

KEJENUHAN BELAJAR DITINJAU DARI KESEPIAN DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI SMAN 9 YOGYAKARTA

BURNOUT STUDY BASED ON THE LEVEL OF LONELY AND SELF-CONTROL

Oleh : Ita Vitasari, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
Itavitasari281094@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan kejenuhan belajar, kontrol diri dengan kejenuhan belajar dan kontrol diri dengan kesepian siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *ex-rose facto*. Pada penelitian ini, populasi menggunakan 196 siswa. Sampel ditentukan menggunakan *simple random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 131 siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar 0,305 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,301 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kesepian. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,352 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kata Kunci: kesepian, kontrol diri, kejenuhan belajar

Abstract

*This study aims to determine the relationship between loneliness with the saturation level of learning, self-control with saturation learning and self-control with the lonely class XI student of SMAN 9 Yogyakarta. This research is a quantitative research *facto ex-rose*. In this study, using 196 student population. Samples was determined using simple random sampling and have sample of 131 students. The results showed a positive and significant relationship between loneliness with burnout (*burnout*) learning SMAN 9 Yogyakarta. The magnitude of the relationship seen from the value of the price correlation of 0.305 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). There is a negative and significant ties between the self-control to saturation (*burnout*) study. The magnitude of the relationship seen from the value of the price correlation of -0.301 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). There was a significant negative relationship between self-control and the lonely. The magnitude of the relationship seen from the value of the price correlation of -0.352 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).*

Keyword: lonely, self-control, burnout

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting dalam memajukan negara. Menurut undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional atau bisa disingkat Sisdiknas dalam pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran.

Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-

masalah yang ada dilingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang *burnout* belajar terhadap siswa SMA Angkasa Bandung yang menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area keletihan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis. Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami

burnout dalam belajar, karena lebih dari setengah dari jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.

Dari kajian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar yang sedang. Hal ini membuktikan bahwa siswa cenderung mengalami kejenuhan dalam proses belajarnya karena tingkat kejenuhan belajarnya berada di dalam kategori sedang cukup tinggi persentasinya, area keletihannya berada di area keletihan emosi. Jika kejenuhan belajar siswa terus berada dalam kategori tersebut maka siswa akan cenderung untuk meninggalkan tugas-tugas mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 9 Yogyakarta permasalahan *Burnout* masih sering terjadi. Hal tersebut didukung oleh adanya gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa siswa mengalami *burnout* atau kejenuhan belajar yaitu siswa masih sering ngobrol sendiri ketika Guru sedang menerangkan materi pelajaran dan mengajak bicara teman ketika sedang memperhatikan Guru dalam menerangkan materi pelajaran. Beberapa siswa juga mengantuk dan tertidur di dalam kelas. Terdapat pula siswa yang asik sendiri dengan kegiatannya seperti memainkan bolpoin, penggaris atau buku pelajaran mereka. Schaufeli & Enzman (1998: 21-22) mengemukakan indikator dari kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi (kemampuan mengendalikan diri dan kecemasan), kelelahan kognitif (ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan),

kehilangan motivasi (kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi).

Penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama yang meneliti tentang siswa yang mengalami *Burnout* atau kejenuhan belajar SMA Kota di Yogyakarta bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar yang paling banyak dilakukan oleh peserta didik adalah dengan ngobrol dengan teman (dengan prosentase 70,48%), berkumpul dengan teman-teman (dengan prosentase 58,63%), bermain Game (dengan prosentase 52,41%), mendengarkan musik (dengan prosentase 48,90%) serta memperbanyak doa (dengan prosentase 46,79%). Dengan kata lain siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya yaitu dengan cara ngobrol dengan teman, berkumpul dengan teman-teman, bermain game, mendengarkan musik dan memperbanyak doa.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar mereka akan menurunkan tingkat kejenuhan belajar tersebut dengan ngobrol dengan teman, berkumpul dengan teman-teman, bermain game, mendengarkan musik serta memperbanyak doa. Dari data tersebut berarti siswa yang tidak dapat melakukan berbagai hal yang telah disebutkan di atas akan tetap merasa jenuh dalam melakukan kegiatan belajarnya. Hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap masa depan dan keberhasilan mereka sebagai siswa.

