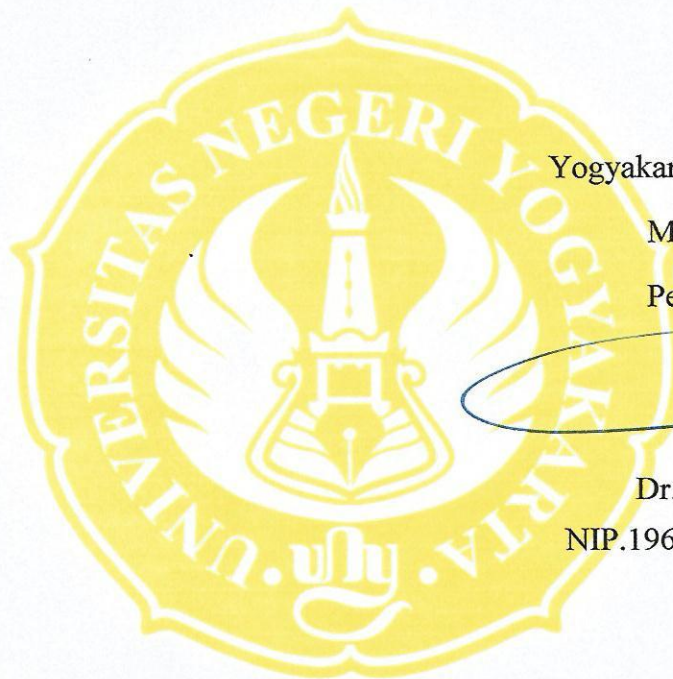
NIM. 12104241075

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## PERSETUJUAN

Artikel *E-Journal* “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta” yang disusun oleh Fani Rahmasari NIM 12104241075 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 25 April 2016

Menyetujui,  
Pembimbing

Dr. Suwarjo, M.Si

NIP.19650915 199412 1 001

## **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND BURNOUT OF STUDENTS' LEARNING OF GRADE XI STUDENTS SMA N 4 YOGYAKARTA***

Oleh: Fani Rahmasari, Universitas Negeri Yogyakarta  
fanirahmasari26@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar siswa kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 258 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 146 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala dukungan sosial dan *burnout* belajar. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,862 untuk *burnout* belajar dan 0,946 pada skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan *product moment* dari *pearson* dengan bantuan program *SPSS for windows seri 22.0*. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,417 dengan signifikansi  $p=0.000<0.05$ , artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout* belajar dan sebaliknya.. Nilai determinasi (*R square*) sebesar 0,714 ini berarti dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 17,4% terhadap *burnout* belajar berarti masih ada 82,6% disebabkan oleh variabel lain.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Burnout* Belajar

#### **Abstract**

*This research is aimed to find out the relationship between social support and burnout of students' learning of Grade XI students SMA N 4 Yogyakarta.*  
*The research used quantitative approach and the type of research was correlation. Subject of the research were 258 students. The sampling technique was cluster random sampling. The samples consisted of 146 students. The data collection used was social support and burn out scale. The reliability test result using Cronbach Alpha was 0,862 for burnout learning and 0,946 in social support scale. Data analysis of the research used Pearson's product moment using SPSS for Windows version 22.0. The relationship correlation value was -0,417 as the significance was  $p=0.000<0,05$ , means that the higher the social support is the lower burnout learning and vice versa. The determinant value (*R square*) was 0,714 could be defined as social support gave contribution of 17,4 % against burnout. The rest of 82,6% variable was caused by other variables.*

*Keyword: social support, burnout learning.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai usaha sadar bagi pengembangan manusia dan masyarakat mendasarkan pada landasan pemikiran tertentu yang berarti upaya memansiakan manusia melalui pendidikan, didasarkan atas pandangan hidup atau filsafat hidup, bahkan latarbelakang sosiokultural tiap-tiap masyarakat, serta pemikiran psikologis tertentu. Menurut Dwi Siswoyo, dkk (2011), sistim pendidikan berkaitan dengan watak nasional suatu bangsa, baik yang bersifat natural maupun spiritual. Semuanya melatarbelakangi konsep pendidikan yang dianut oleh suatu bangsa. Elemer Harrison Wild (Dwi Siswoyo, dkk. 2011: 9) berpendapat bahwa (1) perbedaan fisik, sosial, ekonomi, dan politik di sekitar manusia menyebabkan perbedaan filsafat hidupnya (2) Perbedaan filsafat hidup menyebabkan perbedaan kebutuhan akan pendidikan (3) Kebutuhan akan pendidikan menyebabkan perbedaan konsep pendidikan (4) Perbedaan konsep pendidikan akan tercermin dalam kurikulum, metode mengajar, dan praktik persekolahan. Begitu juga yang terjadi di Indonesia, pendidikan menjadi suatu hal yang wajib dijalani oleh seluruh penduduk, adapun pemerintah telah mencanangkan pendidikan wajib belajar selama 12 tahun pendidikan formal yang meliputi SD, SMP/ sederajat, SMA/ sederajat. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mengerucut pula ilmu yang dipelajari. Ketika peserta didik menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, maka semakin tinggi pula tugas dan tuntutan yang harus dijalani. Sebagai seorang remaja SMA, peserta didik akan mengalami berbagai perubahan karena beberapa faktor, baik itu faktor tuntutan akademik maupun tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja pada umumnya.

