

PERBEDAAN TINGKAT *BURNOUT* BELAJAR SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 PEDAN

DIFFERENT SCALE OF BURNOUT STUDYING ON 8TH GRADE MALE STUDENT AND FEMALE STUDENT IN SMP NEGERI 3 PEDAN

Oleh: Roni Budi Jatmiko, Universitas Negeri Yogyakarta, ronibudijatmiko@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *burnout* belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan serta untuk mendeskripsikan bagaimana *burnout* siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan pada setiap aspeknya. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Instrumen yang digunakan yaitu, skala *burnout*. Subyek penelitian ini yaitu 88 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan kelas VIII SMP N 3 Pedan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki mempunyai *burnout* belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan, dimana siswa laki-laki memiliki *mean* sebesar 163,23 sedangkan siswa perempuan sebesar 155,25. Siswa laki-laki memiliki kategori *burnout* tinggi sebesar 23% dan kategori *burnout* sedang sebesar 77% sedangkan siswa perempuan memiliki kategori *burnout* tinggi sebesar 15% dan kategori *burnout* sedang sebesar 85%.

Kata kunci: *Burnout Belajar*.

Abstract

This research is conducted to know the different scale of burnout studying of 8th grade male student and female student SMP N 3 Pedan and also to describe how was the burnout on 8th grade male student and female student in SMP N 3 Pedan in every aspect. This research is a comparative research using a quantitative approach. Data collecting technique in this research is using a scale. Instrument which is used is burnout scale. The subjects of this research are 88 male students and 52 female students of 8th grade of SMP N 3 Pedan. The result shows that male student have burnout studying higher than female student, where the male student have mean of 163,23 while female student have 155,25. Male student have a category of high burnout at 23% and medium burnout at 77% while female student have a category of high burnout at 15% and medium burnout at 85%.

Keywords: *Burnout Studying*.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat dimana para siswa sekolah, tidak ada alasan untuk membolos memperoleh pengetahuan, mendapatkan ilmu yang kecuali sakit dan urusan yang tidak bisa berguna, memberikan sebuah proses yang membuat ditinggalkan. Selain itu, siswa harus siswa dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mendengarkan dan mencatat semua materi bisa menjadi bisa, serta mendapatkan suatu hal yang yang diberikan oleh bapak dan ibu guru agar baru yang berguna bagi kehidupan dan masa depan ilmu yang telah diajarkan dapat bermanfaat siswa. Siswa di sekolah wajib untuk mengikuti dalam kehidupan sehari-hari. Banyak hal semua mata pelajaran yang ada sampai jam pulang yang dapat mendorong dan memotivasi

siswa dalam bersekolah untuk mengikuti proses belajar. Selain untuk mendapatkan prestasi yang baik di sekolah, mendapatkan nilai dan memiliki kemampuan baik akademik maupun non akademik yang unggul, para siswa juga rajin bersekolah karena ingin bersosialisasi dengan teman-temannya, berkumpul bersama dan berbincang-bincang atau membahas pelajaran yang belum mereka mengerti, karena dengan berdiskusi akan membuat siswa lebih paham dengan materi yang belum siswa kuasai. Akan tetapi seiring berjalannya waktu, rasa jenuh datang menghampiri para siswa di sekolah, Kejenuhan belajar yang melanda siswa ini ditandai dengan kurang aktif dan kurang antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Siswa cenderung gaduh, tidak pernah mencatat materi, melamun, ngobrol dengan teman sebangku, tidur saat proses belajar mengajar dan sering tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas. Hal ini juga terjadi pada siswa-siswa di SMP N 3 Pedan yang mengalami kelelahan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa di SMP N 3 Pedan, terlihat adanya gejala-gejala yang mengindikasikan siswa mengalami burnout atau kejenuhan belajar. Saat mengikuti pelajaran para siswa sering gaduh dan membuat keramaian ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran dan tidak peduli dengan apa yang dikatakan oleh guru. Ada pula beberapa siswa yang sering tertidur