Berdasarkan penelitian tersebut maka siswa yang mempunyai teman ngobrol dan dapat berkumpul dengan teman-temannya atau dengan kata lain tingkat kesepiannya rendah maka

mereka akan cenderung dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Dan siswa yang tidak dapat ngobrol dengan teman-temannya dan tidak dapat berkumpul dengan teman-temannya dan dalam artian tingkat kesepiannya tinggi maka mereka akan cenderung tidak dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan pengamatan David D. Burns (1988: 8) dalam prakteknya bahwa orang yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan pribadi yang erat dengan orang lain sering mengalami masalah yang sama dengan orang tertekan. Lake (1986 dalam Prahara Esti Eriany 1999: 35) bahwa kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah persahabatan yang akrab dengan teman dan cinta yang abadi. Edi Sutarjo, dkk (2014:6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik akibat tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya dengan mendengarkan musik, bermain game dan memperbanyak berdoa. Hal tersebut berarti siswa dengan kontrol diri yang tinggi maka akan dapat menurunkan tingkat kejenuhannya. Begitu pula sebaliknya jika siswa tidak mempunyai kontrol diri yang rendah maka mereka akan cenderung susah untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Chaplin (2011: 451) yang menjelaskan bahwa kontrol diri

merupakan kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kemudian Santrock(2003: 523) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja. Kenakalan remaja juga dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku.

Berdasarkan hasil paparan di atas dan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo dan Diana Septi Purnama, maka peneliti melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan dari tingkat kesepian dan kontrol diri siswa dengan tingkat kejenuhan belajar atau *Burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut 1) Perasaan lelah yang dihadapi siswa dalam belajar mengakibatkan siswa tidak dapat mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik, 2) Kelelahan yang dialami siswa yang terus meningkat seiring dengan semakin banyak kewajiban yang dibebankan, 3) Kesepian banyak dialami oleh siswa dan membuat mereka tidak dapat mengerjakan kewajibannya sebagai siswa. Karena tidak adanya orang yang membantu dan memotivasi dirinya, 4) siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah pada umumnya mengalami kejenuhan dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- 1) Bagaimana hubungan kesepian dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa,
- 2) Bagaimana hubungan kontrol diri dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar,
- 3) Bagaimana hubungan kontrol diri dengan kesepian.

KAJIAN TEORI

Pengertian Kejenuhan Belajar

Pines & Aronson (1981) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, *burnout* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Slivar, 2001: 22).

Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

a. Kelelahan emosional

Maslach (1997:17) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson(1986) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001:26).

b. Kelelahan fisik

Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia,

bahkan kehilangan selera makan (Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah 2010: 07). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Ulfiani, 2007: 221).

c. Kelelahan kognitif

Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Schaufeli & Bruunk, 1996: 324).

d. Kehilangan motivasi

Bährer-Kohler (2012: 57) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

Pengertian Kesepian

Peplau dan Perlman (1988:128) mendefinisikan “*loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relationships is significantly deficient in either quality or quantity*”, kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika

seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas.

Aspek-aspek Kesepian

a. Kebutuhan akan keintiman

Hubungan yang lebih *intens* dan lebih dekat sangat dibutuhkan oleh semua orang. Peplau & Perlman (1982: 4) mengemukakan bahwa perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Peplau & Perlman juga mengemukakan kesepian adalah kondisi dimana tidak adanya hubungan sosial yang terjalin.

