

**HUBUNGAN *BURN-OUT* AKADEMIK
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMPN 1 LEMBAH SEULAWAH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

FITRI FATIMAH ZUHRA
NIM. 170213015
Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/1443 H**

**HUBUNGAN *BURN-OUT* AKADEMIK
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1
LEMBAH SEULAWAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Bimbingan dan Konseling

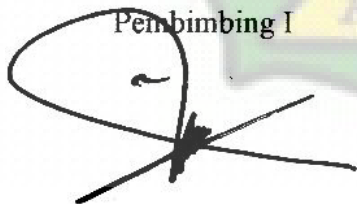
Oleh

Fitri Fatimah Zuhra
NIM. 170213015

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

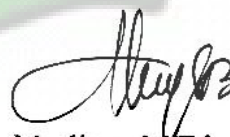
Diajukan Oleh:

Pembimbing I



Mashuri, S.Ag., MA
NIP. 197103151999031009

Pembimbing II



Muslima, M.Ed
NIP.197202122014112001

**HUBUNGAN *BURN-OUT* AKADEMIK
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMPN 1 LEMBAH SEULAWAH**

Skripsi

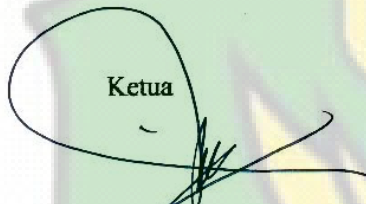
Telah Diuji Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal

07 Desember 2021
03 Jumadil Awal 1443

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

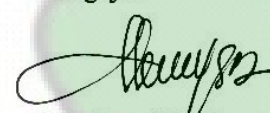
Ketua


Mashuri, S.Ag., MA
NIP. 197103151999031009

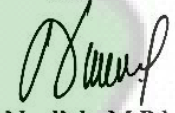
Sekretaris


Maulida Hidayati, M.Pd

Penguji I


Muslima, M.Ed
NIP. 197202122014112001

Penguji II


Nuzliah, M.Pd
NIDN. 2013049001

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh


Dr. Muslim Razali, SH, M.Ag
NIP. 195903091989031001



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Fatimah Zuhra
NIM : 170213015
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Hubungan *Burn-out* Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.


Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Banda Aceh, 19 November 2021

Yang Menyatakan




Fitri Fatimah Zuhra
NIM. 170213015

ABSTRAK

Nama : Fitri Fatimah Zuhra
NIM : 170213015
Fakultas/Prodi : Tarbiyah/Bimbingan Konseling
Judul : Hubungan *Burn-out* Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah
Tanggal Sidang : 7 Desember 2021
Tebal Skripsi : 71 halaman
Pembimbing I : Mashuri, S.Ag., MA
Pembimbing II : Muslima, M.Ed
Kata Kunci : *Burn-out* Akademik, Siswa, Prestasi Belajar

Burn-out akademik adalah suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang dialami oleh siswa saat proses belajar. Hal ini dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah, siswa merasa bosan dengan metode belajar yang monoton dan merasa lelah jika harus belajar terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode survei dan desain penelitian yang digunakan yaitu desain survei *cross sectional*. Sampel penelitian 66 siswa, pemilihan teknik menggunakan *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan nilai prestasi belajar dilihat dari nilai UTS (Ujian Tengah Semester). Pada uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji kolerasi *person product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikansi antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa, besarnya hubungan dilihat dari output data nilai koefisien kolerasi $-0,477$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Pada nilai rhitung $-0,477 < 0,299$ rtabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah seulawah dengan derajat hubungan kolerasi sedang dalam bentuk negatif.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, Keluarga dan para sahabatnya. Sujud syukurnya kusembahkan kepadamu Allah SWT yang Maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah menjadikan kami manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal untuk meraih cita-cita. Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Burn-out* Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah”**. Skripsi disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi banyak terdapat kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan senang hati mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Warul Walidin, AK, MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan

kesempatan belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

2. Bapak Dr. Muslim Razali, Sh. M.Ag. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
3. Bapak Dr. H. A. Mufakhir Muhammad, M.A. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dan Bapak Mukhlis, M. Pd selaku sekretaris jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Bapak Mashuri, MA, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi nasehat semoga Allah SWT selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga.
5. Ibu Muslima, M.Ed selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu yang selalu Ibu luangkan, semoga Ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.
6. Seluruh dosen dan asisten dosen serta staf karyawan/I jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

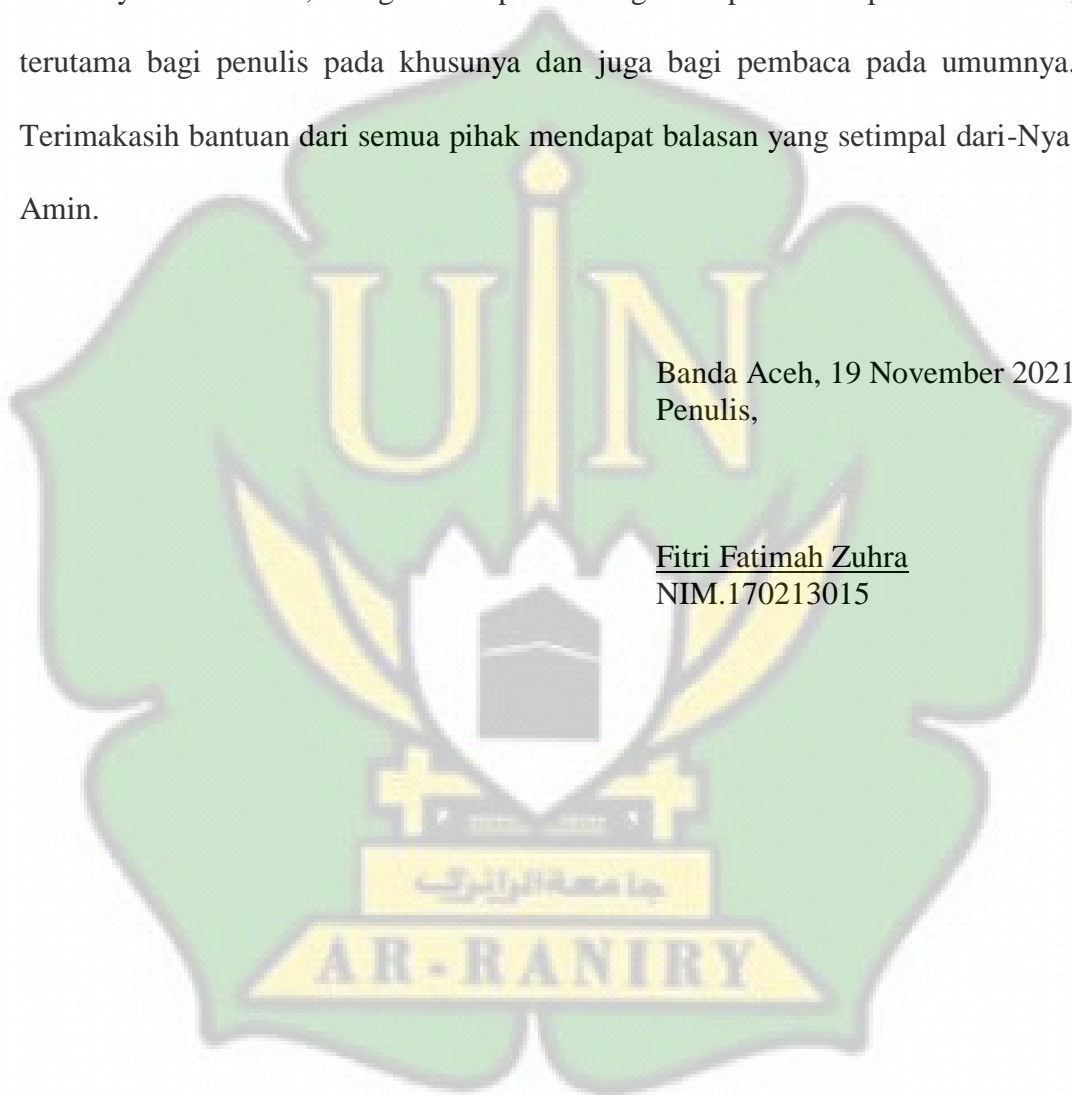
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah banyak memberi ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.

7. Staf Administrasi dan staf Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
8. Ibu Masna, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Lembah Seulawah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data pada SMP Negeri 1 Lembah Seulawah.
9. Seluruh siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan kelas VIII-II yang telah bekerjasama pada masa penelitian.
10. Teristimewa kepada orang tua, Ayah tercinta Anzurdin dan Ibu tersayang Nurliyah, S.Pd yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
11. Kepada keluarga besar tercinta Abang-Abang, Kakak-Kakak dan Adik-Adik tiada henti memberi semangat dan perhatian.
12. Kepada teman-teman angkatan 2017 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, khususnya kepada teman-teman terimakasih atas kerjasamanya selama ini.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya dimasa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah SWT semuanya diserahkan, dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat, terutama bagi penulis pada khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya. Terimakasih bantuan dari semua pihak mendapat balasan yang setimpal dari-Nya. Amin.

Banda Aceh, 19 November 2021
Penulis,

Fitri Fatimah Zuhra
NIM.170213015



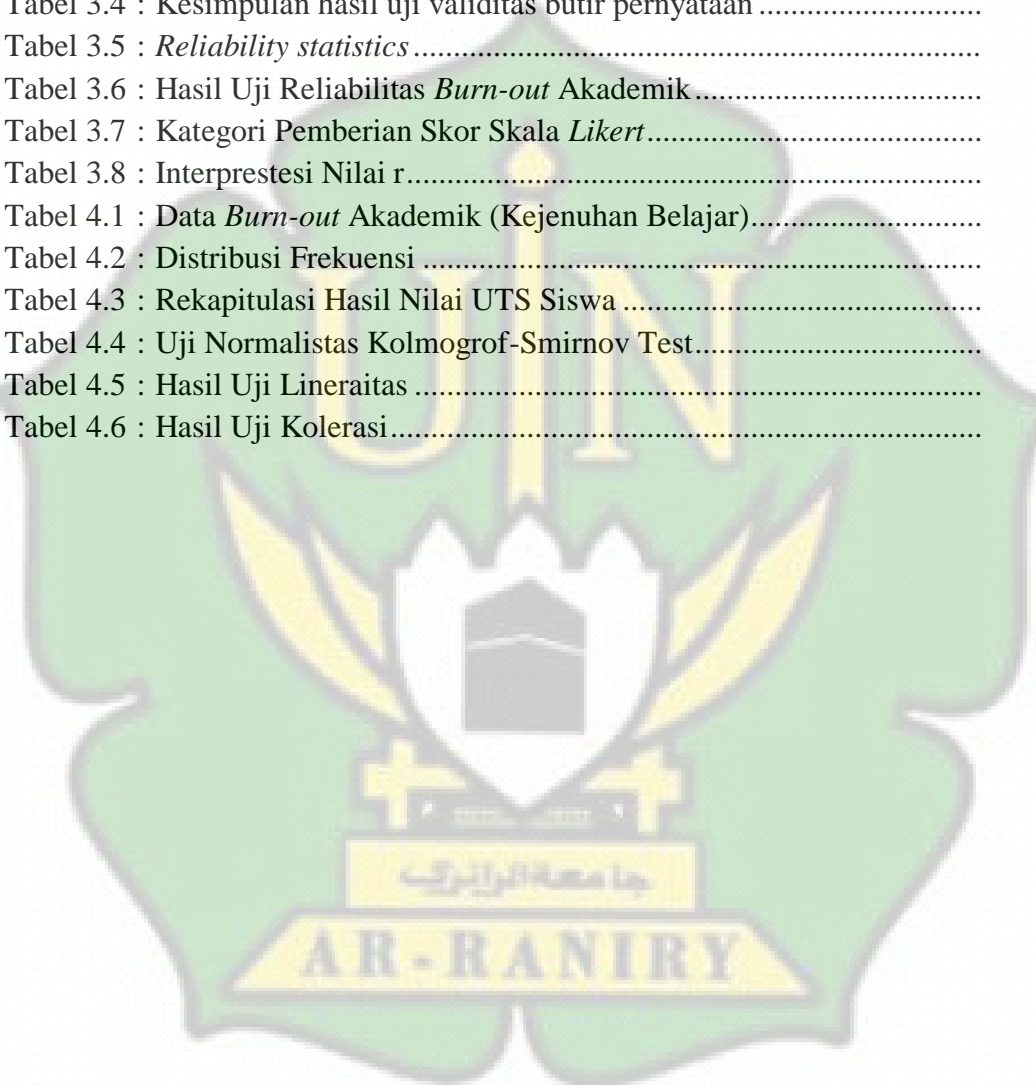
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I : PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Hipotesis Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Konsep Dasar <i>Burn-out</i> Akademik	9
1. Pengertian <i>Burn-out</i> Akademik.....	9
2. Jenis-Jenis <i>Burn-out</i> Akademik.....	13
3. Aspek-Aspek <i>Burn-out</i> Akademik	15
4. Faktor-Faktor Penyebab <i>Burn-out</i> Akademik	18
5. Gejala-Gejala <i>Burn-out</i> Akademik.....	23
6. Cara Mengatasi <i>Burn-out</i> Akademik.....	25
B. Prestasi Belajar	27
1. Pengertian Prestasi Belajar	27
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	29
3. Jenis dan Indikator Prestasi Belajar	32
4. Pengukuran Prestasi Belajar	33
C. Hubungan <i>Burn-out</i> Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa....	35
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian	38
2. Populasi	38
3. Sampel	39
C. Instrumen Pengumpulan Data	40
1. Kisi-kisi Instrumen	40