Transisi perkembangan kanak-kanak menuju remaja tentu melibatkan perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007: 22). Perubahan biologis mencakup perubahan tinggi badan, perubahan hormonal, serta kematangan seksual yang muncul ketika individu memasuki masa pubertas. Secara kognitif, remaja mengalami perubahan pada kemajuan cara berpikir, seperti meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Hal tersebut menjadikan remaja menjadi lebih egosentris dan tidak terkalahkan. Oleh karena itu, orang tua memberikan kepercayaan yang lebih besar terhadap keputusan remaja itu sendiri. Selain itu, perubahan sosio-emosional yang terjadi pada

masa remaja ialah tuntutan dalam mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua, dan waktu yang cukup banyak untuk berkumpul bersama teman sebaya. Dalam hal ini tentu peran orang tua menjadi sangat penting untuk selalu memberikan dukungan positif disertai pengawasan penuh terhadap remaja dan hubungan antarremaja dengan rekan sebayanya.

Selain transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, transisi masa remaja menuju masa dewasa juga merupakan tahapan yang penting pada perkembangan remaja. Dalam masa ini perkembangan remaja ditentukan oleh standar dan pengalaman budaya yang dialami oleh remaja (Santrock, 2007: 56). Era globalisasi yang semakin meluas membuat tuntutan pendidikan saat ini lebih banyak dibanding pendidikan terdahulu. Hal ini dibuktikan dengan perubahan kurikulum yang terjadi serta meningkatnya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada peserta didik yang membuat remaja menjadi lebih dituntut untuk belajar dan memenuhi *standar* yang ada. Transisi pada masa ini merupakan transisi yang cukup lama, sebab remaja dituntut untuk benar-benar siap untuk terjun bermasyarakat dan memenuhi segala tuntutan lingkungan yang ada.

Usia SMA merupakan usia remaja madya di mana pencarian jati diri dilakukan. Banyak faktor pembentuk kepribadian pada remaja, seperti latar belakang keluarga, lingkungan, teman sebaya, bahkan naluri individu yang memengaruhi karakteristik setiap remaja. Remaja SMA selalu dituntut dengan banyak aktivitas pengembangan diri, baik akademik maupun nonakademik. Hal tersebut membuat banyak tuntutan yang dialami oleh remaja selama proses belajar berlangsung. Tuntutan yang sangat banyak pada remaja lama-lama akan menjadi beban tersendiri bagi remaja yang berujung pada kejenuhan belajar. Hal tersebut pula yang saat ini memunculkan fenomena membolos, melanggar tata tertib, kurangnya konsentrasi belajar, malas mengerjakan tugas, menyontek, bahkan malas bersekolah yang mengakibatkan remaja putus sekolah.

Kejenuhan belajar sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Suwarjo, dkk (2015) pada sekolah di Kota Yogyakarta, kejenuhan belajar remaja di alami 56,96% akibat dari metode pembelajaran guru yang cenderung monoton, 52,68% kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan diluar belajar, 41,33% menggunakan

referensi untuk tugas pelajaran seadanya, 37,47% kesulitan dalam menerjemahkan literatur asing, ada masalah pribadi dengan guru sebanyak 6%, ide-ide dalam belajar tidak didengar oleh teman 5,78%, 5,14% tersinggung oleh teman yang memberikan masukan ide dalam kegiatan belajar, teman-teman di kelas yang tidak mau diajak diskusi juga berpengaruh sebanyak 4,50%, dan banyak masalah di tempat tinggal yang mengganggu kegiatan belajar sebanyak 4,28%. Dari persentase yang dihasilkan oleh penelitian sebelumnya, hal-hal tersebut membuktikan bahwa siswa di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan belajar dan banyak faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar yang mereka alami.

Selain faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar, penelitian tersebut juga menghasilkan persentase tentang cara mengatasi kejenuhan belajar para remaja SMA kelas XI di Kota Yogyakarta. Berikut merupakan beberapa cara remaja SMA lakukan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar, ngobrol dengan teman merupakan persentase tertinggi yang dilakukan, kegiatan ini dipilih oleh 70,02% responden, berkumpul dengan teman dipilih oleh 57,17% responden. Adapun beberapa cara lain yang dilakukan oleh sedikit responden untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialami yakni ngobrol dengan guru dipilih oleh 4,71% responden, memperbanyak merokok dilakukan oleh 2,78% responden, berkonsultasi dengan konselor terhitung sangat sedikit sebanyak 0,64%, meminum obat terlarang dilakukan oleh 0,21%, serta mengonsumsi minuman keras dilakukan sebanyak 0,21% responden. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa ada beberapa siswa yang melakukan hal negatif untuk mengatasi kejenuhan belajarnya dan akan menjadi bahaya apabila tidak segera diatasi.