b. Pandangan terhadap hubungan sosial

Aspek ini adalah hasil dari apa yang dirasakan dalam hubungan sosialnya. Menurut persepsi ini kesepian adalah perbedaan yang dirasakan antara dua faktor yaitu apa yang diinginkan dengan apa yang sebenarnya terjadi, kesepian juga dipengaruhi oleh masa lalu (Peplau & Perlman 1982: 4). Myers (2012: 314) juga berpendapat bahwa kesepian merupakan kesadaran yang penuh dengan rasa sakit akan hubungan sosial yang dimiliki atau hubungan dengan orang lain tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

c. Pandangan terhadap *reinforcement* sosial

Kesepian terjadi karena tidak adanya penguatan yang ada dilingkungan sosialnya. Tidak adanya penguatan dalam lingkungan sosial maka akan menyebabkan seseorang merasa kesepian. Kesepian ini juga karena perasaan dimana tidak adanya hubungan

sosial dengan lingkungan sosialnya, yang diikuti oleh gejala distress psikologi. Hubungan sosial disini adalah sebagai salah satu tingkatan penguatan tertentu, sehingga jika hubungan sosialnya tidak terpenuhi maka seseorang akan dapat merasa kesepian (Peplau dan Perlman 1982).

Pengertian Kontrol diri

Menurut M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S (2014:25) kontrol diri adalah kecakapan individu dalam membaca situasi yang ada di dalam dirinya dan di dalam lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, untuk menarik perhatian, keinginan dalam mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, membuat nyaman orang lain dan dalam menutupi perasaannya.

Aspek-aspek Kontrol diri

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kesiapan atau respon individu secara langsung yang dapat mempengaruhi suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu

1) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah keputusan yang diambil yang berkaitan dengan siapa yang akan mengambil peran dalam pengendalian suatu kondisi

atau keadaan, apakah individu itu sendiri atau sesuatu yang ada di luar individu tersebut. jika yang mengendalikan adalah individu itu sendiri maka kemampuan mengontrol dirinya baik dan sebaliknya.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus mofiability*) adalah kemampuan untuk menentukan kapan kondisi dan situasi yang tidak diinginkan itu dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan dalam memodifikasi stimulus ini, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, memberikan tenggang waktu antara rangkaian stimulus dengan kondisi yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus dan membatasi kejegan dalam menghadapi stimulus.

b. Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini dilakukan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan suatu keadaan kedalam suatu kerangka kognitif dan sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang ada. Dalam aspek ini terdapat dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian adalah individu mempertimbangkan atau menilai informasi yang telah diterima apakah

akan mengantisipasi keadaan tersebut atau tidak.

- c. Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang telah diyakini dan disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu dalam memilih suatu tindakan yang akan dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini termasuk ke dalam penelitian Ex-*post Facto* atau pengukuran sesudah kejadian dan deskriptif korelasional. Hal tersebut berdasarkan pendapat dari Sukardi (2003: 165) bahwa penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebasnya telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 9 Yogyakarta yang terletak di Jl. Sagan 1, Terban, Gondokusuman, Yogyakarta 55223 proses penelitian dilaksanakan pada bulan April 2016.

Target/Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 9 Yogyakarta kelas XI. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XI SMAN 9 Yogyakarta.

Simple random sampling digunakan untuk menentukan kelas yang akan digunakan sebagai penelitian yaitu dari 196 siswa mengambil 131 siswa yaitu dari 5 kelas dari 7 kelas. Teknik ini digunakan dengan mengacak kelas yang ada dan didapatkan kelas XI IPA 1, IPA 2, IPA 3, IPA 4, IPA 5 DAN IPS 1.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dan skala bertingkat. Skala dan skala bertingkat digunakan untuk mengukur kemampuan non-kognitif. Penggunaan skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap *burnout* belajar atau kejenuhan belajar melalui pernyataan-pernyataan dengan alternatif jawaban berupa “Ya” atau “tidak” dan skala bertingkat digunakan untuk mengungkap tingkat kesepian dan kontrol diri siswa melalui pernyataan-pernyataan dengan alternatif jawaban berupa “SS” (Sangat Setuju), “S” (Setuju), “TS” (Tidak Setuju), “STS”(Sangat TidakSetuju).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang digunakan berwujud angka (data kuantitatif).