ketika jam pelajaran sedang berlangsung, tidak jarang pula siswa yang tidak mau mencatat materi yang telah disampaikan oleh bapak/ibu guru dan sibuk dengan kegiatannya sendiri. Sebagian besar siswa lebih senang mengganggu teman lain yang sedang serius mendengarkan materi agar mau diajak ngobrol ataupun bermain hal diluar konteks pelajaran yang sedang berlangsung. Fenomena lain yang terjadi adalah beberapa siswa sering terlambat bahkan membolos dan tidak masuk sekolah tanpa keterangan yang jelas. Siswa yang cenderung senang membolos adalah siswa yang tidak mau mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh bapak/ibu guru, sehingga hal aman yang dilakukan adalah dengan membolos. Para siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah selalu memberikan alasan bahwa mereka lupa mengerjakan PR karena terlalu banyak PR yang harus mereka kerjakan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dipaparkan diatas, serta mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Jacobs et.al maka peneliti melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat burnout siswa laki-laki dan perempuan kelas VII di SMP N 3 Pedan.

Pines & Aronson (Mubiar Agustini, 2010: 2) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Sedangkan

Edi Sutarjo, dkk (2014) mengatakan bahwa *burnout* belajar adalah reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosional, keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri.

Burnout belajar bisa dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada remaja. Definisi remaja dikemukakan oleh Santrock (2003: 26) yaitu masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional. Pendapat lain diungkapkan oleh Hurlock (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 124) yang menyatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia masa secara hukum.

Paradigma dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat variabel X yaitu *burnout* belajar, kemudian dari variabel X peneliti membagi menjadi dua variabel bebas yaitu X_1 (*burnout* siswa laki-laki) dan variabel X_2 (*burnout* siswa perempuan), kemudian kedua variabel tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor dan aspek-aspek *burnout* belajar sehingga terjadi perbedaan diantara kedua variabel tersebut. Variabel ini dibandingkan dengan menggunakan teknik *Uji t* untuk mengetahui perbedaan *burnout* belajar dari kedua variabel

ini. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan *burnout* belajar antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan. Hipotesis ini akan dibuktikan dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif.

Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Pedan pada bulan November 2015

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah 88 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan kelas VIII SMP N 3 Pedan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini, adalah data kuantitatif yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat burnout belajar siswa laki-laki dan perempuan yang diperoleh dari skala burnout belajar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen skala burnout belajar .

Teknis pengumpulan datanya adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data subjek penelitian.
2. Mengolah data

Teknik Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik inferensial. Selain itu peneliti juga menggunakan teknik analisis data

yang berbentuk deskriptif untuk menjabarkan presentase dari setiap aspek burnout belajar.

Dengan menggunakan skala yang diadaptasi dari skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial, maka jawaban setiap item mempunyai gradasi dari yang sangat positif sampai sangat negatif yang terdiri dari empat pilihan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Skor untuk skala *burnout* belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Skala Burnout Belajar

| Pilihan jawaban | Skor | |
|---------------------|------------|--------------|
| | Favourable | Unfavourable |
| Sangat Sesuai | 4 | 1 |
| Sesuai | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 4 |

Berikut ini merupakan langkah-langkah pengkategorisasian *burnout* belajar:

a. Menentukan Skor tertinggi

dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah item

$$= 4 \times 61 = 244$$

Skor terendah = 1 x jumlah item

$$= 1 \times 61 = 61$$

b. Menghitung mean (M), yaitu :