Menurut hasil penelitian di atas, faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar terdapat 56,96% kejenuhan terjadi akibat dari metode pembelajaran guru yang cenderung monoton. Data tersebut menjadi bukti bahwa peran guru berpengaruh terhadap kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Kemampuan remaja dalam menghadapi kejenuhan atau meminimalisasi adanya kejenuhan belajar akan memerlukan faktor internal dan eksternal, baik internal yang datang dari diri remaja, maupun eksternal yaitu dari lingkungan sosialnya atau dukungan sosial internal dari diri remaja tersebut. Sumber dukungan sosial menurut Wungaba via Khaliq

*Hubungan antara Dukungan ..... (Fani Rahmasari) 3*  
(2015: 30) terdiri dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial.

Winnubust, dkk meletakkan dukungan sosial terutama dalam konteks hubungan yang akrab atau kualitas hubungan (Smet, B, 1994:133). Sementara itu, menurut Suchman jaringan sosial telah diketahui memengaruhi keanekaragaman perilaku keanekaragaman perilaku kesehatan (Smet, B, 1994:134). Hal ini didukung dengan bukti bahwa ketika dukungan sosial remaja mengarah pada sesuatu yang positif, maka kecenderungan remaja untuk berperilaku positif pada sebayanya lebih besar terutama dalam hal belajar.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Suwarjo dan Diana Septi Purnama (2015) dengan subyek penelitian SMA N 4 Yogyakarta dapat dilihat bahwa 4,41% siswa mengalami kejenuhan belajar tinggi, 9,56% sedang, 34,6% rendah, dan 51,5% tidak mengalami, hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa setengah dari jumlah keseluruhan siswa kelas XI mengalami kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, siswa SMA cenderung lebih dekat dengan teman sebayanya. Tak jarang remaja lebih asik menghabiskan segala aktivitasnya bersama teman yang dianggap dekat, misal ketika seorang remaja mendapatkan pekerjaan rumah dari guru, biasanya siswa lebih senang mengerjakannya secara berkelompok, di sini siswa akan saling membantu dan terbuka dalam menghadapi kesulitan. Hal yang demikian akan terjadi apabila teman sebaya di sekitar individu tersebut memberikan dukungan yang positif. Siswa menjadi lebih bersemangat untuk belajar di sekolah, berdiskusi bersama, dan mengerjakan tugas bersama. Sebaliknya, apabila seorang individu memperoleh teman sebaya yang memberikan efek negatif, maka lingkungannya dapat mengajak individu tersebut menuju arah negatif, seperti membolos, bersama-sama tidak mengerjakan tugas sekolah, atau mengerjakan tugas di sekolah dengan menyontek teman yang sudah mengerjakan terlebih dahulu.

Peran orang tua juga sangat penting dalam menentukan prestasi belajar individu, seperti dalam menentukan kedekatan individu dengan teman bermain atau segala aktivitas yang dilakukan individu dalam kesehariannya. Orang tua menjadi peran utama seorang individu dalam membentuk sebuah karakter diri. Namun di lain sisi, kebijakan orang tua dalam memberikan peluang bagi individu untuk melakukan aktivitas

pengembangan diri juga sangat penting, seperti fasilitas les di luar jam sekolah, les di luar kegiatan akademik, ataupun kegiatan yang berhubungan dengan *hobby* yang disukai oleh individu. Ketika seorang individu memperoleh dukungan yang besar dari orang tua, biasanya mereka lebih memiliki rasa tanggung jawab dalam melaksanakan tugas belajar di sekolah, rajin mengikuti berbagai kegiatan, dan tidak mudah bosan dengan pelajaran di sekolah. Tidak jarang juga seorang individu yang memperoleh fasilitas yang mencukupi dari orang tua tidak diiringi dengan kontrol dari orang tua. Individu tersebut cenderung menyepelkan tugas-tugas dari guru dan kurang berprestasi di sekolah.

Guru di sekolah juga memiliki peran penting terhadap prestasi belajar siswa, seperti halnya pada hasil penelitian Suwarjo dan Diana Septi Purnama (2015), siswa menjadi cepat bosan dalam kegiatan belajar mengajar karena metode pembelajaran guru yang monoton. Guru yang memiliki metode belajar yang kreatif dan energik akan membuat siswa lebih bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas. Selain itu, guru yang bersahabat dengan siswa juga akan membuat siswa bersemangat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