Teknik analisis data yang akan digunakan yakni teknik analisis data kuantitatif yaitu menggunakan uji deskriptif, normalitas dan uji linearitas. Adapun penentuan kategorisasi (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah) dalam penelitian ini dengan menggunakan *SPSS 21*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data Kesepian

Tabel. Deskripsi Data Kesepian

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala kesepian sebesar 156 dan skor minimum sebesar 39. Skor rata-rata kesepian sebesar 97,5, sedangkan standar deviasi sebesar 19,50, sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor $>57,3$, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor $28,7-57,3$, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor $<28,7$.

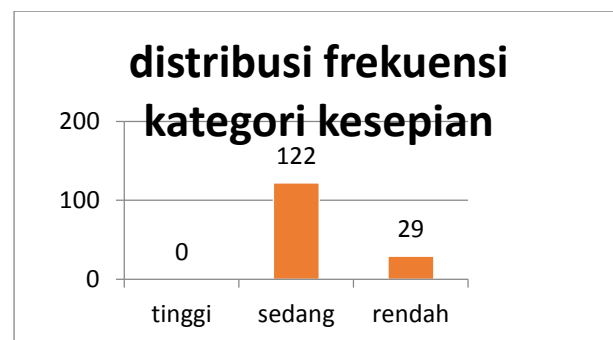
Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. distribusi Frekuensi Kategorisasi Kesepian

N	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	>117	0	0%	Tinggi
2	78-117	122	80,8%	Sedang
3	<78	29	19,2%	Rendah
Total		151	100%	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta tidak ada siswa (0%) yang mempunyai nilai kesepian dalam kategori tinggi, 122 siswa (80,8%) mempunyai nilai kesepian dalam kategori sedang, dan 29 siswa (19,2%) mempunyai nilai kesepian dalam kategori

rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 80,8%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar, berikut:



Gambar. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kesepian.

Siswa SMA N 9 Yogyakarta tidak menunjukkan adanya tingkat kesepian pada kategori tinggi ini menunjukkan bahwa para siswa telah mampu memenuhi kebutuhan sosialnya, siswa juga telah puas dengan kehidupan sosialnya dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Peplau dan Perlman yang mengemukakan bahwa perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa siswa dapat dengan mudah berinteraksi satu sama lain dan terdapat interaksi yang baik antara siswa dan guru.

2. Deskripsi Data Kontrol Diri

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah

diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kesepian ini adalah skala *Likert* dengan rentangan skor 1 sampai 4, jumlah total pernyataan sebanyak 40 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kontrol diri yang meliputi: skor minimal, skor maksimal, *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. Deskripsi Data Kontrol Diri

Varia bel	Juml ah Item	Statisti k	Hipote tik	Empi rik
Kontr ol Diri	40	Skor		
		Minimu m	40	
		Skor Maksim um	160	
		<i>Mean</i>	100	
		SD	20	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala kontrol diri sebesar 160 dan skor minimum sebesar 40. Skor rata-rata kontrol diri sebesar 100, sedangkan standar deviasi sebesar 20, sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor >120, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor

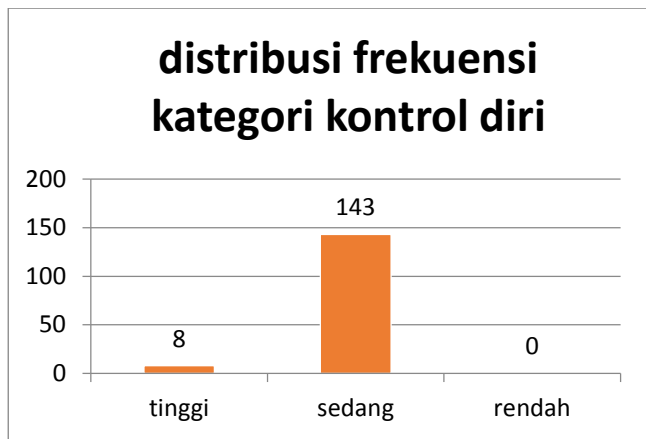
80-120, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor <80.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. distribusi Frekuensi Kategorisasi Kontrol Diri