$M = \frac{1}{2}$ (skor tertinggi + skor terendah)

$$= \frac{1}{2} (244 + 61)$$

$$= \frac{1}{2} (305)$$

$$= 152,5$$

c. Menghitung Standar Deviasi (SD) yaitu :

$$SD = \frac{1}{6}(\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$= \frac{1}{6}(244 - 61)$$

$$= \frac{1}{6}(183)$$

$$= 30,5$$

Jadi, dapat disimpulkan bahwa batas antar kategori tersebut adalah

$$(M + 1SD) = 152,5 + 30,5 = 183$$

$$(M - 1SD) = 152,5 - 30,5 = 122$$

Tabel 2. Kategori Skor Burnout Belajar

| No | Batas (Interval) | Kategorisasi |
|----|--|----------------|
| 1 | Skor < (M-1SD) Jadi, skor < 122 | Burnout Renah |
| 2 | (M-1SD) skor < (M+1SD) Jadi, 122 ≤ skor < 183 | Burnout Sedang |
| 3 | Skor ≥ (M+1SD) Jadi, skor ≥ 183 | Burnout Tinggi |

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Burnout Siswa laki-laki

Berikut adalah tabel hasil analisis deskriptif *burnout* belajar siswa laki-laki :

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Siswa Laki-laki

| Deskripsi Data | Laki-laki |
|----------------|-----------|
| Jumlah | 14364 |
| Mean | 163,23 |
| Median | 161 |
| Modus | 150 |
| Nilai Max | 202 |
| Nilai Min | 125 |

| | |
|--------|--------|
| Varian | 404,02 |
| Range | 77 |
| SD | 20,1 |

Distribusi frekuensi relative burnout belajar tercantum pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Burnout Belajar Siswa Laki-laki

| No | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi/Banyak Siswa | % |
|----|----------|--------------|------------------------|-----|
| 1. | Rendah | 61-121 | 0 | 0% |
| 2. | Sedang | 122-182 | 68 | 77% |
| 3. | Tinggi | 183-224 | 20 | 23% |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat 20 siswa laki-laki yang mempunyai kecenderungan burnout belajar dengan kategori tinggi atau setara dengan 23%, siswa dengan kecenderungan burnout belajar sedang sebanyak 68 atau setara dengan 77%, dan tidak terdapat siswa dalam kategori burnout rendah atau setara dengan 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki memiliki kecenderungan burnout belajar dalam kategori sedang.

Berikut grafik distribusi frekuensi :



Gambar 1. Grafik Burnout Belajar Siswa Laki-Laki

2. Burnout Siswa Perempuan

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Siswa Perempuan

| Deskripsi Data | Perempuan |
|----------------|-----------|
| Jumlah | 8073 |
| Mean | 155,25 |
| Median | 154,5 |
| Modus | 133 |
| Nilai Max | 199 |
| Nilai Min | 123 |
| Varian | 373,84 |
| Range | 76 |
| SD | 19,33 |

Distribusi frekuensi relative burnout belajar siswa perempuan tercantum dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Burnout Belajar Siswa Perempuan

| No | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi/Banyak Siswa | % |
|----|----------|--------------|------------------------|-----|
| 1. | Rendah | 61-121 | 0 | 0% |
| 2. | Sedang | 122-182 | 44 | 85% |
| 3. | Tinggi | 183-224 | 8 | 15% |

Pada tabel 6. Terlihat bahwa siswa perempuan berada dalam pengelompokan *burnout* belajar kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau setara dengan 15%, sedangkan dalam kategori sedang sebanyak 44 siswa atau setara dengan 85%, dan tidak terdapat siswa dalam kategori *burnout* belajar rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa perempuan mempunyai kecenderungan

burnout belajar dalam kategori sedang. Berikut adalah diagram dari masing-masing kategori