Hubungan yang erat antara guru dan siswa juga dibuktikan melalui wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK SMAN 4 Yogyakarta yang menyatakan bahwa teman sebaya, keluarga, serta guru memiliki keterkaitan yang erat dengan hasil prestasi belajar siswa. Teman yang positif akan mendorong prestasi belajar siswa secara positif. Hal ini juga akan mendukung siswa untuk tidak mudah bosan terhadap poses belajar mengajar yang dialami di sekolah. Selain itu, guru dan orang tua juga berperan penting, ketika guru memberikan fasilitas belajar yang menarik, siswa akan cenderung menyukai mata pelajaran dan tidak mudah bosan terhadap berbagai tugas yang dibebankan kepadanya. Orang tua menjadi faktor pendorong siswa yang paling utama. Tuntutan orang tua yang besar kadang membuat siswa jenuh dalam belajar karena mau tidak mau setelah sekolah siswa dituntut untuk belajar di luar (les), atau belajar dalam pantauan orang tua, namun dengan kedekatan emosi, bantuan langsung, dan fasilitas yang cukup akan membuat individu menjadi terdukung dan bersemangat dalam proses belajarnya. Keharmonisan hubungan keluarga juga berpengaruh terhadap proses belajar di sekolah. Hal ini juga di sampaikan oleh guru BK

bahwa banyak siswa yang mengalami *broken home* dan mampu melewati kesulitan-kesulitannya, namun hasilnya tetap berbeda dengan siswa yang memiliki latar belakang keluarga yang harmonis.

Pertimbangan berdasarkan pemikiran dan berbagai masalah yang telah diungkap di awal terkait dengan dukungan sosial dan kejenuhan (*burnout*) belajar belum dapat diketahui dengan pasti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta”.

## DUKUNGAN SOSIAL

Definisi dari Hyman et al (May. 2009: 3) “*Social support as the perception that one is loved, value, and has people he or she can trust and turn to for assistance when he or she needs help*”.

Dukungan sosial merupakan suatu pemahaman bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan memiliki orang-orang yang dapat dia percaya serta mudah meminta bantuan ketika dia membutuhkan pertolongan. Sejalan dengan itu Brat Smet berpendapat bahwa dukungan sosial berkaitan dengan ikatan sosial, jaringan sosial, sistem dukungan, serta jaringan alami yang membantu. Rodin & Salovey juga menyatakan bahwa perkawinan merupakan salah satu sumber dukungan sosial (Smet, B. 1994).

Di sisi lain, Coyne & Downey berpendapat hubungan yang bermutu kurang baik akan memengaruhi berkurangnya dukungan yang yang di rasakan individu, sedangkan menurut Hobfoll satu atau dua hubungan yang akrab merupakan komponen penting dalam dukungan sosial, bahkan Gottlieb juga berpendapat bahwa jaringan sosial yang bersifat mendukung memberikan pengaruh positif bagi individu dan baik bagi kesehatan individu (Smet, B. 1994).

“...Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima...”

Sementara itu Cobb juga berpendapat bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang menuntun individu meyakini bahwa individu tersebut merasa diurus dan disayangi. Segala informasi yang diperoleh dari lingkungan sosial

yang mempersiapkan persepsi positif bagi subyek dan subyek merasakan efek positif seperti penguatan, atau bantuan yang menandakan ungkapan dukungan sosial (Smet, B via Gottlieb, 1994). Di lain sisi Sarafino mengusulkan definisi operasional antara lain dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang atau kelompok-kelompok lain (Smet, B. 1994: 136).

Sependapat dengan Sarafino, Voigt (2009: 7) menyimpulkan "*Social support is an individual's perception of beneficially supportive behaviors from others. Social support can take the form of emotional, instrumental, informational, or appraisal support* (House, 1981; House & Khan, 1985; Wills, 1985, via Voigt. 2009: 7). Dukungan sosial merupakan sudut pandang seseorang terhadap perilaku dukungan yang menguntungkan diri pada orang lain. Dukungan sosial didapat dari dukungan emosional, instrumental, informasi atau penilaian. Dukungan emosi termasuk empati terhadap sesama dukungan ini diperoleh melalui kedekatan emosional seperti motivasi dari keluarga maupun sahabat dekat. Dukungan instrumental sama halnya dengan memberi pertolongan, hal ini terjadi ketika seorang individu mengalami kesulitan dan langsung mendapatkan bantuan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan informasi mengacu pada memberi informasi, misalnya seorang individu mengalami kesulitan dalam mencari buku referensi dan orang-orang di sekitarnya memberi petunjuk buku referensi yang belum ditemukan. Dukungan penilaian mengacu pada penguatan, misalkan seorang individu dipuji karena memperoleh hasil yang memuaskan dalam proses belajarnya.

Dapat disimpulkan bahwa interaksi antardukungan dapat diraih melalui jaringan sosial yang menjadi bagian penting bagi setiap individu.