2. Kalibrasi Instrumen	42
3. Skala Pengukuran Instrumen	48
D. Teknik Pengumpul Data	49
1. Observasi	49
2. Kuesioner	50
E. Teknik Analisis Data	50
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Lineritas	52
F. Hipotesis	52
 BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
1. Sejarah Sekolah	54
2. Identitas Sekolah	54
3. Visi, Misi, dan Tujuan SMP Negeri 1 Lembah Seulawah	55
B. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Data <i>Burn-out</i> (Kejenuhan) Akademik	56
2. Deskripsi Data Prestasi Belajar Siswa	58
3. Teknik Analisis Data	60
4. Uji Hipotesis	62
5. Pembahasan Hasil Penelitian	63
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
 DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Sample Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Lembah Seulawah.....	40
Tabel 3.2 : Kisi-Kisi Instrumen	41
Tabel 3.3 : Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan	44
Tabel 3.4 : Kesimpulan hasil uji validitas butir pernyataan	46
Tabel 3.5 : <i>Reliability statistics</i>	47
Tabel 3.6 : Hasil Uji Reliabilitas <i>Burn-out</i> Akademik.....	48
Tabel 3.7 : Kategori Pemberian Skor Skala <i>Likert</i>	49
Tabel 3.8 : Interpretasi Nilai <i>r</i>	53
Tabel 4.1 : Data <i>Burn-out</i> Akademik (Kejenuhan Belajar).....	56
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi	57
Tabel 4.3 : Rekapitulasi Hasil Nilai UTS Siswa	58
Tabel 4.4 : Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov Test.....	60
Tabel 4.5 : Hasil Uji Linieritas	61
Tabel 4.6 : Hasil Uji Kolerasi.....	63



DAFTAR GAMBAR GRAFIK

Gambar 4.1 : Grafik Batang Kejenuhan Belajar	58
Gambar 4.2 : Grafik Aspek Kejenuhan Belajar	66
Gambar 4.3 : Hasil Nilai UTS (Ujian Tengah Semester).....	68



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Observasi
- Lampiran 4 : Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : Profil Sekolah
- Lampiran 6 : Data Hasil Nilai UTS Siswa
- Lampiran 7 : Kisi-Kisi Angket *Burn-out* Akademik
- Lampiran 8 : Angket Penelitian
- Lampiran 9 : Tabel Hasil Kuesioner dan Prestasi Belajar Siswa
- Lampiran 10 : Teknik Analisis Data
- Lampiran 11 : Hipotesis
- Lampiran 12 : Foto Kegiatan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu proses dimana seseorang akan mendapatkan ilmu pengetahuan, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga, yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Belajar menjadi suatu faktor yang paling penting bagi siswa karena dengan belajar akan menentukan seberapa banyak wawasan maupun pengetahuan yang akan dimiliki oleh siswa. Dalam belajar, setiap siswa memiliki peluang untuk meraih prestasi dan untuk mencapainya harus diiringi dengan usaha dan kerja keras agar mendapatkan hasil yang diinginkan, namun banyak juga kendala-kendala yang dialami siswa dalam meraih suatu prestasi tersebut. Salah satu kendala yang ditemukan yaitu banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar.¹

Kejenuhan yang dialami siswa merupakan sindrom psikologis yang disebabkan oleh adanya kelelahan yang luar biasa, baik secara fisik maupun emosional akibat dari tuntutan dalam pendidikan yang menyebabkan siswa bersikap sinis terhadap dirinya dan orang lain. Serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas pembelajaran bahkan menganggap dirinya tidak kompeten sebagai siswa sehingga terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi. Kejenuhan belajar dalam istilah psikologi disebut *burn-out*. *Burn-out* menurut Maslach dan Jackson sebagaimana dikutip oleh Muhibbin Syah, adalah sindrom

¹ Santi Dewi, "Hubungan Antara Burn-out Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 4 Tahun Akademik 2018 Di STIEkes Majapahit Mojokerto", Skripsi, Jawa Timur: STIEkes Majapahit Mojokerto 2018, h. 4. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021.

kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada individu yang sedang melakukan beberapa pekerjaan. Kata kunci yang merupakan aspek dari sindrom *burn-out* akademik adalah terjadinya peningkatan rasa kelelahan emosional.²

Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa dapat membuat siswa stres, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Kejenuhan ini merupakan salah satu faktor penghambat bagi siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. *Burn-out* akademik dapat dialami oleh siswa yang akademiknya kurang maupun siswa yang memiliki tingkat akademik yang tinggi. Permasalahan ini seringkali menyebabkan siswa tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar, bahkan memungkinkan untuk terjadinya perilaku menyimpang seperti bolos, pura-pura sakit, dan hal lainnya. Oleh karena itu, permasalahan kejenuhan yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan dari siswa itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolahnya. Jika seandainya *burn-out* akademik ini tidak segera ditangani, maka akan berakibat buruk kepada siswa, siswa akan kehilangan minat untuk belajar, merasa terbebani dengan banyak pelajaran, bersikap pasif dikelas, dan dapat mengalami penurunan prestasi belajar.³

Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan yang dicapai oleh siswa. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh guru dari jumlah studi yang telah dipelajari siswa, yang nantinya akan tertulis di dalam sebuah rapor. Setiap kegiatan pembelajaran, tentunya siswa mengharapkan untuk mendapatkan

² Muhibbin Syah, *Psikolog Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h.180.

³ Naeli Rifatil Muna, "Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon", diakses pada tanggal 5 Mei 2021 dari situs: <https://www.syekhnurjati.ac.id>.

hasil yang maksimal. Adanya minat belajar ataupun semangat yang dimiliki siswa disetiap pembelajarannya, maka siswa akan mendapatkan hasil yang maksimal. Begitupun sebaliknya, jika siswa merasa jenuh dan kurang minat dalam kegiatan pembelajaran hasil yang akan didapatkan siswa tidak akan maksimal dan sehingga terjadinya penurunan terhadap nilai belajar.⁴

Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang sering terjadi di dalam dunia pendidikan. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 di SMA Angkasa Bandung, Sugara menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Hasil penelitian yang di dapatkan berada dalam kategori sedang, artinya kejenuhan belajar masih merupakan suatu fenomenal yang sering terjadi di lingkungan belajar.⁵ Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa VII 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 *burn-out* dalam belajar, karena lebih dari setengah jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.⁶

⁴ Abdul Rohim, "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI", Skripsi, h. 2. Diakses pada tanggal 21 September 2021.

⁵ Sugara, G.S, "Efektivitas Teknik *Self-Instruction* Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa", Skripsi, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), h.5. Diakses pada tanggal 5 Mei 2021.

⁶ Firmansyah, R. "Efektifitas Teknik *Self-Instruction* Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa", Skripsi, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2012, h. 6. Diakses pada tanggal 5 Mei 2021.

Permasalahan *burn-out* ini juga dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Berdasarkan hasil observasi dan juga wawancara dengan siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah yang berinisial ML, permasalahan *burn-out* ini masih sering terjadi. Siswa mengatakan bahwasanya mereka merasa bosan dengan metode belajar mengajar Guru yang selalu sama, tidak ada hal yang membuatnya tertarik dengan mata pelajaran tersebut. Siswa juga akan lebih tertarik dengan Guru yang tidak selalu memberikan pekerjaan rumah (PR) kepada mereka. Siswa juga akan senang ketika di dalam proses pembelajaran terdapat pergantian Guru sementara seperti terdapat kakak-kakak yang melakukan penelitian ataupun guru yang lainnya.⁷

Permasalahan di atas didukung oleh adanya beberapa fenomena yang ditemukan peneliti, bahwasanya siswa memiliki gejala-gejala yang menunjukkan siswa mengalami kejenuhan belajar, yaitu ditemukan siswa yang masih ngobrol sendiri ketika Guru sedang menerangkan materi pembelajaran, mengajak bicara temannya ketika temannya sedang memperhatikan Guru yang sedang menerangkan materi, siswa sering mengantuk bahkan sampai tertidur didalam kelas. Terdapat pula beberapa siswa yang asyik sendiri dengan kegiatannya, seperti memainkan bolpoint, penggaris atau mencoret buku pelajarannya. Dapat diambil kesimpulan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar rata-rata dalam kategori yang sedang. Ini membuktikan bahwa siswa cenderung mengalami kejenuhan belajar. Hal ini harus segera ditangani agar tidak menghambat

⁷ Hasil Wawancara Penulis dengan Siswa, 16 Maret 2020, di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah.

perkembangan siswa dalam menempuh ilmu pengetahuan dalam proses pendidikannya.⁸

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan belajar harus dicegah minimal dikurangi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan antara *burn-out* Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana hubungan antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara yang terhadap pada suatu rumusan masalah peneliti yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori

⁸ Hasil Observasi Penulis, tanggal 16 Maret 2020, di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah.

yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁹

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan bagi perkembangan bagi bimbingan dan konseling khususnya dalam hal hubungan antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa. Serta penelitian ini diharapkan nantinya dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh :

a. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan fenomena siswa untuk dapat memberikan dampak positif dan membantu dalam mereduksi *burn-out* akademik pada peserta didik ditahun berikutnya.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian dapat memberikan informasi bagi guru BK khususnya mengenai hal yang berhubungan dengan kejenuhan belajar siswa.

⁹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 91.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan dan pengalaman serta memberikan gambaran pada peneliti sebagai calon guru tentang bagaimana sistem pembelajaran di sekolah.

F. Definisi Operasional

1. *Burn-Out* Akademik

Kejenuhan (*burn-out*) belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktivitas belajar.

Kejenuhan belajar dalam penelitian ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu cara atau metode yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan dan adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Di dalam Penelitian ini juga mencakup aspek-aspek kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosional siswa, depersonalisasi atau bersikap sinis, dan menurunnya keyakinan akademis.

2. Prestasi Belajar

Menurut Hamdani, prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu

sebagai hasil dari sebuah aktivitas, dan mencapai tujuan yang sudah siswa tetapkan sebelumnya.¹⁰

Dalam penelitian ini prestasi belajar merupakan hasil belajar dari suatu aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil kegiatan belajar dalam bidang akademik yang diwujudkan berupa angka-angka dalam raport. Pada penelitian ini peneliti mengambil data dari nilai rekapitulasi UTS (Ujian Tengah Semester) siswa kelas VIII-I dan kelas VIII-II SMP Negeri 1 Lembah Seulawah pada mata pelajaran pokok, yang meliputi mata pelajaran PAI (Ilmu pengetahuan Agama), PPKN (Pendidikan Pancasila Kewarganegaraan), Bahasa Indonesia, Matematika, IPA (Ilmu pengetahuan Alam) dan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial).

¹⁰ Rohmalina Wahab, Psikolog Belajar, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), h. 244

BAB II

BURN-OUT AKADEMIK DAN PRESTASI BELAJAR

A. Konsep Dasar *Burn-Out* Akademik

1. Pengertian *Burn-Out* Akademik

Dalam belajar, di samping siswa sering mengalami kelupaan, terkadang juga terkadang mengalami perilaku negatif lainnya yang disebut *burn-out* (jenuh), dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* saja. Peristiwa *burn-out* ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah menyia-nyiakan usahanya atau membuang waktu selama ini.¹¹ *Burn-out* (jenuh) secara harfiah berarti penuh atau padat sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Dapat diartikan juga sebagai bosan atau jemu. *Burn-out* akademik adalah perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang pelajar. Berikut beberapa definisi menurut para ahli, antara lain :

- a. Menurut Maslach dan Jackson, *burn-out* akademik sebagai sindrom kelelahan emosional, *sinisme* atau depersonalisasi, dan *reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri) atau menurunnya kinerja.
- b. Menurut Agustina *burn-out* akademik merupakan kondisi emosional ketika seseorang peserta didik merasa lelah atau jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan pekerjaan akademik yang terus meningkat.

¹¹ Muhibbin Syah, *Psikolog Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2018), h.180.

- c. Menurut Muhibbin Syah menyatakan bahwa *burn-out* akademik adalah suatu kondisi yang dialami peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat.¹²

Suwarjo dan Diana Septi Purnama, mengartikan *burn-out* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustin*) fisik emosional dan mental, kelelahan tersebut dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif. Keadaan tersebut biasanya disebut *physical depletion*. Sedangkan menurut IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. Ni. Kt. Suarni, *burn-out* adalah reaksi negatif dari individu terhadap tugas-tugas belajar baik sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional, maupun fisik, sinisme, dan ketidakefektifan atau menurunnya prestasi diri.¹³

Menurut Yang, *burn-out* akademik mengacu pada stress, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti siswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecendrungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Menurut Yang dimensi dari *burn-out* akademik ada tiga, yaitu:

¹² Naeli Rifatil Muna, "Efektivitas Teknik...", Skripsi, h. 57-58.

¹³ Siti Rohaina, "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di SMA Negeri 1 Rimba Melintang". Skripsi. h. 22. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

- a. Kelelahan emosional, disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan dan biasanya berdampak dengan perasaan frustrasi dan ketegangan.
- b. Keenganan untuk studi atau sinisme, mengacu kepada ketidakpekaan atau sikap sinis terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi.
- c. Kurangnya keinginan untuk berprestasi, berkurangnya keinginan untuk berprestasi terjadi ketika seseorang menampilkan kecendrungan untuk mengevaluasi diri sendiri negative, sebuah penurunan perasaan kompetensi kerja, dan peningkatan perasaan *inefficacy*.¹⁴

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh (*burn-out*) sistem akalnya tidak dapat bekerja dengan semestinya yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya sekan-akan “jalan ditempat”. Apabila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan dalam bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut *plateau*. Kejenuhan dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Menurut Cros dalam bukunya *the psychology of learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan kedalam tiga macam, yakni: keletihan indra siswa, keletihan fisik siswa, dan keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indra yaitu mata dan telinga.¹⁵

¹⁴ Yang, *Acedemic Burn-out pada Mahasiswa Yang Bekerja*, 2011. Diakses pada tanggal 17 Juli 2021 dari situs <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id>.

¹⁵ Heru Alfisyahrin, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Burn-Out Belajar Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pelajaran 2018/2019*”. Skripsi. h.7. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021.

Dalam hadits juga disebutkan mengenai kejenuhan, hadits ini bukan saja relevan namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran agama Islam. Rasulullah SAW berbicara tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus, tentang hadits riwayat Al- Baihaqi yang berbunyi: “Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya, maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk, namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu maka dia binasa” (HR. Al-Baihaqi).