Gambar 2. Grafik Burnout Belajar Siswa Perempuan

3. Burnout Belajar Siswa Laki-Laki dan Perempuan pada Setiap Aspek

| Aspek Burnout Belajar | Burnout Belajar Siswa Laki-Laki | | | | Burnout Belajar Siswa Perempuan | | | |
|----------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| | M | S | Fre&kategori | % | M | S | Fre&kategori | % |
| Kelelahan Fisik | 42 | 6 | Tinggi:30 Sedang:56 Rendah:2 | 34% 64% 2% | 42 | 6 | Tinggi:17 Sedang:33 Rendah:2 | 33% 63% 4% |
| Kelelahan Emosi | 41 | 6 | Tinggi:19 Sedang:62 Rendah:7 | 22% 70% 8% | 40 | 6 | Tinggi:6 Sedang:39 Rendah:7 | 12% 75% 13% |
| Kelelahan Mental | 26 | 4 | Tinggi:20 Sedang:63 Rendah:5 | 23% 71% 6% | 24 | 4 | Tinggi:3 Sedang:42 Rendah:7 | 6% 81% 13% |
| Depersonalisasi | 27 | 4 | Tinggi:21 Sedang:62 Rendah:5 | 24% 70% 6% | 24 | 4 | Tinggi:5 Sedang:40 Rendah:7 | 10% 77% 13% |
| Rendahnya Penghargaan Diri | 28 | 4 | Tinggi:26 Sedang:61 Rendah:1 | 30% 69% 1% | 25 | 4 | Tinggi:11 Sedang:37 Rendah:4 | 21% 71% 8% |

Perbedaan diantara siswa laki-laki dan perempuan dilihat dari hasil mean yang dapat dari data yang diperoleh. Pada aspek kelelahan fisik, siswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat burnout yang sama. Hal tersebut dilihat dari nilai mean siswa laki-laki sebesar 42, dan mean siswa perempuan sebesar 42. Dari aspek kelelahan emosi siswa laki-laki memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi daripada siswa perempuan karena memiliki nilai mean sebesar 41, sedangkan siswa perempuan memiliki nilai mean 40. Selanjutnya dalam aspek kelelahan mental siswa laki-laki memiliki nilai mean 26

sedangkan siswa perempuan memiliki mean 24, sehingga siswa laki-laki memiliki kelelahan mental yang tinggi dibandingkan siswa perempuan. Siswa laki-laki juga memiliki tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi daripada siswa perempuan yaitu sebesar 27, sedangkan siswa perempuan sebesar 24. Dilihat dari rendahnya penghargaan diri, nilai mean laki-laki juga lebih besar dibandingkan dengan siswa perempuan, yaitu sebesar 28, dan siswa perempuan sebesar 25. Sehingga dari data diatas dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi daripada siswa perempuan dalam berbagai aspek.

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP N 3 Pedan” ini, dapat diketahui hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan burnout belajar pada siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan”. Hal tersebut didasarkan pada nilai t_0 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5% hipotesis tersebut diterima karena ada perbedaan tingkat burnout belajar pada siswa laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat dari hasil mean diantara keduanya. Untuk siswa perempuan memiliki nilai mean sebesar 155,25 sedangkan nilai mean untuk siswa laki-laki sebesar 163,23, maka dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki mengalami burnout belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Hasil tersebut sesuai

dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jacob et.al (2013) kepada 149 mahasiswa, hasil penelitian yang dilakukan oleh Jacob diperoleh bahwa siswa perempuan mengalami kejenuhan belajar sebanyak 30% sedangkan untuk mahasiswa laki-laki yang mengalami kejenuhan belajar mencapai angka 70%.

Selain itu, perbedaan burnout belajar pada siswa laki-laki dan perempuan juga dapat dilihat dari hasil mean pada setiap aspek burnout belajar. Dalam aspek kelelahan fisik, siswa laki-laki dan perempuan memiliki nilai mean yang sama, yaitu sebesar 42. Hal itu menandakan bahwa siswa laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki tingkat kelelahan fisik yang sama, yang ditunjukkan dengan perasaan malas untuk berangkat sekolah, dan sering merasa pusing ketika mendapat banyak tugas dari bapak dan ibu guru.