### 1. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

House (Smet, B. 1994) membedakan empat jenis dukungan sosial, antara lain: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informatif

### 2. Konsep Dukungan Sosial

Dukungan sosial fokus padanya tiga konsep utama Barrera (May. 2009: 20). Ketiga konsep utama tersebut adalah dasar sosial, penerimaan dukungan sosial, dan penetapan dukungan sosial:

Hubungan antara Dukungan ..... (Fani Rahmasari) 5

- a) Dasar sosial adalah konsep hubungan ketika seseorang memiliki orang yang penting dalam lingkungan sosial. Ini termasuk komponen struktural dari dukungan sosial seperti konstitusi, tumpuan, dan luasnya jangkauan dukungan sosial. Konsep ini juga fokus pada tipe-tipe interaksi dukungan sosial yang terjadi diantara anggota-anggota dukungan sosial termasuk kualitas dan hubungan timbal balik.
- b) Penerimaan dukungan sosial didefinisikan sebagai penilaian psikologis dan kognitif dari dukungan sosial. Penerimaan dukungan mengakibatkan seseorang menerima dan memanfaatkan dukungan sosial tersebut. Penelitian terkait dukungan mengulas tentang penilaian individu terhadap jaringan dukungan sosial mereka meliputi perilaku dan kepercayaan untuk memiliki dan mencari dukungan sosial.
- c) Penetapan dukungan sosial mengacu pada tindakan-tindakan di mana seseorang bertindak ketika mereka menawarkan bantuan dan dukungan.

### 3. Sumber dukungan sosial

Sumber-sumber dukungan sosial dapat diperoleh individu dari lingkungan sosial tempat individu tersebut tinggal dan beraktivitas. Dukungan diperoleh selama proses interaksi individu dengan orang lain di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan masyarakat sekitar individu tersebut berada.

Berikut adalah sumber-sumber dukungan sosial menurut Wungaba (Khaliq. 2015: 30):

#### a) Dukungan Sosial Keluarga

Orang tua memberikan peran yang penting dalam pemberian dukungan sosial yang berpotensi besar dalam meningkatkan prestasi individu (Chen via Khaliq. 2015: 30).

#### b) Dukungan Sosial Sahabat atau Teman Sebaya

Santrock (2007) mengungkapkan bahwa teman sebaya merupakan individu yang memiliki usia dan kematangan emosi yang relatif sama. Remaja yang usianya sebaya akan membentuk suatu interaksi sosial yang positif atau negatif.

#### c) Dukungan Sosial Masyarakat atau Lingkungan

Sosial masyarakat merupakan sumber dukungan sosial yang cukup berpengaruh selain keluarga dan teman sebaya. Lingkungan masyarakat seperti lingkungan tempat tinggal akan menyumbang pembentukan karakter seorang individu, termasuk dukungan sosial.

## **KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR**

Dukungan sosial merupakan komponen penting yang selalu dibutuhkan setiap individu dalam aktivitas sehari-hari. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap seberapa besar seorang melalui proses belajarnya dalam memenuhi tuntutan sebagai belajar. Dalam penelitian ini akan diteliti ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar. Maka untuk memenuhi teori yang dibutuhkan berikut merupakan teori-teori kejenuhan belajar dari beberapa ahli.

### **1. Pengertian Kejenuhan (*Burnout*) Belajar**

Menurut Reber via Syah (2003) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, namun tidak membuahkan hasil. Hal ini disebabkan karena siswa merasakan apa yang dipelajari tidak memperoleh kemajuan yang signifikan, rentang waktu yang di maksud bisa terjadi dalam beberapa waktu saja seperti dalam satu minggu, namun ada juga siswa yang mengalami kejenuhan berkali-kali sehingga dalam waktu yang lama siswa tidak merasakan adanya kemajuan dalam proses belajarnya.

Kejenuhan belajar menurut Maslach dan Jackson (1981: 1) "*burnout is a syndrome of emotional exhaustion and cynicism that occurs frequently among individuals who do 'peoplework' of some kind*". *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosi dan sinisme yang sering muncul pada individu-individu dengan pekerjaan atau kerja sosial dalam berbagai bidang.

Senada dengan itu, Pines dan Aronson via Silviar (2001: 22) berpendapat bahwa *Burnout* adalah suatu kondisi fisik, emosional dan kelelahan mental yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang lain pada situasi-situasi yang menuntut hubungan emosional.

### **2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar .**

Maslach & Leiter (1997: 38) mendeskripsikan enam penyebab yang paling berpengaruh terhadap munculnya kejenuhan. Penyebab dari kejenuhan tersebut, antara lain *work overload*,

*lack of control, insufficient reward, break down in community, absence of fairness, and conflicting value*. Enam aspek tersebut merupakan aspek yang paling berpengaruh dalam pembentukan kejenuhan belajar. Sependapat dengan Maslach & Leiter, Slivar (2001: 22-23) juga berpendapat bahwa penyebab kejenuhan belajar disesuaikan dengan enam penyebab yang disebutkan, yakni: ***Work overload*** : pada tahap ini siswa mendapatkan banyak tugas berujung pada siswa merasa sangat terbebani dengan tugas yang diberikan.

***Lack of control*** : siswa merasa bahwa pembelajaran yang diberikan kurang menarik dan guru juga kurang memberikan kesempatan pada siswa untuk aktif selama proses belajar berlangsung.

***Insufficient reward*** : siswa merasa kurang dihargai karena tidak adanya penghargaan atau hadiah terhadap prestasi yang telah dicapai.