Hadits tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap masa ada masa giat dan masa jenuhnya, begitu juga dengan belajar yang giat terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat seorang siswa menjadi bosan, malas, tertekan dan sebagainya. Dalam ayat-ayat Alqur-an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun perilaku kejenuhan manusia biasa ditemukan seperti contoh sikap isti'jal orang kafir yaitu yang minta disegerakan azab, orang kafir bersikap sombong lalu menghina para Nabi dengan menuntut perkembangan zaman.¹⁶

Jadi, dapat disimpulkan definisi *burn-out* akademik adalah suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang dialami oleh peserta didik saat proses belajar yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang terlalu panjang ataupun lama sehingga mengakibatkan munculnya rasa kelelahan, merasa cemas dengan hasil belajar yang dihasilkan dan suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas).

¹⁶ Nunung Agustina Ambrawati, *Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya*, Vol 12. Diakses pada tanggal 6 Oktober 2021 dari situs: <https://pascasajana.umy.ac.id>.

2. Jenis-Jenis *Burn-out* Akademik

Burn-out akademik yang terjadi pada peserta didik memerlukan penanganan khusus. Akan tetapi ada satu langkah penting yang harus dilakukan sebelum menangani kejenuhan belajar tersebut yaitu dengan cara mengetahui jenis-jenis *burn-out* secara umum. Berikut adalah jenis-jenis *burn-out* yang dikemukakan oleh Abu Abdirrahman Al-Qawi:

a. *Burn-out* Positif

Burn-out positif merupakan kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa perilaku penyimpangan, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil. Kejenuhan seperti ini lahir dari lubuk hati nurani yang terdalam. Contoh kejenuhan positif, misalnya seseorang yang bosan berhura-hura, seseorang yang bosan kebut-kebutan di jalan, seseorang yang bosan berbuat zina, bosan berbuat hipokrit (bermuka dua), bosan menipu, bosan berbuat korupsi dan lain-lain. Kejenuhan positif adalah kejenuhan yang mengarah ke arah yang lebih baik. Jika kejenuhan positif ini dialami setiap individu yang mengarah ke hal yang positif maka hal tersebut harus dikembangkan dan dipertahankan.

b. *Burn-out* Wajar

Burn-out wajar merupakan hal yang sering terjadi ataupun lumrah terjadi. Ia akan menimpa siapapun, baik yang shalih ataupun tidak, baik yang di Timur atau di Barat, baik yang tua atau yang muda. Seseorang yang melakukan kegiatan berulang-ulang pasti akan merasa bosan dan

jenuh. Kejenuhan belajar ini sering terjadi pada saat proses aktifitas belajar, bekerja, berumah tangga, bergaul, mengemban tugas sosial dan lain sebagainya. *Burn-out* wajar ini adalah *burn-out* yang paling banyak dialami oleh seseorang karena hal ini sudah menjadi kodrat manusia.

c. *Burn-out* Negatif

Burn-out negatif merupakan kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan dapat menjadi pemicu timbulnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia. Ia tidak kalah bahayanya dibanding penyakit-penyakit kronis, sebab kehidupan manusia kadang dipertaruhkan ketika muncul kejenuhan seperti ini. Contoh kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, penganiayaan, kesempitan hidup, kekacauan hidup, sakit hati, lingkungan yang buruk, keyakinan yang salah, gaya hidup yang kacau, dan lain-lain. *Burn-out* negatif ini dapat memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan manusia. Tidak ada jalan lain bagi kita, selain menghindari kejenuhan-kejenuhan tersebut, jika sudah terjadi alangkah lebih baik kita segera mengatasinya dengan cara terbaik.¹⁷

Dari penjelasan di atas dapat dipahami yaitu jenis-jenis kejenuhan ada kejenuhan positif yaitu kejenuhan terhadap hal-hal buruk, kejenuhan wajar, yaitu

¹⁷ Widya Aulia Lubis, "Mengurangi Kejenuhan (*Burn-out*) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019". Skripsi, h. 10. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021.

kejenuhan yang sangat lumrah terjadi kepada siapapun dan ada kejenuhan negatif, yaitu kejenuhan yang dapat merusak kehidupan seseorang yang berdampak serius.

3. Aspek-Aspek *Burn-out* Akademik

Menurut Schaufeli & Enzmann, aspek-aspek *burn-out* akademik ada 4, yaitu sebagai berikut:

a. Kelelahan Emosional

Menurut Widari kelelahan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa kelelahan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu melepaskan kelelehannya serta memperbaikinya. Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Kelelahan ini merupakan reaksi pertama dari stres karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek kelelahan ini terdiri dari kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

b. Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, kurangnya nafsu makan dan susah tidur. Kelelahan ini bias berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya susah tidur atau insomnia, karena kurangnya tidur dapat membuat hormon yang dikeluarkan menjadi kacau dan

tidak teratur juga dapat membuat orang menjadi stres. Sehingga berakibat kepada sakit kepala lalu nafsu makan akan berkurang.

c. Kelelahan Kognitif

Siswa yang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak sehingga mereka akan mudah cemas dan stress sehingga akan berakibat kepada ketidakmampuan otak untuk mencerna informasi yang diterima dengan baik, mudah lupa dan tidak bias mengambil keputusan dengan baik.

Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti ada anak yang tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), tidak bias berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran. Kelelahan kognitif siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian akan berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, menyebabkan mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat sebuah keputusan.

d. Kehilangan Motivasi

Kelelahan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya tujuan hidup, dan 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. Individu yang mengalami

kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar, begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.¹⁸

Maslach dan Jackson menjelaskan kelelahan emosi yang terjadi pada individu disebabkan oleh sumber daya atau energi individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak mampu lagi psikologinya. Ada 3 aspek *burn-out* akademik yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson, yaitu : kelelahan emosional, sinisme (depersonalisasi) dan berkurangnya prestasi diri (*reduced personal accomplishment*) atau penurunan kinerja.¹⁹

Rosyid dan Farhati, menjelaskan ada 5 dimensi *burn-out* yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan mental, rendahnya penghargaan diri, dan depersonalisasi. Kelelahan fisik, ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur, kurang nafsu makan, dan individu merasakan adanya anggota badah yang sakit. Kelelahan emosional dirasakan dengan gejala depresi, merasa terperangkap di dalam pekerjaannya, mudah marah, dan cepat tersinggung. Kelelahan mental menimbulkan sikap sinis terhadap orang lain dan sikap merugikan diri sendiri, pekerjaan, maupun organisasi. Rendahnya penghargaan diri, ditandai dengan individu tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri, dan merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun

¹⁸ Asih Dwi Lestari, "Hubungan Kejenuhan Belajar Secara daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi", Skripsi. h. 13-14. Diakses Pada Tanggal 26 Juli 2021.

¹⁹ Putri Yunita Eva, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi *Burn-out* Pada Peserta Didik di SMPN 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020". Skripsi, h. 44. Diakses pada tanggal 26 Juli 2021.

orang lain. Depersonalisasi, adalah menjauhnya individu dari lingkungan sosial, apatis, dan tidak peduli dengan lingkungan dan orang-orang disekitarnya.²⁰

4. Faktor-Faktor Penyebab *Burn-out* Akademik

Rasa jenuh (*burn-out*) merupakan salah satu emosi negatif yang muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang di capai individu. Chaplin membagi faktor kejenuhan belajar yang bersal dari luar maupun dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan di ikuti sekaligus dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat untuk diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan, keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas mengikuti pelajaran yang diajarkan.²¹

Timbulnya *burn-out* menurut Leither dan Maslach, disebabkan oleh faktor karakteristik individu dan lingkungan kerja. Karakteristik individu mengacu perbedaan jenis kelamin dimana wanita rentan mengalami *burn-out* jika dibandingkan dengan laki-laki. Karakteristik kedua adalah perfeksionis yang dimiliki, sikap selalu melakukan pekerjaannya dengan sempurna akan sangat mudah frustasi karena keinginannya tidak tercapai. Adapun lingkungan kerja

²⁰ Firman Widya Putra, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Guru Sekolah Dasar *Fullday*", Skripsi. h. 11-12. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

²¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*...., h. 181-182

mencakup beban tugas yang berlebihan meliputi jumlah pekerjaan dan tingkat kesulitan pekerjaan yang harus ditangani. Beban kerja ataupun tugas yang berlebihan menyebabkan ketegangan emosional yang jika dilakukan oleh profesi pelayanan maka membuat mereka menghindari klien. Sihotang menjelaskan ada dua faktor yang dipandang mempengaruhi munculnya *burn-out*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi tuntutan tugas, tuntutan pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, kurangnya kesempatan. Faktor internal seperti usia, jenis kelamin, harga diri, dan kepribadian.²²

Hakim mengemukakan penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum *burn-out* akademik (kejenuhan) adalah:

- a. Cara atau metode yang tidak bervariasi. Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak dasar hingga sekarang tidak berubah-ubah.
- b. Belajar hanya ditempat tertentu. Belajar dengan kondisi ruang, seperti letak meja dan kursi yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.
- c. Suasana yang tidak berubah-ubah. Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat bekerja, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat

²² Firman Widya Putra, "Pengaruh Kecerdasan Emosional...", Skripsi. h. 10.

menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi, setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

- d. Kurangnya aktifitas rekreasi atau liburan. Sebagaimana dengan aktifitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan jam istirahat dengan penyegaran (*refreshing*).
- e. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.²³

Maslach dan Leiter mendeskripsikan penyebab yang paling berpengaruh terhadap munculnya *burn-out* (kejenuhan). Penyebab dari kejenuhan tersebut, antara lain *work overload* (kelelahan emosi) terjadi karena beban kerja yang terlalu berat. *Depersonalization* (depersonalisasi) adalah kondisi dimana proses menarik diri individu karena merasakan sinisme terhadap lingkungannya dan bermaksud menjaga jarak dari lingkungan sosialnya. *Personal accomplishment* (pencapaian individual), ini adalah dimana seseorang telah mencapai tahap pesimisahan terhadap kemampuan diri sendiri.²⁴

Menurut Silvar, mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab *burn-out* akademik adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.

²³ Addhiena Tifarany, "Pengaruh *Burn-out* Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa di MTS Al-Jam'iyatul Tashliyah Tembung", Skripsi, h. 29-30. Diakses pada tanggal 26 Juli 2021.

²⁴ Fani Rahmasari, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Burn-Out* Belajar Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 4 Yogyakarta", Skripsi, h. 8. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021.

- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para sehingga tingkat kreatifitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah tercapai.²⁵

Menurut Ahmadi, faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar ada dua faktor, yaitu:

²⁵ Ita Vitasari, "Kejenuhan (*Burn-out*) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta", Skripsi, h. 12-13. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam diri individu. Faktor internal ini digolongkan menjadi dua yaitu faktor fisiologi dan psikologi. Faktor fisiologi, yaitu suatu kondisi jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh yang lemah dapat mempengaruhi pada saat proses pembelajaran berlangsung, kondisi tubuh yang lemah dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dijelaskan oleh guru kurang atau tidak berbekas. Sedangkan faktor psikologis, ada tujuh hal yang tergolong dalam faktor psikologis yang dapat mempengaruhi belajar, yaitu: intelenjensi, minat, bakat, perhatian, motivasi, motif, kematangan, dan kelelahan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berada diluar individu. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap proses belajar seseorang. Faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar yaitu dapat dikelompokkan menjadi beberapa faktor yaitu:

- 1) Faktor keluarga, siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara keanggotaan keluarga, suasana keadaan rumah, keadaan ekonomi keluarga.
- 2) Faktor sekolah, faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup, metode mengajar, mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, metode pelajaran dan tugas rumah.

- 3) Faktor masyarakat, masyarakat merupakan faktor dari luar yang juga sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena siswa tinggal dalam lingkungan masyarakat.
- 4) Faktor waktu, waktu memang berpengaruh terhadap keberhasilan siswa bukan ada atau tidaknya waktu, melainkan bias atau tidaknya mengatur waktu yang disediakan untuk belajar.
- 5) Faktor media sosial, media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar masa kini, jika remaja salah menggunakan media sosial maka proses belajarnya akan berpengaruh.²⁶

Dari paparan di atas penulis menyimpulkan faktor-faktor penyebab *burn-out* akademik atau kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari dalam diri siswa itu sendiri maupun dari pihak sekolah maupun orang tuanya, kurangnya penghargaan atau apresiasi atas kerja keras yang dilakukan siswa selama ini, harapan-harapan orangtua yang terlalu tinggi terhadap siswa dan perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa.

5. Gejala-Gejala *Burn-out* Akademik

Menurut Maslach, Leither dan Schaufeli ada 3 gejala *burn-out*, yaitu kehilangan energi, kehilangan motivasi, dan kehilangan rasa kepercayaan diri. Kehilangan energi membuat individu merasa stres, terlalu berlebihan dalam menilai sesuatu, dan merasakan kelelahan yang sangat berat sehingga menjadi

²⁶ Siti Rohaina, "Efektivitas Teknik Relaksasi...", Skripsi. h. 22.

sulit tidur. Yang kedua, kehilangan motivasi yang menyebabkan individu menjaga jarak dengan lingkungan, karena kurang tertarik dengan keadaan yang dihadapi. Terakhir, kehilangan rasa kepercayaan diri sehingga merasa ragu dengan kemampuannya.²⁷

Menurut Robert dalam Muhibbin Syah gejala-gejala *burn-out* adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat dan berkembang sama sekali, sehingga peserta didik merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b. Pikiran akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- c. Kehilangan motivasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.²⁸

Burn-out belajar akan menimbulkan berbagai efek negatif, seperti stres dan kehilangan semangat belajarnya. *Burn-out* menjadikan siswa tidak bias berdamai dengan masalahnya terutama pada saat proses belajar. Siswa akan menarik diri

²⁷ Firman Widya Putra, "Pengaruh Kecerdasan Emosional...Skripsi. h. 12.