N	Kriter ia	Frekue nsi	Present ase (%)	Kateg ori
1	>120	8	5,3%	Tinggi
2	80- 120	143	94,7%	Sedang
3	<80	0	0%	Renda h
Total		151	100%	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta 8 siswa (5,3%) yang mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori tinggi, 143 siswa (94,7%) mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa (0%) mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 94,7%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar, berikut:



Gambar. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kontrol diri.

Berdasarkan teori Piaget (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati. S 2014:29) ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menyelesaikan tugas pertumbuhannya dan mampu menerima kedudukan di dalam masyarakat, hal ini berarti remaja yang seringkali labil akan tugasnya belum dalam masyarakat sehingga kontrol diri yang dimilikinya cenderung sedang. Dari keterangan tersebut, maka hasil penelitian yang didapatkan sesuai karena Siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta masih berada pada usia remaja dan belum matang sehingga kontrol diri yang dimilikipun akan cenderung sedang.

3. Deskripsi Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kesepian ini adalah skala *Guttman* dengan skor 1 dan 2, jumlah total pernyataan sebanyak 86 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kejenuhan (*Burnout*) belajar yang

meliputi: skor minimal, skor maksimal, *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. Deskripsi Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotesis	Empirik
Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	86	Skor		
		Minimum	0	
		Maksimum	86	
		<i>Mean</i>	43	
		SD	14,33	

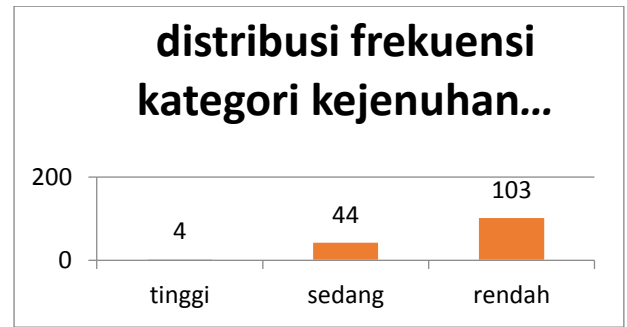
Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar sebesar 86 dan skor minimum sebesar 0. Skor rata-rata Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar sebesar 43, sedangkan standar deviasi sebesar 14,33, sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor >120, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor 80-120, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor <80.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. distribusi Frekuensi Kategorisasi Kejenuhan (*burnout*) belajar.

N	Kriteria	Frekuensi	Presentasi (%)	Kategori
1	>57,3	4	2,6%	Tinggi
2	28,7-57,3	44	29,1%	Sedang
3	<28,7	103	68,2%	Rendah
Total		151	100%	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta 4 siswa (2,6%) yang mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori tinggi, 44 siswa (29,1%) mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori sedang, dan 103 (68,2%) mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori rendah dengan skor mencapai 68,2%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar 4, berikut:



Gambar. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kejenuhan (*burnout*) belajar.

Kejenuhan (*burnout*) belajar yang rendah didukung dengan terjadwal dan terkonsepnya kegiatan pembelajaran yang ada di SMA N 9 Yogyakarta. Sekolah sangat menyortir kegiatan apa saja yang dilakukan oleh para siswa di SMA N 9 Yogyakarta hal ini dikarenakan sekolah tidak ingin jika siswa-siwanya akan protes dengan banyaknya kegiatan yang ada. Selain itu terdapat pula ekstrakurikuler yang sangat menarik perhatian para siswa.

4. Uji Normalitas

Tabel. Hasil Uji Normalitas

	Kesepia n	Kontro l Diri	Kejenuha n (<i>Burnout</i>) Belajar
N	151	151	151
Kolmogrov -Sminov Z	0,848	0,667	1,212
Asymp. Sig. (2- tailed)	0,468	0,766	0,106

Normalitas sebaran kesepian. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 0,848 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,468. Karena harga p = 0,468 > 0,05 maka distribusi skornya normal.