***Breakdown in community*** : pada tahap ini siswa merasa kurang nyaman membangun hubungan sosial di sekolah seperti dengan guru atau bermasalah dengan teman di sekolah.

***Absence of fairness***: bayangan orangtua terhadap nilai yang tinggi adalah prestasi terbaik. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab kejenuhan belajar terjadi, sebab terkadang di sekolah proses penilaian yang kurang objektif juga masih sering terjadi.

***Conflicting value*** : proses ini terjadi ketika siswa mengalami *shock culture* antara nilai-nilai yang diajarkan di sekolah dengan nilai-nilai yang diajarkan di rumah tempat tinggalnya.

### **3. Aspek Kejenuhan Belajar**

Menurut OLBI (Evangelia D.et.al, 2012: 428) kejenuhan belajar adalah pengalaman hubungan kerja yang negatif yang meliputi aspek kelelahan (*exhaustion*) dan tidak terikat dalam kerja (*disengagement from work*). Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari kegiatan fisik yang lama dan sering, sehingga timbul aspek gangguan kognitif dan afektif dari tekanan yang lama dalam proses belajar. Sejalan dengan itu, Freudenberger via Sunniva Engelbrecht (2006: 25) juga menggunakan istilah *burnout* guna menjelaskan pengalaman kurangnya aspek emosional, kehilangan motivasi, dan komitmen dalam belajar.

Maslach & Jackson (1981: 1) berpendapat bahwa terdapat tiga aspek dalam kejenuhan belajar, berikut diantaranya adalah *emotional exhaustion, depersonalization, dan personal accomplishment*. *Emotional exhaustion*



(kelelahan emosi) terjadi karena beban kerja yang terlalu berat. *Depersonalization* (depersonalisasi) adalah kondisi di mana proses menarik diri individu karena merasakan sinisme terhadap lingkungannya dan bermaksud menjaga jarak dari lingkungan karena takut dikecewakan oleh lingkungan sosialnya. *Personal accomplishment* (pencapaian individual) ini adalah tahap di mana seorang individu pesimis akan kemampuan diri sendiri.

Sementara itu, Penko via Slivar (2001: 26) berpendapat bahwa bentuk dimensi kejenuhan belajar terdiri atas: *emotional exhaustion*, yang dikarenakan tuntutan yang berlebihan di mana siswa memperoleh tuntutan yang berlebihan sehingga timbul perasaan *overloaded* dan kelelahan; *depersonalization*, merupakan kondisi di mana seseorang menggunakan sinisme sebagai sikap merendahkan dan sikap kurang sosial terhadap individu lain; serta *personal accomplishment* yang ditunjukkan dengan perasaan kurang efektif seperti kehilangan kompetensi dan kemampuannya.

#### 4. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan yang dialami oleh individu merupakan proses yang terjadi pada waktu ke waktu, Freudenberg via Kraft (2006: 31) menjabarkannya dalam 12 tahap pembentukan kejenuhan. Berikut merupakan proses terbentuknya kejenuhan belajar:

- a) Keharusan untuk membuktikan diri, *A compulsion to prove oneself*. Siswa ingin menunjukkan prestasi, baik akademik maupun nonakademik secara sempurna.
- b) Bekerja lebih keras, *Working harder*. Siswa ingin membuktikan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas secara sempurna dengan kemampuan yang dimiliki tanpa bantuan orang lain.
- c) Melalaikan kebutuhan dasar, *Neglecting their needs*. Siswa beranggapan bahwa untuk membuktikan kemampuannya, mereka harus mengorbankan kebutuhan-kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan, dan berkunjung dengan teman maupun keluarga.
- d) Kesenjangan konflik, *Displacement of conflicts*. Siswa menyadari bahwa ada masalah yang sedang dialami, akan tetapi sumber masalah tersebut tidak diketahui. Gejala *burnout* belajar mulai muncul pada tahap ini.
- e) Perubahan nilai, *Revision of values*. Nilai-nilai yang dianut siswa mulai berubah, di

*Hubungan antara Dukungan ..... (Fani Rahmasari) 7*  
mana siswa mulai menyampingkan hobi dan teman dari kehidupan sehari-hari.

- f) Penolakan terhadap masalah yang muncul, *Denial of emerging problems*. Siswa mulai tidak memiliki toleransi mereka menganggap temannya bodoh, malas, terlalu tergantung, atau tidak disiplin. Kontak sosial mulai menyempit, sinisme dan perlawanan serta persaingan sangat terlihat.
- g) Penarikan diri, *With drawal*. Siswa mengurangi kontak sosial sampai batas terendah, menjadi individu yang tertutup terhadap lingkungan. Mereka merasa semakin tidak memiliki arah dan harapan banyak yang melampiaskan ke alkohol dan obat-obatan terlarang.
- h) Perubahan perilaku yang tampak, *Obvious behavioral changes*. Siswa menjadi penakut, pemalu dan apatis, dan mereka merasa dirinya tidak berharga
- i) Depersonalisasi, *Depersonalization*. Siswa kehilangan dirinya sendiri dan tidak dapat nilai-nilai dari lingkungannya lagi, serta pandangan mereka terbatas hanya pada masa kini.
- j) kekosongan dalam diri, *Inneremptiness*. Kekosongan dalam diri siswa berkembang semakin buruk. Siswa semakin menjadi putus asa. Reaksi yang berlebihan seperti membesar-besarkan seksualitas, terlalu banyak makan serta memakai alkohol dan obat-obatan terlarang
- k) Depresi, *Depression*. Pada fase ini siswa menjadi acuh tak acuh, lelah, putus asa, dan merasa bahwa masa depan tidak ada artinya.
- l) Sindrom *burnout*, *Burnout syndrome*. Siswa korban *burnout* memiliki kecenderungan untuk mengakhiri sekolahnya untuk keluar dari situasi kejenuhannya bahkan sampai putus sekolah