²⁸ Siti Rohaina, "Efektivitas Teknik Relaksasi....Skripsi. h. 23.

baik secara psikologis maupun kehadiran fisiknya dilingkungan sosial sekolah, kehilangan waktu dan tenaga, serta belajar seperlunya.²⁹

6. Cara Mengatasi *Burn-out* Akademik

Chernis menyatakan bahwa untuk mengatasi *burn-out* *intervensi* yang berorientasi preventif lebih diutamakan daripada yang berorientasi kuratif dengan alasan lebih efektif dan membutuhkan biaya yang lebih murah. Sedangkan aspek lain dikaitkan dengan proses belajar yang perlu diperhatikan dalam mengatasi *burn-out*, yaitu pemahaman Guru Bk/Konselor bahwa penumbuhan kesadaran diri siswa merupakan langkah pertama untuk mengatasi *burn-out*.³⁰

Kiat-kiat yang dapat digunakan sebagai alternatif cara untuk mengatasi kejenuhan, menurut Muhibbin Syah antara lain, sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar dengan giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan, dan sebagainya sampai memungkinkan siswa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan.³¹

Ada beberapa cara dalam mengatasi kejenuhan (*burn-out*) belajar menurut Hakim, antara lain yaitu:

²⁹ Fitri Ningsih, "Efektivitas Teknik Relaksasi...", Skripsi. h. 20.

³⁰ Fitri Ningsih, "Efektivitas Teknik Relaksasi...", Skripsi. h. 18.

³¹ Siti Rohaina, "Efektivitas Teknik Relaksasi...", Skripsi. h. 27-28.

- a. Belajar dengan metode yang bervariasi. Belajar dengan metode yang monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar, untuk itu kita dituntut untuk menggunakan metode yang biasa kita gunakan dengan metode baru dan seterusnya akan menciptakan suasana baru.
- b. Mengadakan perubahan fisik diruangan belajar baik dikelas maupun dirumah yang ada kaitannya dengan perubahn bentuk materi seperti perubahan letak meja, kursi, papan tulis, dan segala sesuatu yang ada kaitannya dengan aktivitas belajar.
- c. Menciptakan suasana baru di ruangan belajar. Pada umumnya ruang belajar yang tenang dan jauh dari kebisingan merupakan tempat yang ideal untuk belajar, namun hal ini jika dilakukan dalam waktu yang lama tanpa ada perubahan maka akan mengakibatkan kejenuhan belajar, oleh sebab itu ciptakan suasana baru di ruang belajar, misalnya belajar sambil mendengarkan musik instrumental yang berirama tenang atau musik kesukaan.
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan. Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang sangat melelahkan dan sangat menyita banyak energi, kelelahan yang berlarut-larut akan mengakibatkan kejenuhan, untuk itu perlu adanya istirahat yang cukup sebagai alternatif dalam mengembalikan atau memulihkan energi yang banyak tersita/terkuras saat belajar di dalam kelas.
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar, ketegangan mental akan membuat aktivitas belajar akan terasa jauh lebih berat dan melelahkan

yang akan berujung pada kejenuhan belajar. Ketegangan mental dapat dihindari dengan jalan belajar santai artinya belajar dengan sikap rileks dan bebas dari ketegangan.³²

Dari penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa cara mengatasi *burn-out* atau kejenuhan belajar yaitu dengan menerapkan metode belajar yang bervariasi, mengadakan perubahan fisik diruangan belajar agar siswa tidak jenuh, dapat memanagemenkan waktunya dengan baik, menciptakan suasana baru dan juga dapat memberikan motivasi kepada siswa.

B. Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Hamdani, prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari sebuah aktivitas, dan mencapai tujuan yang sudah siswa tetapkan sebelumnya.³³ Prestasi adalah hasil yang telah dicapai atau yang telah dilakukan maupun yang dikerjakan. Dapat dipahami bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, yang diperoleh dengan cara keuletan kerja, baik secara individual maupun secara kelompok dalam bidang tertentu. Secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan

³² Widya Aulia Lubis, "Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*)....", Skripsi, h. 15-16.

³³ Rohmalina Wahab, Psikolog Belajar, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), h. 244.

yang melibatkan proses kognitif. Belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman.³⁴

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata, yakni prestasi dan belajar. Untuk memahami lebih jauh tentang pengertian prestasi belajar, peneliti menjabarkan makna dari kedua kata tersebut. Secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan Interaksi dengan individu yang melibatkan proses kognitif.³⁵ Belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman.³⁶

Muhibbin Syah menjelaskan prestasi belajar adalah suatu proses belajar mengajar atau sebuah program pembelajaran materi dan kenaikan kelas. Berdasarkan Winkel dapat dipahami bahwa prestasi belajar adalah bukti usaha yang dapat dicapai. Dengan mengutip Robert M. Gagne dalam artikel oleh Abu Muhammad Ibnu Abdullah yang mengungkapkan bahwa prestasi belajar (*learning achievement*) terwujud berkat adanya perubahan dalam kecakapan, tingkah laku, ataupun pematangan yang bertahan lama, beberapa waktu yang disebabkan oleh proses pertumbuhan tetapi adanya suatu situasi proses belajar. Bentuknya berupa perbuatan variabel-variabel, maupun tulisan, keterampilan, yang bersifat mekanik dan pemecahan masalah yang langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes-tes yang standar. Perubahan dalam kecakapan, tingkah laku,

³⁴ Wahyuni, "Strategi Guru BK Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP YP. AL-Maksum Cinta Rakyat Percut Sei Tuan Deli Serdang", Skripsi. h. 18-19. Diakses pada tanggal 26 Juli 2021.

³⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*,....h. 90.

³⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h.218

ataupun kemampuan itu diukur dengan apa yang mungkin dapat diperbuat setelah melalui proses belajar tersebut.³⁷

Menurut Hamdani, prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari sebuah aktivitas, dan mencapai tujuan yang sudah siswa tetapkan sebelumnya.³⁸ Menurut peneliti prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan yang dicapai dari suatu kegiatan atau usaha yang dapat memberikan kepuasan emosional , dan dapat diukur dengan alat atau tes tertentu. Prestasi belajar ditunjukkan dengan skor atau angka yang menunjukkan nilai-nilai sejumlah mata pelajaran yang menggambarkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta didik.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa

Pada hakekatnya, prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai dalam proses belajar, sehingga faktor yang mempengaruhinya sama dengan faktor yang mempengaruhi belajar.³⁹ Menurut Slameto faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar diri induvidu.

a. Faktor intern : dalam faktor ini dibahas 2 faktor yaitu:

1) Faktor jasmaniah mencakup: faktor kesehatan dan cacat tubuh.

³⁷ Siti Anggi Fitri, Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Konseling Belajar Berbasis Gaya Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi, h. 13. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

³⁸ Rohmalina Wahab. *Psikologi Belajar* ...,h. 244.

³⁹ Wahyuni, "Strategi Guru BK Dalam Meningkatkan...", Skripsi. h. 20.

- 2) Faktor psikologis mencakup: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan, kesiapan.
 - 3) Faktor kelelahan.
- b. Faktor ekstern : faktor ini dibagi menjadi 3 faktor, yaitu:
- 1) Faktor keluarga mencakup: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan.
 - 2) Faktor sekolah meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.
 - 3) Faktor masyarakat meliputi kegiatan dalam masyarakat, mass media, teman bermain, bentuk kehidupan bermasyarakat.⁴⁰

Mudzakir dan sutrisno mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu:

- a. Faktor internal
 - 1) Faktor jasmani dibagi menjadi dua, yakni yang pertama kesehatan. Sehat berarti dalam keadaan baik seluruh badan beserta bagian-bagiannya, bebas dari penyakit. Prestasi belajar seseorang akan terganggu jika kesehatannya terganggu. Yang kedua cacat tubuh, cacat tubuh sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya mengenai tubuh atau badan. Peserta didik yang cacat

⁴⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 51.

tubuh akan mempengaruhi proses belajarnya, sehingga prestasi belajarnya akan terganggu.

- 2) Faktor psikologis, sekurang-kurangnya ada enam hal yang tergolong dalam faktor psikologis, yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi dan kerajinan.
- 3) Faktor kelelahan, kelelahan bisa berupa kelelahan jasmani maupun kelelahan rohani. Agar peserta didik dapat belajar dengan baik sehingga hasil atau prestasi memuaskan, harus dihindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya.

b. Faktor eksternal

Faktor ini juga dibagi 3 hal, yakni keluarga, sekolah dan masyarakat.

- 1) Faktor keluarga, peserta didik yang belajar menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi anggota keluarga, suasana rumah dan ekonomi keluarga. Hal-hal ini sedikit banyak akan mempengaruhi proses dan hasil belajar.
- 2) Faktor sekolah, faktor sekolah yang mempengaruhi belajar mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan murid, relasi siswa dengan peserta didik, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung dan tugas rumah.
- 3) Faktor masyarakat, pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa berada dalam lingkungan masyarakat, baik itu teman pergaulannya

maupun bentuk kehidupannya di dalam masyarakat, semuanya itu dapat mempengaruhi proses belajar siswa.⁴¹

Upaya-upaya yang selama ini dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya prestasi belajar peserta didik. Nampak tidak didasari oleh analisis yang mendalam dan komprehensif tentang berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi belajar itu. Upaya-upaya yang selama ini dilakukan pemerintah untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik lebih menekankan pada penanganan faktor lingkungan (faktor eksternal) seperti meningkatkan kesejahteraan guru serta mengembangkan sarana dan prasarana pendidikan. Faktor-faktor perilaku (faktor internal) seperti motivasi belajar peserta didik, kebiasaan belajar *self-regulated learning* (SRL) belum mendapatkan perhatian yang serius. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) menurut Bandura dibangun dari dua faktor utama, yaitu. Faktor perilaku (faktor internal) peserta didik dan faktor lingkungan (faktor eksternal) peserta didik dalam belajar.⁴²

3. Jenis dan Indikator Prestasi Belajar

Pada prinsipnya, pengungkapan hasil belajar yang ideal yang meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Namun demikian, pengungkapan perubahan tingkah laku seluruh ranah itu, khususnya ranah rasa murid, sangat sulit. Hal ini disebabkan perubahan hasil belajar ini yang bersifat *intangibile* (tak dapat diraba). Oleh karena itu, yang

⁴¹ Siti Anggi Fitri, Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam.... Skripsi, h. 15-16.

⁴² Fatiha Sabilaputri Matondang, "Pengaruh Stratifikasi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Swasta Budisatriya Medan", skripsi, h. 29. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

dapat dilakukan guru dalam hal ini adalah hanya mengambil cuplikan perubahan tingkah laku yang dianggap penting dan diharapkan sesuai dapat mencerminkan perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar siswa, baik yang berdimensi cipta dan rasa maupun yang berdimensi karsa.⁴³

Menurut Ahmad Tafsir hasil belajar atau bentuk perubahan tingkah laku yang diharapkan itu merupakan suatu target atau tujuan pembelajaran yang meliputi 3 aspek yaitu, tahu, mengetahui (*knowing*), terampil melaksanakan yang ia ketahui itu (*doing*), melaksanakan yang ia ketahui itu secara rutin dan konsekuen (*being*).⁴⁴ Menurut Muhibbin Syah, mengemukakan bahwa kunci pokok untuk memperoleh data ukuran dan data hasil belajar siswa sebagaimana yang terurai diatas adalah mengetahui garis besar indikator (penunjuk adanya prestasi tertentu) dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diungkapkan atau diukur. Pengetahuan dan pemahaman yang mendalam mengenai jenis-jenis prestasi belajar dan indikator-indikatornya adalah bahwa pemilihan dan penggunaan alat evaluasi akan menjadi lebih tepat, reliabel, dan valid.⁴⁵

4. Pengukuran Prestasi Belajar

Untuk mengetahui tingkat pencapaian hasil prestasi belajar siswa, dilakukan dengan cara mengukur hasil belajar siswa pada setiap mata pelajaran. Menurut Muhibbin Syah, evaluasi berarti pengungkapan dan pengukuran hasil belajar itu pada dasarnya merupakan proses penyusunan deskripsi siswa, baik

⁴³ Mustofa Rifki, "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMA Islam Al-Maarif Singosari Malang", skripsi, h. 32. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

⁴⁴ Ahmad Tafsir, Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam, (Bandung: Remaja Rosdakarya), h. 20.

⁴⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*,....h. 200.

secara kuantitatif maupun kualitatif.⁴⁶ Namun kebanyakan pelaksanaan evaluasi cenderung bersifat kuantitatif, yang berupa angka atau skor untuk menentukan kualitas kinerja prestasi belajar siswa. keberhasilan belajar siswa dapat dilihat melalui nilai yang diperoleh dari hasil UTS (Ujian Tengah Semester), UAS (Ujian Akhir Semester), nilai harian siswa yang nantinya akan dituangkan ke dalam bentuk rapor secara periodik.

Menurut Muhibbin Syah, ada tiga ranah atau aspek yang harus dilihat tingkat keberhasilan yang di capai oleh siswa, yaitu : 1) Ranah Kognitif, bertujuan mengukur pengembangan penalaran siswa. Pengukuran ini dapat dilaksanakan setiap saat, melalui cara tes tertulis baik tes secara lisan maupun tulisan. 2) Ranah afektif, pengukuran ranah afektif tidaklah semudah mengukur ranah kognitif. Pengukuran ranah afektif tidak dapat dilakukan setiap saat karena perubahan tingkah laku siswa dapat berubah sewaktu-waktu. Sasaran pengukuran penilaian ranah afektif adalah perilaku siswa bukanlah pada pengetahuan siswa. 3) Ranah psikomotorik, pengukuran ini dilakukan terhadap hasil-hasil belajar berupa keterampilan. Cara yang paling tepat untuk mengevaluasi keberhasilan belajar siswa yang berdimensi psikomotorik adalah observasi. Observasi dalam hal ini, dapat diartikan sebagai jenis tes mengenai peristiwa, tingkah laku atau fenomena lain dengan fenomena langsung. Guru yang hendak melakukan observasi perilaku psikomotorik siswa harus mempersiapkan langkah-langkah yang cermat dan sistematis.⁴⁷

⁴⁶ Muhibbin Syah, Psikolog Belajar.....h. 140.

⁴⁷ Muhibbin Syah, Psikologi Belajar....., h. 156.

Hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat kemampuan aktual yang diukur dengan standar tes berupa penguasaan ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar merupakan hasil yang telah dicapai siswa dalam usahanya untuk menguasai mata pelajaran yang telah diajarkan dan dilakukan dengan sengaja pada waktu tertentu yang dapat diukur secara langsung melalui tes serta dapat dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol lain.⁴⁸

Dapat disimpulkan pengukuran prestasi belajar dapat diambil dari nilai UTS (Ujian Tengah Semester), UAS (Ujian Akhir Semester) maupun nilai harian siswa yang akan dituangkan ke dalam bentuk rapor. Hasil belajar siswa dapat dilihat dari tiga aspek yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik. Pengambilan nilai prestasi belajar siswa harus dilihat dengan seksama oleh guru mata pelajaran, dan harus mengikuti langkah-langkah yang cermat dan sistematis.