Normalitas sebaran kontrol diri. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 0,667 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,766. Karena harga p = 0,766 > 0,05 maka distribusi skornya normal.

Normalitas sebaran kejenuhan (*burnout*) belajar. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 1,212 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,106. Karena harga p = 0,106 > 0,05 maka distribusi skornya normal.

Dari uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa pada variabel kesepian, kontrol diri dan kejenuhan (*burnout*) belajar memiliki distribusi data normal

5. Uji Linearitas

Tabel hasil uji linearitas kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar

Hasil Uji Linearitas		F	Sig
Kesepian dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	<i>Combined</i>	1,084	0,369
	<i>Linearity</i>	14,208	0,000
	<i>Deviation from</i>	0,598	0,939
	<i>Linearity</i>		

Tabel hasil uji linearitas kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar

Hasil Uji Linearitas		F	Sig
Kontrol Diri dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	<i>Combined</i>	1,550	0,049
	<i>Linearity</i>	15,180	0,000
	<i>Deviation from</i>	1,096	0,353
	<i>Linearity</i>		

Dari uji linearitas diketahui nilai signifikansi pada *deviation from linearity* untuk variabel kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0,939 kemudian untuk variabel kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0,353, maka dapat disimpulkan bahwa ($p > 0,05$) jadi antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Berdasarkan uji linearitas yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa linear dalam penelitian ini terpenuhi.

6. Uji Hipotesis

Uji korelasi sederhana

Tabel hasil uji korelasi kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar

Hubungan Variabel	N	Koefisiien Korelasi	Sig.	Keterangan
X ₁ - Y	151	0.305	0.000	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kesepian dengan Kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0.305. dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan positif antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta”. dengan adanya hubungan ini maka semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi pula kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya jika tingkat kesepian rendah maka akan semakin rendah pula kejenuhan (*burnout*) belajar.

Hasil hipotesis pertama di atas mendukung pendapat Maslach & Leiter (1997: 26) yaitu faktor kejenuhan (*burnout*) salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial yang dimiliki. Slivar (2001: 22-23) juga berpendapat bahwa salah satu faktor penyebab kejenuhan (*burnout*) di sekolah adalah kurangnya hubungan yang terjalin antar siswa maupun guru disekolah. Kesepian sendiri menurut Lake merupakan (dalam Praharaesti Eriany 1997:2) kondisi dimana tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah pertemanan yang akrab dan persahabatan. Lake juga menyatakan bahwa individu yang kesepian adalah individu yang sangat membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi dan melakukan hubungan timbal balik yang mendalam, namun individu tersebut tidak dapat mencapai kebutuhan tersebut. dari paparan di

atas maka individu yang dapat mencapai kebutuhan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan dapat melakukan hubungan timbal balik pula maka individu tersebut tidak akan kesepian sehingga individu akan dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa adanya rasa jenuh.

Tabel hasil uji korelasi kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar

Hubungan Variabel	N	Koefisienn Korelasi	Sig.	Keterangan
$X_2 - Y$	15 1	-0.301	0.00 0	H_a diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar - 0.301. dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta”. Dengan adanya hubungan ini maka semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kejenuhan (*burnout*) belajar.

Hasil hipotesis kedua di atas sesuai dengan simpulan yang dibuat oleh Zulkarnain (2002:11) yang berbunyi bahwa kontrol diri itu

adalah aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Santrock (2003:523) juga mengemukakan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja. Dari pendapat tersebut berarti remaja yang mempunyai kontrol diri yang cukup tinggi maka akan dapat dengan mudah mengontrol respon yang akan diberikan dalam suatu kondisi dan situasi. Situasi dan kondisi tersebut dapat berupa perasaan bosan yang ada pada dirinya.