#### METODE

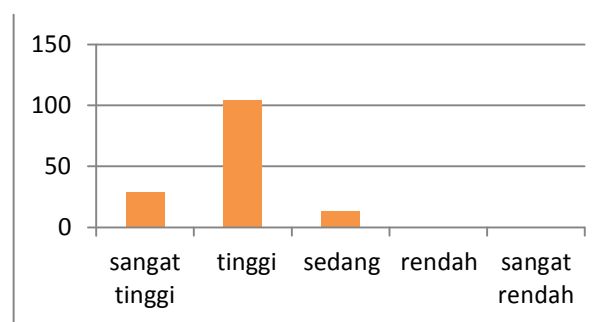
Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kejenuhan (*burnout*) belajar. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebagai teknik yang dipilih dalam pengambilan sampel. Populasi dalam subyek penelitian sebanyak 258 siswa

sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 146 dengan taraf kesalahan 5%.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel dukungan sosial. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah variabel kejenuhan (*burnout*) belajar. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala *likert* dukungan sosial dan skala kejenuhan (*burnout*) belajar. Sebelum instrumen dipakai, terlebih dulu instrumen di uji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dukungan sosial dengan *expert judgment* yang dilakukan oleh dosen pembimbing sebanyak 42 item, sedangkan skala kejenuhan (*burnout*) belajar telah diketahui validitasnya berada pada  $P > 0,01$  sebanyak 86 item. Uji reliabilitas pada skala dukungan sosial  $R_{xx} = 0,946$ , sedangkan skala kejenuhan (*burnout*) belajar telah diketahui reliabilitasnya sebesar  $R_{xx} = 0,862$ . Analisis data menggunakan *product moment* dari *pearson* dengan bantuan *SPSS for window seri 22.00*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

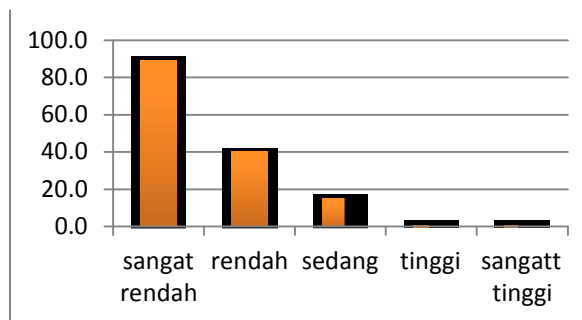
Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas maka peneliti melakukan pengambilan data pada subyek dengan sampel yang telah ditetapkan. Setelah dilakukan analisis data mengenai dukungan sosial telah diketahui kategorisasi dari masing-masing subyek sebagai berikut.



Gambar 1. Distribusi kategorisasi dukungan sosial

Berdasarkan hasil perolehan data dukungan sosial yang didapat melalui skala dukungan sosial, dapat dilihat bahwa tidak ada siswa yang dikategorikan mendapatkan dukungan sosial yang rendah dan sangat rendah, 13 siswa dengan persentase 8,9% memperoleh dukungan sosial dalam kategori sedang, 104 siswa dengan persentase 71,2% memperoleh dukungan sosial dengan kategori tinggi, serta 29 siswa dengan persentase 19,9% memperoleh dukungan sosial dalam kategori sangat tinggi.

Demikian juga dengan analisis data kejenuhan (*burnout*) belajar, sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi kategorisasi kejenuhan (*burnout*) belajar

Menurut gambar di atas dapat dilihat bahwa 89 siswa dengan persentase 61% mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dengan kategori sangat rendah, sebanyak 40 siswa dengan persentase 27,4% mengalami kejenuhan (*burnout*) yang dikategorikan rendah, 15 siswa dengan persentase 10,3% mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar sedang, serta kategori kejenuhan (*burnout*) belajar tinggi dan sangat tinggi dialami oleh masing-masing satu siswa dengan persentase 0,7%.

Setelah pengkategorisasian masing-masing variabel maka teknik analisis selanjutnya yang digunakan adalah uji normalitas data, uji linearitas, dan uji hipotesis.