C. Hubungan *Burn-Out* Akademik Dengan Prestasi Belajar

Muhibbin Syah menjelaskan prestasi belajar adalah suatu proses belajar mengajar atau sebuah program pembelajaran materi dan kenaikan kelas.⁴⁹ Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar. Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat. Jacob dan Dodd mengatakan kejenuhan yang dialami siswa membuat suasana

⁴⁸ Maulydia Nina Rakhmanti, "Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Keahlian Teknik Bangunan SMK Negeri 2 Pengasih", skripsi. h. 29.

⁴⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*,....h. 196.

didalam kegiatan proses belajar menjadi tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang serta rendahnya pencapain prestasi individu.

Hubungan antara *Burn-out* akademik dengan pretasi belajar siswa sangat berpengaruh. Peserta didik yang tidak tekun ataupun rajin pastinya akan mendapat hasil prestasi yang rendah, berbeda dengan peserta didik yang serius saat proses pembelajaran dimulai tentunya akan mendapatkan hasil yang maksimal.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan suatu metode yang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *kuantitatif*.⁵⁰ Menurut Sugiyono, metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁵¹

Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian dengan data yang digunakan berupa angka-angka atau data kuantitatif yang diangkakan.⁵² Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan desain analitik korelasi yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan atau asosiasi antar variabel dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen dan independen hanya satu kali pada satu saat.

⁵⁰ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia, 2014), h. 426.

⁵¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 150.

⁵² Jhon W, Craswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Mixed*, (Yogyakarta: Putaka Belajar, 2014), h. 115.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Lembah Seulawah. Alasan memilih sekolah ini adalah peneliti tertarik terhadap sekolah dan mudah dijangkau. Selain itu, peneliti sudah mengenal sebagian dari guru-guru dan siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti telah menemukan informasi melalui observasi awal yang bahwa jika dilihat secara keseluruhan terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku *burn-out* akademik di SMPN 1 Lembah Seulawah. Dengan begitu peneliti tertarik untuk menguji tentang bagaimana hubungan *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah.

2. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan unit analisis objek yang akan diteliti. Jumlah keseluruhan tersebut dikenal juga dengan istilah *universe*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵³ Populasi juga berarti seluruh yang menjadi perhatian peneliti dalam satu ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan.⁵⁴ Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah yaitu berjumlah 329 siswa.

⁵³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian....*, h. 117.

⁵⁴ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT: Rineka Cipta, 2005), h. 118.

3. Sampel

Sugiyono menyatakan bahwa Sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.⁵⁵ Dapat dikatakan bahwa sampel adalah beberapa siswa yang dipilih untuk diteliti. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa, sehingga dapat diperoleh sampel yang benar-benar berfungsi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.⁵⁶ Pada dasarnya dalam teknik sampling dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁵⁷

Dalam teknik *nonprobability sampling* ini terdapat teknik *sampling* jenuh yang nantinya akan digunakan sebagai teknik pengambilan sampel pada penelitian ini. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel yang ciri utamanya bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.⁵⁸ Penggunaan *sampling* jenuh ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pengumpulan data menggunakan kuesioner akan lebih baik jika mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel, karena akan dilakukan pembersihan terhadap kuesioner yang tidak diisi dengan baik oleh responden, sehingga semakin banyak sampel, maka data yang

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 11

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 12

⁵⁸ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group), h. 369.

akan diperoleh semakin baik. Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas VIII-A dan VII B dengan jumlah siswa 53 orang.

Tabel 3.1
Sample Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Lembah Seulawah

Kelas	Jumlah Siswa
VIII-I	26
VIII-II	37
Jumlah	53

Sumber : Data Siswa Kelas VIII siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam proses kegiatan pengumpulan data supaya kegiatan tersebut sistematis dan mudah.⁵⁹ Instrumen pengumpulan data dapat memudahkan peneliti mendapatkan data dengan menggunakan alat yang telah dipilih. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner). Menurut Sugiyono kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁰

1. Kisi-Kisi Instrumen

Skala *burn-out* ini disusun berdasarakan aspek-aspek *burn-out* belajar atau kejenuhan belajar yang dipaparkan oleh Schaufeli & Enzmann, yaitu sebagai berikut :

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Cipta, 2010), h. 210.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h. 149.

- a. Kelelahan emosi: perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketekunan yang tidak beraturan, dan mengalami kecemasan.
- b. Kelelahan fisik: gejala yang terjadi pada kelelahan fisik yaitu seperti mengalami sakit kepala, mual, gelisah, pusing, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, kelelahan fisik, kelemahan tubuh.
- c. Kelelahan kognitif: kehilangan harapan dan makna hidup, ketidakmampuan berkonsentrasi, tidak mampu mengerjakan tugas yang kompleks, merasa tidak mampu melakukan sesuatu dan merasakan frustrasi.
- d. Kelelahan motivasi: kehilangan semangat, kecewa, menjauh dari lingkungan, kehilangan idealisme.⁶¹

Tabel 3.2. Kisi-Kisi Instrumen

No	Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item	
				+	-
1	Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	5	1,2	3,4,5
		2. Mudah merasa cemas	6	6,7,8	9,10,11
		3. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	12,13	14,15
		4. Merasa dikejar-kejar waktu	4	16,17	18,19
2	Kelelahan fisik	1. Merasa lelah dan letih setiap hari	4	20,21	22,23
		2. Sulit tidur	3	24	25,26
		3. Mudah sakit	4		27,28,

⁶¹ Ita Vitasari, "Kejenuhan (*Burn-out*) Belajar...", h. 49.

					29,30
		4. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	3	31	32,33
3	Kelelahan kognitif	1. Terbebani dengan banyak pelajaran	3	34	35,36
		2. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	37	38,39
		3. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3	40	41,42
4	Kehilangan motivasi	1. Kehilangan semangat dalam belajar	3	43,44	45,46
		2. Mudah menyerah	3	47	48,49
		3. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3	50	51,52

2. Kalibrasi Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pernyataan atau pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁶² Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.⁶³ Valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Dalam penelitian instrumen diuji cobakan kepada 50 responden yang tidak terlibat dalam proses pemberian tindakan dalam penelitian. Responden yang diambil secara acak adalah siswa kelas XI. Setelah diuji

⁶² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 213.

⁶³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 211.

coba instrumen, selanjutnya dilakukan analisis item untuk melihat posisi instrumen yang dapat mengungkap variabel yang hendak diukur. Analisis item dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item. Untuk mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item dapat dicari koefisien korelasi dengan menggunakan perhitungan yang dilakukan dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) seri 25.

Adapun rumus korelasi manual yang dapat digunakan adalah dengan rumus korelasi *product moment*⁶⁴ sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan : $(\sum X)^2$

r_{xy} : Koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum XY$: Jumlah Produk dari X dan Y

X : Skor butir

Y : Skor total

N : Ukuran data⁶⁵

Data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai r hitung dengan rtabel. Perbandingan nilai rtabel dan r hitung untuk uji validitas adalah sebagai berikut:

⁶⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 213.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 173.

Jika nilai rhitung > rtabel = Valid
Jika nilai rhitung < rtabel = Tidak Valid

Adapun cara mencari nilai rtabel dengan N=50 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,279.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid
Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala likert dengan 52 item pernyataan yang di isi oleh 50 responden. Setelah di uji validitas, maka ditemukan 9 butir pernyataan yang tidak valid dan 43 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan

Pernyataan (Item)	Rhitung	Rtabel	Validitas
1	0,395	0,279	Valid
2	0,374	0,279	Valid
3	0,562	0,279	Valid
4	0,514	0,279	Valid
5	0,367	0,279	Valid
6	0,557	0,279	Valid
7	0,407	0,279	Valid
8	0,419	0,279	Valid
9	-0,280	0,279	Tidak Valid
10	-0,177	0,279	Tidak Valid
11	0,120	0,279	Tidak Valid
12	0,553	0,279	Valid
13	0,654	0,279	Valid
14	0,290	0,279	Valid
15	0,365	0,279	Valid

16	0,489	0,279	Valid
17	0,446	0,279	Valid
18	0,621	0,279	Valid
19	0,395	0,279	Valid
20	0,588	0,279	Valid
21	0,567	0,279	Valid
22	0,705	0,279	Valid
23	0,478	0,279	Valid
24	0,247	0,279	Tidak Valid
25	0,629	0,279	Valid
26	0,041	0,279	Tidak Valid
27	0,636	0,279	Valid
28	0,584	0,279	Valid
29	0,737	0,279	Valid
30	0,560	0,279	Valid
31	0,206	0,279	Tidak Valid
32	0,536	0,279	Valid
33	0,199	0,279	Tidak Valid
34	0,537	0,279	Valid
35	0,440	0,279	Valid
36	0,666	0,279	Valid
37	0,443	0,279	Valid
38	0,538	0,279	Valid
39	0,613	0,279	Valid
40	0,416	0,279	Valid
41	0,361	0,279	Valid
42	0,511	0,279	Valid
43	0,583	0,279	Valid
44	0,099	0,279	Tidak Valid
45	0,783	0,279	Valid
46	0,587	0,279	Valid
47	0,694	0,279	Valid
48	0,733	0,279	Valid
49	0,712	0,279	Valid
50	0,346	0,279	Valid
51	0,376	0,279	Valid
52	0,199	0,279	Tidak Valid

Tabel 3.4. Kesimpulan hasil uji validitas butir pernyataan

Kesimpulan	Item	Jumlah
VALID	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51	43
TIDAK VALID	9, 10, 11, 22, 27, 31, 33, 44, 52	9

Dari tabel 3.4 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

b. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik dan dapat diandalkan.⁶⁶ Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.⁶⁷

Menurut Suharsimi Arikunto, reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk

⁶⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 221.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h.173.

digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.⁶⁸ Penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen angket. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyak butiran pernyataan

$\sum \sigma^2 b$ = Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$ = Varian total⁶⁹

Sebagai tolak ukur menginterpretasikan derajat rehabilitas untuk alternatif jawaban yang lebih dari dua kali, maka peneliti menggunakan uji reliabilitas menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Penghitungan statistik dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS For Window seri 25. Uji reabilitas data dilakukan setelah item dinyatakan valid.

Tabel 3.5. Reliability statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.920	52

Dari pengujian reabilitas menggunakan SPSS 25 diketahui bahwa $N = 52$, nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,920. Menurut Wiratna Sujarweni dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alpha* > 0.6 . Jadi dapat disimpulkan bahwa pertanyaan tersebut reliabel. Jika $\alpha > 0,90$ maka reliabilitas

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian....*, h. 225.

⁶⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian....*, h. 171.

sempurna Jika alpha antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas tinggi Jika alpha antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat. Jika alpha < 0,50 maka reliabilitas.⁷⁰

Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas *Burn-out* Akademik

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	Tafsiran
<i>Adjusment</i>	.920	52	Reabilitas Sempurna

3. Skala Pengukuran Instrumen

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert* sebagai pengukur variabelnya. Dengan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur penyusunan item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.⁷¹ Data dari skala likert ini adalah data berskala ordinal. Karena di dalam penelitian ini akan melakukan uji statistik parametrik, maka data yang bersifat ordinal perlu di konversi terlebih dahulu ke skala interval. Maka cara yang digunakan untuk mengkonversinya adalah dengan menggunakan MSI (*methode of successive interval*).

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang dibuat dalam bentuk *Checklist* dengan lima alternatif respon pertanyaan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS) sangat tidak setuju (STS). Skala *likert* ini terdiri dari pertanyaan yang mendukung (*favorable*) dan

⁷⁰ Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h.93.

tidak mendukung (*unfavorable*), dengan poin nilai dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3.7. Kategori Pemberian Skor Skala *Likert*

No	Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
	Pilihan Jawaban	Nilai	Pilihan Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju(KS)	3	Kurang Setuju(KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang akan digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang akan diamati. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan observasi untuk mengamati dan mencari informasi yang berkaitan dengan data prestasi belajar siswa.

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa kinerja proses pembelajaran.⁷² Observasi adalah suatu proses yang kompleks yang akan digunakan untuk penelitian manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.⁷³ Peneliti akan menggunakan metode

⁷² Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 203

observasi untuk mencari dan mengamati berbagai macam informasi yang berkaitan dengan data nilai prestasi siswa yang diperoleh dengan cara melihat dari hasil nilai UTS (ujian tengah semester) mata pelajaran pokok kelas VIII I dan VIII II SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Mata pelajaran pokok meliputi mata pelajaran PAI (Pendidikan Agama Islam), PPKN (Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan), Bahasa Indonesia, Matematika, IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) dan Bahasa Inggris.

2. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan. Daftar pertanyaan/pernyataan dapat bersifat terbuka apabila alternatif jawaban telah disediakan. Instrumen yang berupa lembar daftar pertanyaan berupa kuesioner (angket).⁷⁴

Dalam penelitian ini kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari para responden yang telah ditentukan berisi pertanyaan yang menyangkut tentang kejenuhan belajar siswa. Pertanyaan disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip penulisan angket seperti isi dan tujuan pertanyaan, bahasa yang digunakan, tipe dan bentuk pertanyaan, panjang pertanyaan, urutan pertanyaan dan sebagainya.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket yang dibagi dan wawancara yang telah dilakukan.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h.149

Serta meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikan data sebagai penemuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman analisis perlu dilanjutkan dengan upaya mencari makna.⁷⁵

Analisis yang digunakan penulis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum pada rumusan masalah. Rumusan masalah peneliti menganalisisnya dengan cara menggunakan metode kuantitatif yaitu data yang tersedia dari hasil angket dengan langkah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak.⁷⁶ Data yang diuji pada uji normalitas yaitu data analitik kolerasi. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *one sample kolmogrov-smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 20. Bentuk hipotesis untuk menguji normalitas dapat dilihat di bawah ini :

H₀ = Data berasal dari populasi yang terdistribusi normal

H_a = data tidak berasal dari populasi yang terdistribusi normal

Kriteria pengampilan keputusan hipotesis berdasarkan *P-Value* atau *significance* (sig) adalah sebagai berikut :

Jika sig < 0,05 maka H₀ ditolak atau data tidak berdistribusi normal

Jika sig ≥ 0,05 maka H₀ diterima atau data berdistribusi normal

⁷⁵ Nunung Muhajir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Kake Surgiono, 1998), h.104.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h.242.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan.