Dilihat dari aspek kelelahan emosi, siswa laki-laki memiliki tingkat kelelahan emosi yang lebih tinggi daripada siswa perempuan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai mean laki-laki sebesar 41 dan nilai mean perempuan sebesar 40. Perbedaan dari aspek kelelahan mental, siswa laki-laki memiliki tingkat kelelahan mental yang lebih tinggi pula jika dibandingkan dengan siswa perempuan, yaitu memiliki nilai mean 26 sedangkan siswa perempuan memiliki nilai mean sebesar 24.

Dalam aspek depersonalisasi, siswa laki-laki memiliki nilai mean sebesar 27 dan siswa perempuan memiliki nilai mean 24, sehingga dapat dikatakan bahwa siswa laki-laki juga

memiliki tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa perempuan. Pada aspek yang terakhir, aspek rendahnya penghargaan diri siswa laki-laki juga lebih tinggi daripada siswa perempuan, yaitu sebesar 28 sedangkan siswa perempuan memiliki nilai mean pada aspek rendahnya penghargaan diri sebesar 25.

Pada umumnya, para siswa yang tergolong dalam remaja ini sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Namun, selain karena sudah merasa jenuh dengan proses belajar yang sedang mereka alami, mereka juga sedang dalam upaya pencarian identitas diri sebagai remaja sehingga sering kali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bersama-sama dengan kelompoknya daripada belajar. Akibatnya, sering ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar dan bahkan sampai mengalami *burnout* belajar seperti pada siswa di SMP N 3 Pedan. Kebiasaan belajar siswa yang baik perlu ditumbuhkan melalui bantuan dari orang-orang disekitar terutama guru-guru bimbingan konseling, agar para siswa mampu mengatasi kejenuhan dalam proses belajar yang mereka alami

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *burnout* belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas

VIII di SMP N 3 Pedan dapat ditarik kesimpulan bahwa ;

1. *Burnout* belajar siswa laki-laki memiliki nilai mean sebesar 163,23. Dimana siswa yang memiliki kategori *burnout* tinggi sebesar 23% atau setara dengan 20 siswa, dan siswa dalam kategori sedang sebesar 77% atau setara dengan 68 siswa, dan tidak ada siswa yang memiliki kategori *burnout* rendah.
2. *Burnout* belajar siswa perempuan memiliki nilai mean sebesar 155,25. Dimana siswa yang memiliki kategori *burnout* belajar yang tinggi sebesar 15% atau setara dengan 8 siswa, 85% atau setara dengan 44 siswa masuk dalam kategori *burnout* sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat *burnout* yang rendah.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* belajar antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan, dimana siswa laki-laki mengalami *burnout* belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,023 yang berarti sig. (2-tailed) < 0,05 yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *burnout* belajar antara siswa laki-laki dan perempuan. Dilihat dari nilai mean antara siswa laki-laki (163,23) dan siswa perempuan (155,25) maka *burnout* belajar siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru Bk

Diharapkan guru BK melakukan *assessment* terhadap para siswa untuk mengetahui penyebab siswa mengalami *burnout* belajar, selain itu guru BK bisa menyelenggarakan bimbingan kepada siswa yang mempunyai kategori *burnout* yang tinggi dan *burnout* sedang sebagai langkah *preventif*.

2. Bagi Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Diharapkan para siswa menjalani serangkaian *treatment* yang berguna untuk mengurangi *burnout* belajar yang sedang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melaksanakan penelitian yang mampu untuk mereduksi *burnout* yang dialami oleh siswa. Adapun penelitian yang bertujuan mencari faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, Ni.Kt. Suarni. (2014). Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E- Jurnal Undiksa*. Volume: 2 No 1
- Mubiar Agustin. (2010). *Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani*

Kejenuhan Belajar Mahasiswa. Diakses dari

http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._P_GTK/197708282003121-

[MUBIAR AGUSTIN/Laporan Hibah](#)

[Doktor-Mubiar-/Artikel Mubiar.pdf](#) ,

pada tanggal 07 September 2015

Rita Eka Izzati, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence, Ed VI*. Penerjemah: Shinto B Adelar, Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.