Menurut perhitungan *SPSS windows seri 22.00* menunjukkan bahwa data variabel dukungan sosial dan kejenuhan belajar dikatakan berdistribusi normal, karena masing-masing variabel menunjukkan bahwa signifikan lebih dari 5% (0,05), perhitungan tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial sig 0,200 dan variabel kejenuhan belajar sig 0,072. Maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

Signifikansi  $> 0,05$  menjadi dasar keputusan pada uji linearitas, maka dari itu hubungan antar variabel dinyatakan linier. Berdasarkan hasil perhitungan data, dapat diketahui bahwa uji linearitas antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar sebesar 0,543, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel tersebut linier.

Menurut perhitungan data kedua variabel dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar sebesar -0,417. Angka tersebut menunjukkan kategorisasi hubungan yang sedang antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar. sig. (1-tailed) = 0,000 menunjukkan hubungan antar kedua variabel signifikan karena  $0,000 < 0,05$  di mana 0,05 merupakan taraf signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel

tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta” diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi di atas, besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta”. Dengan hasil diperoleh dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout* belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi *burnout* belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta.

Berdasarkan perhitungan kedua variabel juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) dukungan sosial dalam kejenuhan belajar yakni sebesar 0,174. Angka tersebut menggambarkan bahwa sumbangan variabel dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar sebesar 17,4%. Dapat disimpulkan bahwa masih ada 77,6% disebabkan variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis data statistik yang dilakukan, telah diketahui bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. sesuai dengan pernyataan Coyne & Downey (Smet.1994: 133) bahwa hubungan yang bermutu kurang baik seperti siswa yang memiliki konflik dengan temannya, atau tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah, sebaliknya apabila seorang individu memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga maka individu cenderung mendapatkan dukungan sosial tinggi dalam keluarganya.

Menurut hasil data yang diperoleh sebagian besar siswa di sekolah masih enggan untuk menceritakan keluh kesah akibat proses belajarnya kepada guru BK di sekolah. Ini berarti bahwa hubungan antar siswa dengan guru BK di sekolah belum terlalu dekat. Selain itu beberapa siswa juga merasa bahwa guru mapel juga cenderung monoton dalam menyampaikan materi bahan ajarnya, hal tersebut tentu mendorong siswa untuk mengalami kebosanan di kelas selama proses belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswaw kelas XI SMAN 4 Yogyakarta

*Hubungan antara Dukungan ..... (Fani Rahmasari) 9*  
membuktikan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

### **Saran**

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Bagi guru BK diharapkan untuk memaksimalkan pendekatan dengan siswa di sekolah supaya terjalin hubungan yang harmonis antaran guru dengan siswa.
2. Bagi Guru Mata Pelajaran  
Diharapkan guru mapel dapat menjalin hubungan yang baik dengan siswa sehingga siswa dapat menceritakan keluhan dan kesulitan belajarnya dengan nyaman.
3. Bagi Para Orang Tua  
Orang tua dapat memerhatikan kebutuhan siswa secara detail memberikan dukungan emosional, instrumental, penghargaan, dan informasi yang dibutuhkan oleh siswa supaya siswa mudah menghadapi masa sulitnya dalam belajar, serta meminimalisir tingkat kejenuhan belajarnya.
4. Bagi Siswa  
Siswa diharapkan mampu mengenali gejala kejenuhan yang dirasakandan menemukan cara yang tepat untuk meminimalisir kejenuhan (*burnout*) belajarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Demerouti, Evangelia. Et al.(2002). From Mental Strain to Burnout. *EUROPEAN JOURNAL OF WORK AND ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY*, 2002, 11 (4), 423–441. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Germany, University of Nijmegen, and Utrecht University, The Netherlands
- Dwi Siswoyo, dkk.(2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Engelbrecht, S.(2006). Motivation and Burnout in Human Service Work The Case of Midwifery in Denmark. *Thesis*. Faculty of Psychology, Philosophy and Science Studies, Roskilde University
- Imam Khaliq.(2015). Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Presentasi Belajar pada Siswa SMK. *Thesis*. Universitas Gajah Mada. Tidak Diterbitkan.
- Kraft Ulrich.(2006). BURNED OUT. *Sicentific American Mind*. [www.sclammind.com](http://www.sclammind.com)
- May Cindy. (2009). The Relationship between Risk Factors, Social Support, and Gang Membership. *Disertation Publishing. UMI*.
- Maslach Christina and Susan E. Jackson.(1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Juournal of Occupational Behavior*. Vol. 2, 99-113.
- Masclah Christina and Michael P. Leiter.(1997). *The Turth About Burnout*. Publish by Jossey-Bass. San Fransisco, CA 94103-1741.
- Santrock Jhon W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Silviar Branko. (2001). Burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizon of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Smet Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Suwarjo dan Diana Sepri Purnama.(2015). Model Bimbingan Pengembangan Pribadi Sosial Bagi Peserta Didik SMA yang Mengalami Burnout Belajar.*Laporan Penelitian*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Voigt Lisa L.( 2009). Peer Social Support Among Online Undergraduate Students: A Circle of Comfort. *Disertation Publishing. UMI*