Pada penelitian ini pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut:

Jika nilai sig < 0,05 maka variable memiliki hubungan yang linear

Jika nilai sig > 0,05 maka variable memiliki hubungan yang tidak linear

F. Uji Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis seringkali dikatakan hasil penelitian sementara, karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁷⁷

Pada penelitian ini penulis menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila kedua variabel berbentuk interval, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama. Dalam analisis korelasi bila

⁷⁷ Hardani dkk, *Metode Penelitian....*, h. 329.

kenaikan nilai variabel X selalu disertai kenaikan variabel Y, dan sebaliknya, turunnya nilai variabel X selalu diikuti oleh turunnya nilai variabel Y, maka hubungan seperti ini disebut hubungan positif. Akan tetapi sebaliknya, bilamana nilai variabel X yang tinggi selalu disertai oleh variabel Y yang rendah nilainya, dan sebaliknya bilamana nilai variabel X yang selalu diikuti oleh nilai variabel Y yang tinggi, hubungan antara kedua variabel itu disebut negatif. Kuatnya hubungan antara variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan sempurna. Dalam arti kejadian-kejadian pada variabel yang satu akan dapat dijelaskan atau di prediksi oleh variabel lain tanpa terjadi kesalahan (*error*). Semakin kecil koefisien korelasi, maka akan semakin besar eror untuk membuat prediksi.⁷⁸

Pada analisis korelasi ini peneliti menggunakan teknik *person product moment* karena ini adalah uji *statistic parametric* dan datanya berbentuk interval. Kegunaan uji *person product moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Tabel 3.8. Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,8 – 1,000	Sangat Kuat

⁷⁸ Asih Dwi Lestari, Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi, Skripsi, h. 46. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Sekolah

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah yang berada di Jalan Banda Aceh-Medan KM.70 Saree, Desa Sukadamai Kecamatan Lembah Seulawah Kabupaten Aceh Besar. SMP Negeri 1 Lembah Seulawah didirikan pada tanggal 01 Juli 1983 dengan memiliki luas tanah sebesar 13.260 M². Pada saat ini SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memiliki jumlah siswa seluruhnya sebanyak 329 siswa, dan memiliki guru yang berjumlah 28 orang.

2. Identitas Sekolah

- a. Nama Madrasah : SMP Negeri 1 Lembah Seulawah
- b. Alamat Sekolah : Jln. Banda Aceh-Medan KM.70 Saree
 - 1) Desa : Sukadamai
 - 2) Kecamatan : Lembah Seulawah
 - 3) Kabupaten : Aceh Besar
 - 4) Provinsi : Aceh
- c. NPSN : 10100119
- d. Nomer Statistik Sekolah : 201060122020
- e. Nomer Rutin Sekolah : 224689
- f. Terhitung Mulai Tanggal : 01 Juli 1983
- g. Kode Pos : 23952

3. Visi, Misi dan Tujuan SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

a. Visi SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

- 1) Berlangsungnya pembelajaran yang efektif dan inovatif.
- 2) Guru dan pegawai sekolah bekerja dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.
- 3) Bersungguh-bersungguh dalam memenuhi skala prioritas keunggulan sekolah.
- 4) Warga sekolah menampilkan sikap sesuai dengan norma-norma islami.
- 5) Terjadinya hubungan yang harmonis antar warga sekolah dan juga hubungan dengan masyarakat sekitarnya.

b. Misi SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

- 1) Membina sikap santun dalam berkomunikasi.
- 2) Menjalin hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar.
- 3) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sesuai dengan kondisi dan potensi yang dimiliki.
- 4) Memotivasi guru dan pegawai sekolah supaya bekerja sungguh-sungguh dengan penuh tanggung jawab.

c. Tujuan SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

- 1) Semua siswa berakhlak mulia dan bertaqwa kepada Allah SWT.
- 2) Terciptanya kondisi belajar yang kondusif dan kompetitif
- 3) Peningkatan peringkat sekolah dalam ujian akhir semester dan ujian Nasional.

B. Hasil Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah pada tanggal 22 Oktober 2021 s/d 4 November 2021. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data *burn-out* akademik (kejenuhan belajar) siswa. Responden penelitian ini terdiri dari 53 siswa-siswi kelas VIII-I dan VIII-II, pengisian angket dilakukan secara langsung ke dalam kelas siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah.

1. Deskripsi Data *Burn-out* (kejenuhan) Akademik

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kejenuhan belajar adalah skala *likert* dengan skor 1 sampai 5, jumlah keseluruhan total pernyataan sebanyak 43 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kejenuhan belajar yang meliputi skor minimal, skor maksimal, *mean*, standar deviasi dan nilai rata-rata. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Data *Burn-out* Akademik (Kejenuhan Belajar)

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik
<i>Burn-out</i> (Kejenuhan) Belajar	43	Skor Minimum	59
		Skor Maksimum	171
		<i>Mean</i>	119
		Standar Deviasi (SD)	31,108

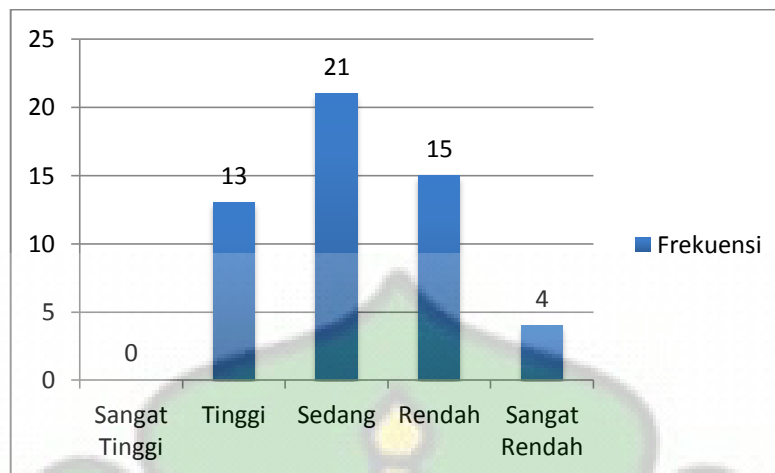
Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal skala kejenuhan belajar yaitu sebesar 171, skor minimum sebesar 59, skor rata-rata

(*mean*) sebesar 119 dan standar deviasi sebesar 31,108. Adapun tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi *burn-out* akademik dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	183-215	0	0	Sangat Tinggi
2	148-182	13	25%	Tinggi
3	113-147	21	40%	Sedang
4	78-112	15	28%	Rendah
5	43-77	4	7%	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 53 siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan VIII-II tidak terdapat siswa yang mengalami *burn-out* (kejenuhan) akademik dengan kategori sangat tinggi (0%), 13 siswa dengan kategori tinggi (25%), 21 siswa dengan kategori sedang (40%), 15 orang dengan kategori rendah (28%), dan 4 siswa dalam kategori sangat rendah (7%). Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *burn-out* (kejenuhan) akademik yang dialami siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan VIII-II termasuk dalam kategori sedang, dengan mencapai skor 40%. Berikut disajikan ke dalam gambar grafik batang 4.1, berikut dibawah ini:



Gambar 4.1. Grafik Batang Kejenuhan Belajar

2. Deskripsi Data Prestasi Belajar Siswa

Deskripsi data prestasi belajar siswa diambil dari hasil nilai UTS (Ujian Tengah Semester) siswa pada mata pelajaran pokok yang meliputi mata pelajaran PAI (Pendidikan Agama Islam), PPKN (Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan), Bahasa Indonesia, Matematika, IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) dan Bahasa Inggris. Berikut Tabel 4.3 Hasil UTS siswa kelas VIII-I dan kelas VIII-II:

Tabel 4.3. Rekapitulasi Hasil Nilai UTS Siswa

Responden	Nilai UTS Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II						
	PAI	PPKN	B.INDO	MTK	IPA	IPS	B.INGG
Responden 1	20	60	58	10	70	75	70
Responden 2	43	60	48	45	50	75	60
Responden 3	20	40	62	25	60	20	40
Responden 4	50	60	25	25	30	60	50
Responden 5	28	40	23	0	50	0	90
Responden 6	40	40	62	60	50	40	70
Responden 7	20	60	65	75	70	70	70
Responden 8	40	50	52	10	60	30	60

Responden 9	30	60	65	15	75	40	50
Responden 10	30	60	20	35	60	79	60
Responden 11	20	50	50	62	90	70	50
Responden 12	30	40	62	50	35	60	70
Responden 13	30	0	41	50	65	60	80
Responden 14	25	20	20	40	35	70	40
Responden 15	45	60	70	60	90	78	75
Responden 16	25	60	60	15	70	72	70
Responden 17	25	20	20	40	35	70	40
Responden 18	40	40	60	10	70	60	60
Responden 19	18	50	20	10	30	60	20
Responden 20	0	40	45	20	30	20	70
Responden 21	30	40	62	50	35	60	70
Responden 22	30	40	60	10	40	75	30
Responden 23	40	60	60	35	60	80	50
Responden 24	20	40	61	65	65	75	70
Responden 25	20	40	26	40	50	70	65
Responden 26	50	50	45	20	60	77	70
Responden 27	35	60	42	30	60	70	60
Responden 28	30	20	27	10	40	47	40
Responden 29	20	30	45	20	50	60	65
Responden 30	25	40	31	40	60	50	50
Responden 31	25	60	57	43	60	50	50
Responden 32	50	20	0	0	0	0	0
Responden 33	20	30	40	18	70	65	30
Responden 34	20	20	30	15	50	65	30
Responden 35	25	20	10	10	40	70	35
Responden 36	50	20	60	35	60	65	40
Responden 37	10	20	15	5	30	70	40
Responden 38	50	20	15	18	30	65	25
Responden 39	10	20	30	18	30	65	50
Responden 40	30	20	32	60	70	65	40
Responden 41	25	20	15	48	60	65	35
Responden 42	20	20	10	18	30	65	25
Responden 43	49	20	15	53	30	65	50
Responden 44	60	60	50	43	65	70	60
Responden 45	10	30	20	18	40	75	45
Responden 46	30	50	55	15	70	65	50
Responden 47	50	40	20	28	20	60	45
Responden 48	20	40	35	60	70	60	40
Responden 49	10	60	60	43	70	67	65
Responden 50	50	40	25	30	50	75	50
Responden 51	20	40	10	18	60	68	50
Responden 52	20	60	30	18	40	60	45
Responden 53	25	40	75	35	30	75	40

Dari tabel diatas dapat kita lihat, terdapat 34 responden yang tuntas dan tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan 19 responden yang tidak

tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada setiap mata pelajaran pokok.

3. Teknik Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui variabel yang diteliti memiliki nilai yang berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas bertujuan untuk membuktikan bahwa variabel bebas yang berupa skor-skor yang didapat dari hasil penelitian berkaidah normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka nilai *residual* berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka *residual* tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas ini menggunakan *one sample kolmogrof-smirnov test* yang merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Test ini digunakan karena sampel yang digunakan adalah 53 orang, yang bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel 4.4, berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas Kolmogrof-Smirnov Test

Variabel	N	Sig	Keterangan
<i>Burn-out</i> Akademik (Kejenuhan Belajar)	53	0,011	Data Berdistribusi Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil perhitungan yang dilakukan dengan nilai signifikan 0,011. Karena nilai signifikan $0,011 > 0,05$ maka data variabel kejenuhan belajar berdistribusi normal. Dari uji normalitas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variabel kejenuhan belajar memiliki distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan dari data *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa bersifat linear atau tidak. Pedoman penarikan kesimpulan untuk uji linearitas dan keberartian arah regresi adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk uji keberartian arah korelasi, yang harus diperhatikan adalah nilai signifikan pada baris *linearity*. Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat berarti.
- 2) Untuk uji linearitas, yang harus diperhatikan adalah nilai signifikan pada baris *deviation from linearity*. Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka arah regresi dari variabel bebas ke variabel terikat bersifat linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.5, berikut:

Tabel. 4.5. Hasil Uji Linearitas

Variabel Kejenuhan Belajar dan Prestasi Belajar	Sig	A	Ket
Linearity	0,567	0,05	Berarti
<i>Deviation From Linearity</i>	0,435	0,05	Linear

Dari pernyataan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kolom baris linearitas diperoleh nilai signifikan $0,567 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan berarti. Sedangkan pada kolom baris *deviation from linearity* diperoleh nilai signifikansi $0,435 > 0,05$ maka hal ini menunjukkan bahwa regresi dari variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Dapat disimpulkan hubungan variabel bebas dan variabel terikat tidak dapat diabaikan meskipun arahnya bersifat linear.

4. Uji Hipotesis

Hipotesis harus diuji kebenarannya secara empiris, penelitian ini terdiri dari dua macam hipotesis, yaitu hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nihil (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan dari satu variabel ke variabel lainnya, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan ada hubungan satu variabel terhadap variabel lainnya. Sebelum melakukan analisis statistik untuk membuktikan hipotesis alternatif yang diajukan maka perlu diajukan hipotesis nihilnya, agar dalam membuktikan hipotesis tidak terjadi prasangka dan tidak mempengaruhi dari pertanyaan alternatifnya.

Dalam penelitian ini, untuk mencari hubungan variabel bebas dan variabel terikat, peneliti menggunakan uji kolerasi sederhana dengan *person product moment*. Pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikan (p-value) dengan :

Jika signifikan > 0,05 maka H_0 diterima

Jika signifikansi < 0,05 maka H_a diterima

Adapun jika membandingkan nilai signifikansi *person correlation* dengan *rtabel*, yaitu sebagai berikut:

Person correlation > rtabel maka berhubungan

Person correlation < rtabel maka tidak berhubungan

Tabel 4.6. Hasil Uji Kolerasi

Variabel	Sig	p-value	R	Keterangan
<i>Burn-out</i> Akademik dan Prestasi Belajar	0,000	0,05	-0,477	Terdapat hubungan dan signifikan

Dari hasil data di atas, maka diperoleh nilai koefisien kolerasi yang berjumlah -0,477 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien kolerasi -0,477 dan signifikansi 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Artinya ada hubungan signifikansi antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa. Begitu pula jika melihat nilai signifikansi *person correlation* dengan *rtabel* yaitu nilai rhitung -0,477 < 0,279 *rtabel*, maka terdapat hubungan antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel X dan variabel Y memiliki kolerasi, dengan derajat hubungan yaitu kolerasi sedang, dengan bentuk hubungan negatif. Maksud dari hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin rendah prestasi yang di dapatkan oleh siswa.