Tabel hasil uji korelasi kontrol diri dengan kesepian

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
$X_2 - X_1$	15	-0.352	0.00	Ha
	1		0	diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kesepian sebesar -0.352. dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta”. Dengan adanya hubungan ini maka semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kesepian.

Hasil hipotesis ketiga di atas sesuai dengan dengan pengamatan David D. Burns (1988: 8) dalam prakteknya bahwa orang yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan pribadi yang erat dengan orang lain sering mengalami masalah yang sama dengan orang tertekan. Lake (1986 dalam Prahara Esti Eriany 1999: 35) bahwa kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah persahabatan yang akrab dengan teman dan cinta yang abadi. Edi Sutarjo, dkk (2014:6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik akibat tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

Sumbangan Efektif

Tabel sumbangan efektif

Measures of Association

	R	R Squared
$K_j * K_s$	0.352	0.124
$K_j * K_D$	-0.301	0.091

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) kesepian dalam kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu sebesar 0, 124. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan variabel kesepian terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 12,4%. Sedangkan koefisien determinasi (R^2) kontrol diri dalam kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar

0.091. hasil tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan variabel kontrol diri terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 9,1%. Jadi kesepian dan kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebanyak 21,5% terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar. Dengan demikian masih ada 78,5% faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Hal ini berarti kesepian memberikan pengaruh terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Sehingga kontrol diri yang tinggi tidak menimbulkan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kesepian pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Sehingga kontrol diri yang tinggi tidak menimbulkan kesepian pada siswa.

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Diharapkan agar guru mata pelajaran dan

guru BK dapat mempertahankan metode belajar yang telah diterapkan sekarang hal tersebut karena para siswa memiliki tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar yang rendah dengan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan. Guru juga diharapkan mempertahankan interaksi yang telah terjalin dengan siswa selama ini dan tidak menutup akses untuk para siswa berkeluh kesah dengan kondisi mereka hal ini agar tingkat kesepian yang ada pada diei siswa tetap pada kategori rendah.

2. Bagi Siswa. Diharapkan untuk para siswa dapat dan mampu untuk memerangi perasaan kesepian yang dimilikinya dan mempertahankan serta meningkatkan kemampuan kontrol diri yang ada pada dirinya sehingga para siswa tidak akan mudah jenuh dalam segala hal terutama dalam belajar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kejenuhan belajar dapat menambah cara mendapatkan data tidak hanya dengan kuisisioner bisa diimbui dengan cara lain agar data yang diperoleh berasal dari beberapa hal. Dan diharapkan pula peneliti memperbanyak wilayah responden yang digunakan agar dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media.

- Brunk, D. (2006). How to fight burnout. *Journal of College Development*. Diakses dari <http://findarticles.com/p/articles/mi>. Diakses 25/5/2015. Pukul 09.25 WIB
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout : Job Stress in the Human Services*. California: Sage Publications
- Chaplin, JP. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono) Jakarta: Grafindo Persada.
- David D. Burns. (1988). *Mengapa Kesepian Program Baru yang Telah Diuji secara klinis untuk Mengatasi Kesepian*. Jakarta: Erlangga.
- Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni.Kt. Suarni. (2014). *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa Kleas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995>. pada tanggal 23 februari, jam 00.59 WIB.
- Maslach, C., & Leiter, M P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Peplau, LA. (1988). *Loneliness: New Direction in Research*. (online). Diakses dari <http://www.google.co.id/search?q=peplau+88&btnG=&client=ms-opera-mini-android&channel=new>. Diakses pada tanggal 25 mei 2015 pukul 19:58
- Praharaesty Eriany. (1997). *Manusia Kesepian Sebagai Dampak Psikologi dari Kehidupan Modern*. Pranata. Th. VII. No 4. Gerungan. 1996. Psikologi Sosial. Bandung: PT Eresco
- Schaufeli, W . B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. United Kingdom: CRC press.
- Slivar, B. (2001). *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*. Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32
- Sugara, G.S. (2011). *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI. (Tidak Diterbitkan)
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.