5. Pembahasan Hasil Penelitian

Burn-out akademik adalah suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang dialami oleh peserta didik saat proses belajar yang

disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang terlalu panjang ataupun lama sehingga mengakibatkan munculnya rasa kelelahan, merasa cemas dengan hasil belajar yang dihasilkan, tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar. Muhibbin Syah mengatakan bahwa *burn-out* akademik merupakan suatu kondisi yang dialami peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat.⁷⁹

Berdasarkan paparan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwasanya tidak terdapat siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan kelas VIII-II yang mengalami *burn-out* akademik dalam kategori sangat tinggi yaitu 0%. Terdapat 13 siswa dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 25%, 21 siswa dengan kategori sedang sebanyak 40%, 15 siswa dengan kategori rendah sebanyak 28% dan 4 orang dengan kategori sangat rendah sebanyak 7%. Hal ini menunjukkan bahwasanya siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah Kelas VIII-I dan kelas VIII-II memiliki tingkat kejenuhan yang berbeda-beda. Namun sebagian besar dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami *burn-out* akademik dengan kategori sedang yaitu 40%.

Hasil aspek kejenuhan belajar juga memiliki tingkatan yang berbeda-beda, dari ke-4 aspek kejenuhan yang diteliti oleh peneliti terlihat bahwa siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan kelas VIII-II lebih

⁷⁹ Naeli Rifatil Muna, "Efektivitas Teknik...", Skripsi, h. 57-58.

banyak mengalami kejenuhan belajar pada aspek kelelahan fisik dengan nilai rata-rata 167 atau 28%. Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, jantung berdebar-debar merasa lelah dan letih untuk mengikuti proses pembelajarannya. Hal ini sejalan dengan teori yang di paparkan oleh Schaufeli & Enzmann, bahwasanya kelelahan fisik bisa berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya membuat siswa sakit kepala, susah tidur atau insomnia, sehingga membuat hormon yang dikeluarkan menjadi kacau dan tidak teratur yang dapat membuat orang menjadi stres.⁸⁰

Hasil aspek kehilangan motivasi siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II di dapat dengan perolehan nilai rata-rata 145 atau sebesar 25%, kehilangan motivasi ditandai dengan kehilangan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas, kehilangan semangat untuk terus mencapai nilai yang memuaskan, kehilangan harapan untuk sukses dalam belajar dan merasa bahwa proses pembelajaran yang dilakukan selama ini akan sia-sia untuk masa depannya. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan di dalam diri individu. Individu yang mengalami kejenuhan akan menyebabkan hasil belajar berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar, begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

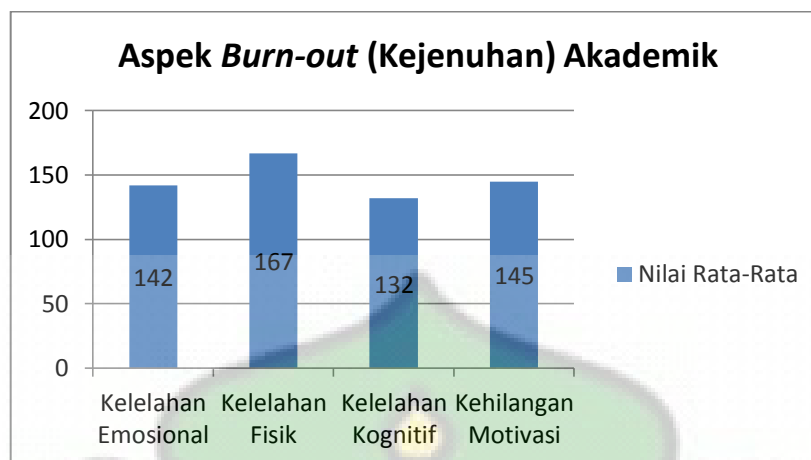
Kejenuhan belajar pada aspek kelelahan emosional di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memperoleh data dengan nilai rata-rata 142 atau 24%.

⁸⁰ Asih Dwi Lestari, "Hubungan Kejenuhan", skripsi. h. 13-14.

Kelelahan emosional juga sering dirasakan oleh siswa yang berawal dari labilnya emosi, ketidakmampuan dalam belajar, tidak sanggup bersaing dengan teman-teman sekelasnya dan juga tidak pandai dalam mengelola waktu belajar. Menurut Yang, Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan dan biasanya berdampak dengan perasaan frustrasi dan ketegangan.⁸¹

Terakhir, Aspek kelelahan kognitif siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II data yang diperoleh dengan nilai rata-rata 132 atau 23%. Kelelahan kognitif siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar cenderung sedang mendapatkan beban yang terlalu berat di otaknya. Hal ini ditandai dengan siswa yang merasa terbebani jika harus mendapatkan tugas yang banyak, merasa terbebani jika harus mengerjakan tugas-tugas pelajaran dan juga tidak sanggup lagi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan kelas VIII-II berada pada kategori sedang pada aspek kelelahan fisik, hal ini dapat dilihat pada grafik gambar di bawah ini:

⁸¹ Yang, *Acedemic Burn-out pada Mahasiswa Yang Bekerja*, 2011. Diakses pada tanggal 17 Juli 2021 dari situs <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id>.



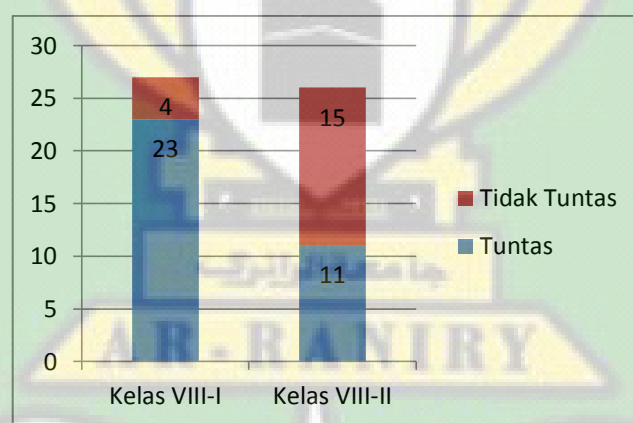
Gambar 4.2. Grafik Aspek Kejenuhan Belajar

Untuk mengetahui tingkat pencapaian hasil prestasi belajar siswa, dilakukan dengan cara mengukur hasil belajar siswa pada setiap mata pelajaran. Menurut Muhibbin Syah, evaluasi berarti pengungkapan dan pengukuran hasil belajar itu pada dasarnya merupakan proses penyusunan deskripsi siswa, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.⁸² Hasil Prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan Kelas VIII-II pada nilai UTS (Ujian Tengah Semester) menunjukkan rendahnya hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Hal ini ditandai dengan banyak siswa yang tidak tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada mata pelajaran pokok yang meliputi mata pelajaran PAI (Pendidikan Agama Islam), PPKN (Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan), Bahasa Indonesia, Matematika, IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) dan Bahasa Inggris.

Kelas VIII-I SMP Negeri 1 Lembah Seulawah berjumlah 27 siswa. Dari 27 siswa terdapat 23 siswa yang lulus UTS (Ujian Tengah Semester) dan

⁸² Muhibbin Syah, Psikolog Belajar.....h. 140.

mencapai nilai KKM, 4 siswa yang tidak lulus UTS (Ujian Tengah Semester) dan mencapai nilai KKM di setiap mata pelajaran pokoknya (PAI, PPKN, Bahasa Indonesia, Matematika, IPA dan IPS). Sedangkan jumlah siswa kelas VIII-II SMP Negeri 1 Lembah Seulawah berjumlah 26 siswa, dari ke 26 siswa terdapat banyak sekali siswa yang tidak tuntas KKM disetiap mata pelajaran. Dari 26 siswa, hanya 11 siswa yang lulus UTS (Ujian Tengah Semester) dan mencapai nilai KKM, 15 siswa yang tidak lulus UTS (Ujian Tengah Semester) dan tidak mencapai nilai KKM. Dapat disimpulkan siswa kelas VIII-I dan Kelas VIII-II SMP Negeri 1 Lembah Seulawah yang lulus UTS (Ujian Tengah Semester) hanya berjumlah 34 dari 53 siswa. Sebaran hasil data dari ujian UTS (Ujian Tengah Semester) dapat dilihat gambar grafik 4.3 berikut:



Gambar 4.3. Hasil Nilai UTS (Ujian Tengah Semester)

Prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah pada Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II dapat dikatakan sebagai prestasi yang rendah. Hal ini dapat kita lihat dari hasil nilai rekapitulasi ujian tengah semester (UTS) yang diberikan oleh guru kelas siswa. Dapat juga kita dapat melihat dari hasil

paparan diatas, bahwasanya masih banyak terdapat siswa yang tidak tuntas dengan nilai dibawah KKM pada saat melakukan ujian tengah semester (UTS).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bidang studi di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah, guru bidang studi tersebut mengatakan penyebab ketidaktuntasan nilai UTS siswa kelas VIII-I dan kelas VIII-II disebabkan oleh banyaknya siswa yang malas mendengarkan penjelasan dari guru pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa sibuk dengan urusannya sendiri sehingga apa yang guru jelaskan dikelas tidak dapat siswa cerna, dan masih banyak terdapat siswa yang jarang hadir kesekolah sehingga siswa tertinggal pelajaran. Peneliti juga mendapat informasi dari guru BK di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah bahwasanya banyak siswa yang tidak mempersiapkan diri untuk mengikuti UTS (Ujian Tengah Semester), dan masih banyak siswa yang enggan belajar di rumah untuk memperkuat materi yang akan di ujikan di sekolah.

Dari data *output* yang diperoleh peneliti, nilai koefesien kolerasi antara *burn-out* (kejenuhan) akademik dengan prestasi belajar siswa sebesar -0,477 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai kolerasi sebesar -0,477 dan signifikansi 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan signifikansi antara *burn-out* (kejenuhan) akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Dari paparan uji kolerasi *person product moment* yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel X dan variabel Y memiliki kolerasi, dengan

derajat hubungan yaitu kolerasi sedang dengan bentuk hubungan yang negatif. Maksud dari hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar maka semakin rendah prestasi belajar yang dihasilkan oleh siswa.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

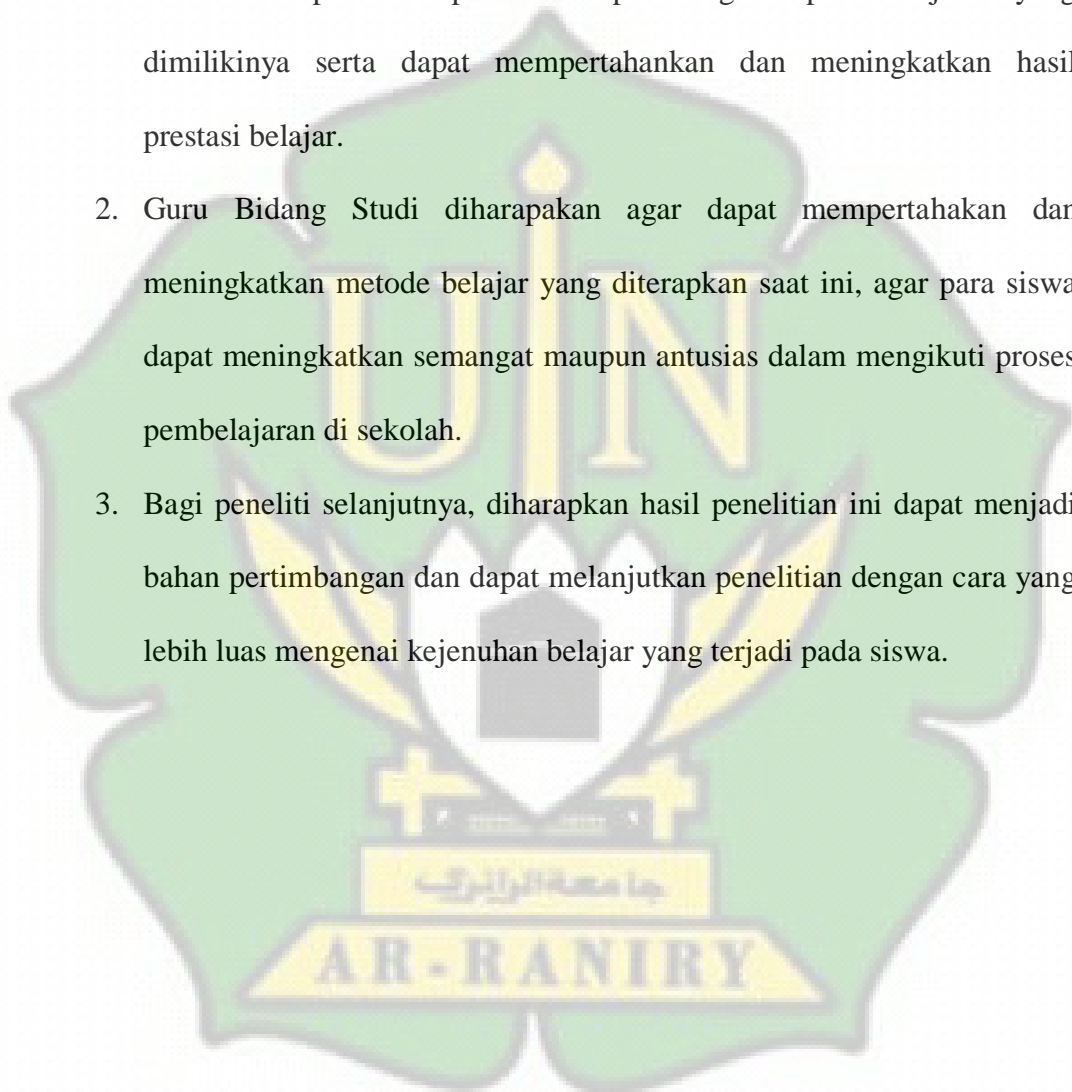
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah, dapat diambil kesimpulan bahwa : memang terdapat *burn-out* (kejuhan) akademik pada siswa kelas VIII-I dan kelas VIII-II SMP Negeri 1 Lembah Seulawah, yang berada pada kategori sedang dengan persentase 40%, dari 53 siswa terdapat 21 siswa yang mengalami kategori sedang. Selanjutnya 13 siswa dengan kategori tinggi dengan persentase 25%, kategori rendah 28% dengan jumlah 15 siswa, dan terakhir kategori sangat rendah sebesar 7% yang berjumlah 4 siswa. Dari output data yang diperoleh, siswa SMP Negeri 1 Lembah Seulawah lebih banyak mengalami kejuhan belajar pada aspek kelelahan fisik dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebanyak 167.

Terdapat hubungan yang signifikan antara *burn-out* (kejuhan) akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah kelas VIII-I dan Kelas VIII-II. Nilai kolerasi yang diperoleh sebesar -0,477 dan signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan kolerasi. Dengan derajat hubungan yaitu kolerasi sedang dengan bentuk negatif, artinya semakin tinggi tingkat *burn-out* akademik maka semakin rendah hasil belajar yang didapat oleh siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan mampu untuk dapat mengatasi perasaan jenuh yang dimilikinya serta dapat mempertahankan dan meningkatkan hasil prestasi belajar.
2. Guru Bidang Studi diharapkan agar dapat mempertahankan dan meningkatkan metode belajar yang diterapkan saat ini, agar para siswa dapat meningkatkan semangat maupun antusias dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan dapat melanjutkan penelitian dengan cara yang lebih luas mengenai kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI". *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Addhiena Tifarany. "Pengaruh *Burn-out* Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa di MTS Al-Jam'iyatul Tashliyah Tembung". *Skripsi*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020.
- Ahmad, Tafsir. "*Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*", Bandung: PT Rineka Cipta.
- Alex, Sobur. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2003.
- Asih Dwi, Lestari. "Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi". *Skripsi*. Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2021.
- Dewi, Santi. Hubungan Antara Burn-Out Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 4 Di STIEkes Majapahit Monojoketo. *Skripsi*. Majapahit : STIKes Majapahit Mojokerto, 2018.
- Eva, Putri Yunita. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Burnout Pada Peserta Didik di SMPN 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019". *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Fani Rahmasari. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burn-out Belajar Pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 4 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Fatiha Sabilaputri, Matondang. "*Pengaruh Stratifikasi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Swasta Budisatriya Medan*". *Skripsi*. Medan: UIN Sumatera Utara, 2021.
- Firmansyah, R. (Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi*. Jurusan PPB-FIP UPI, 2012.
- Fitri Ningsih. *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Journal konseling Indonesia, 2019.
- Heri, Yulianto. "*Jurnal Pengukuran Psikologi dan Psikologi Indonesia*", Jakarta, 2019.
- Ita, Vitasari "Kejenuhan (Burn-out) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.

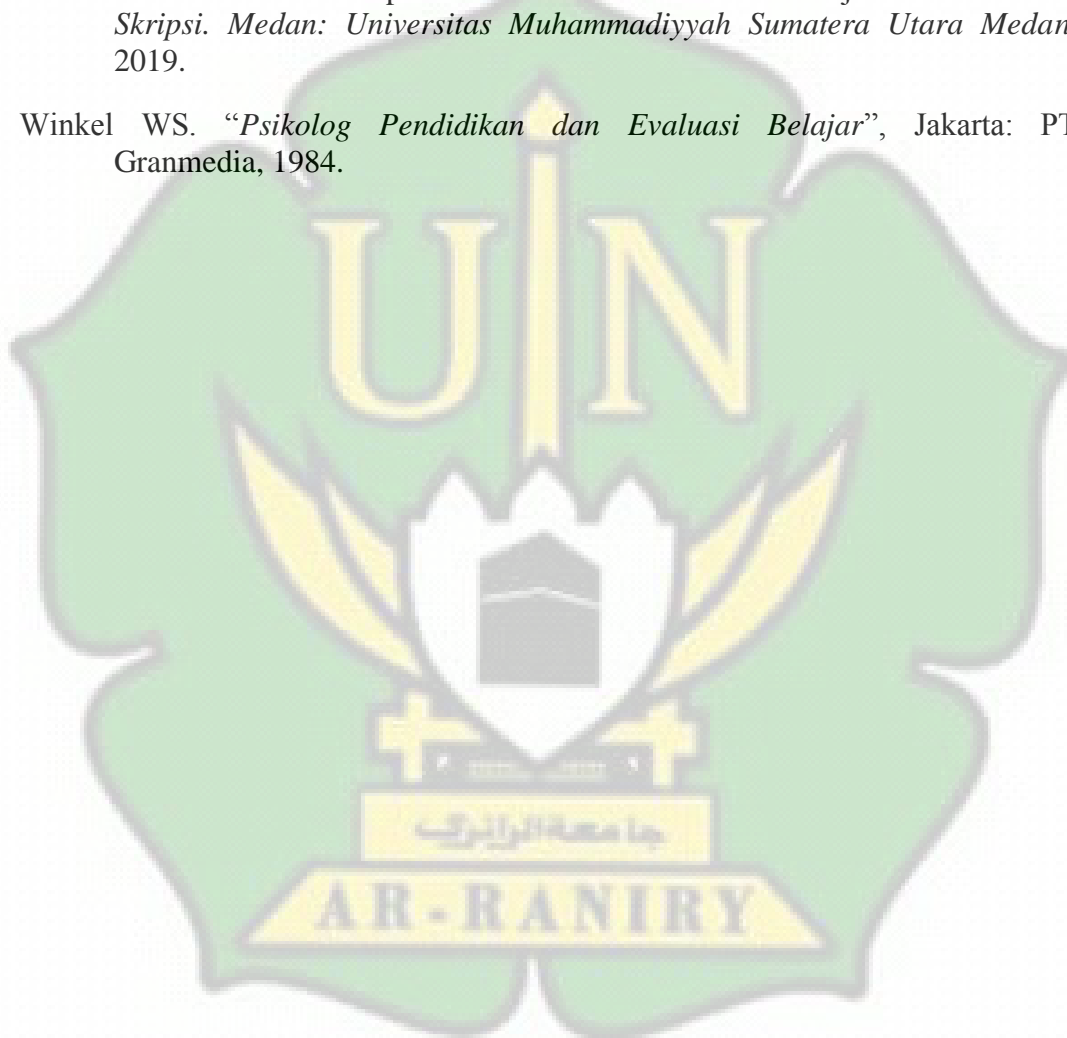
- Craswell W, Jhon. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Mixed*, Yogyakarta: Putaka Belajar, 2014.
- Kunandar. “*Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembang Profesi Guru*”, *Skripsi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Muhajir, Nunung. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Kake Surgiono, 1998.
- Muri, Yusuf. “*Metode Penelitian Kuantitatif*”, Jakarta: Prenadamedia, 2014.
- Naeli, Rifatil Muna. Efektivitas Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Skripsi*. Cirebon: Universitas Cirebon, 2003.
- Nurhayati, Eti. *Bimbingan Konseling & Psikoterapi Inovatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Putra, Firman Widya. (2020), “Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Guru Sekolah Dasar *Fullday*”. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rifki, Mustofa. “Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMA Islam Al-Maarif Singosari Malang”. *Skripsi*. Malang.
- Rohmalina, Wahab. *Psikologi Bekajar*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2016.
- Siti Anggi, Fitri. “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Konseling Belajar Berbasis Gaya Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Siti Rohaina. “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di SMA Negeri 1 Rimbang Melintang”. *Skripsi*. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- S. Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT: Rineka Cipta, 2005
- Sukardi Dewa, Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Sugara, G.S. Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi*. Bandung: PPB-FIP UPI Bandung, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Wahyuni. “*Strategi Guru BK Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP YP. Al-Maksum Cinta Rakyat Percut Sei Tuan Deli Serdang*”, Skripsi Medan: UIN Sumatera Utara Medan, 2018.

Widya Ayu Lubis. “*Mengurangi Kejenuhan (Burn-out) Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*”, Skripsi. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2019.

Winkel WS. “*Psikolog Pendidikan dan Evaluasi Belajar*”, Jakarta: PT Granmedia, 1984.



LAMPIRAN

Lampiran 1 :

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-870/Un 08/FTK/KP 07 6/2/2021

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK 05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
1. Mashuri, MA Sebagai Pembimbing Pertama
2. Muslima, M.Ed Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Fitri Fatimah Zuhra
NIM : 170213015
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Hubungan Burn-Out Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.
- KEEMPAT :

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 04 Februari 2021
an Rektor
Dekan,


Muslim Razali

- Tembusan :**
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2: Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan T. Bachliar Panglima Polem, SH. Kota Jantho (23918) Telepon (0651) 92156. Faks. (0651) 92389
Email : dinaspendidikanacehbesar@gmail.com Website : www.didikacehbesar.org

Kota Jantho, 18 Oktober 2021

Nomor : 070/ 3428 /2021
Lampiran : -
Hal : Izin Pengumpulan Data

Kepada
Yth, **Kepala SMP Negeri 1 Lembah
Seulawah Kabupaten Aceh Besar**
di-

Tempat

1. Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bid. Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Nomor : B-15291/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2021 tanggal 11 Oktober 2021, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada :

Nama : Fitri Fatimah Zuhra
N P M : 170213015
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling
Jenjang : S-1

Untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul :

**"Hubungan Burn-Out Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP 1
Lembah Seulawah"**

2. Setelah selesai mengadakan penelitian, 1(satu) eks laporan dikirim ke SMP Negeri 1 Lembah Seulawah Kabupaten Aceh Besar.
3. Demikian atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

a.n Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan
Kabupaten Aceh Besar
Kasi, Kurikulum dan Penilaian
Pendidikan Dasar



Penata
Nip. 197803152006042021

Tembusan :
1. Wakil Dekan Bid. Akademik dan Kelembagaan
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
2. Arsip

AR-RANIRY

Lampiran 3: Lembar Observasi

NO	ASPEK	INDIKATOR	HASIL
1	Kelelahan Emosional	Merasa gagal dalam belajar	Kelelahan emosional di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memperoleh hasil data dengan nilai rata-rata 142 atau 24%.
		Mudah merasa cemas	
		Merasa bersalah dan menyalahkan	
		Merasa dikejar-kejar waktu	
2	Kelelahan Fisik	Merasa lelah dan letih setiap hari	Kelelahan fisik di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memperoleh hasil data dengan nilai rata-rata 167 atau 28%.
		Sulit tidur	
		Mudah sakit	
		Jantung sering berdebar-debar dengan keras	
3	Kelelahan Kognitif	Terbebani dengan banyak pelajaran	Kelelahan kognitif di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memperoleh hasil data dengan nilai rata-rata 132 atau 23%.
		Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	
		Enggan membantu dalam kegiatan belajar	
4	Kehilangan Motivasi	Kehilangan semangat dalam belajar	Kehilangan motivasi di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah memperoleh hasil data dengan nilai rata-rata 145 atau 25%.
		Mudah menyerah	
		Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	

Lampiran 4: Surat Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 1 Lembah Seulawah



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 LEMBAH SEULAWAH**

Jln Banda Aceh-Medan KM.70 Kode Pos 23952 email : smpsatusaree@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Masna, S.Pd
NIP : 197204211999032009
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Fitri Fatimah Zuhra
NIM : 170213015
Universitas : UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah/Bimbingan Konseling

Telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah pada tanggal 22 Oktober 2021 s/d 4 November 2021 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi penelitian yang berjudul : **"Hubungan Burn-out Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Saree, November 2021

Kepala Sekolah



Masna, S.Pd

NIP: 197204211999032009

Lampiran 5: Profil Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 LEMBAH SEULAWAH

Jln. Banda Aceh – Medan KM.70 Kode Pos 23952 email : smpsatu_issaree@yahoo.co.id

PROFIL SEKOLAH

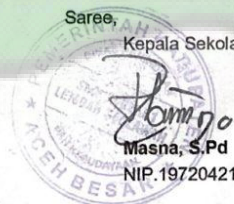
Per : 2021

1. Nama Sekolah : **SMP Negeri 1 Lembah Seulawah**
 2. Alamat Sekolah : Jln. Banda Aceh - Medan KM.70 Saree
 a. Desa : Sukadamai
 b. Kecamatan : Lembah Seulawah
 c. Kabupaten : Aceh Besar
 d. Provinsi : Aceh
 3. NPSN : 10100119
 4. Nomor Statistik Sekolah (NSS) : 201060122020
 5. Nomor Rutin Sekolah (NRS) : 224689
 6. Nomor dan Tanggal SK Penegerian : 472/0/1983
 7. Terhitung Mulai Tanggal : 01 Juli 1983
 8. Gedung Sendiri/Menumpang : Gedung sendiri
 9. Permanen/semi permanen : Permanen
 10. Luas Tanah : 13.260 M²
 11. Jumlah ruang/lokal belajar : 12 Ruang Terpakai : 13 Ruang
 12. Gedung asrama : Tidak ada
 13. Jumlah guru/pegawai :
 a. Guru Tetap : 0 Laki-laki d. Pegawai tetap : 0 Laki-laki
 : 9 Perempuan : 1 Perempuan
 b. Guru Tidak tetap : 1 Laki-laki e. Pegawai Tidak tetap : 3 Laki-laki
 : 12 Perempuan : 2 Perempuan
 c. Guru Bantu : - Laki-laki **Jumlah 6 Orang**
 : - Perempuan
Jumlah 22 Orang
 14. Jumlah jam pelajaran/minggu : Jam
 15. Jumlah murid seluruhnya : 329 Orang

Tingkat Kelas	Jumlah Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah	Keterangan
Kelas VII	4	64	58	122	
Kelas VIII	4	52	55	107	
Kelas IX	4	55	45	100	
Jumlah	12	171	158	329	

Saree, 2021

Kepala Sekolah,



Masna, S.Pd

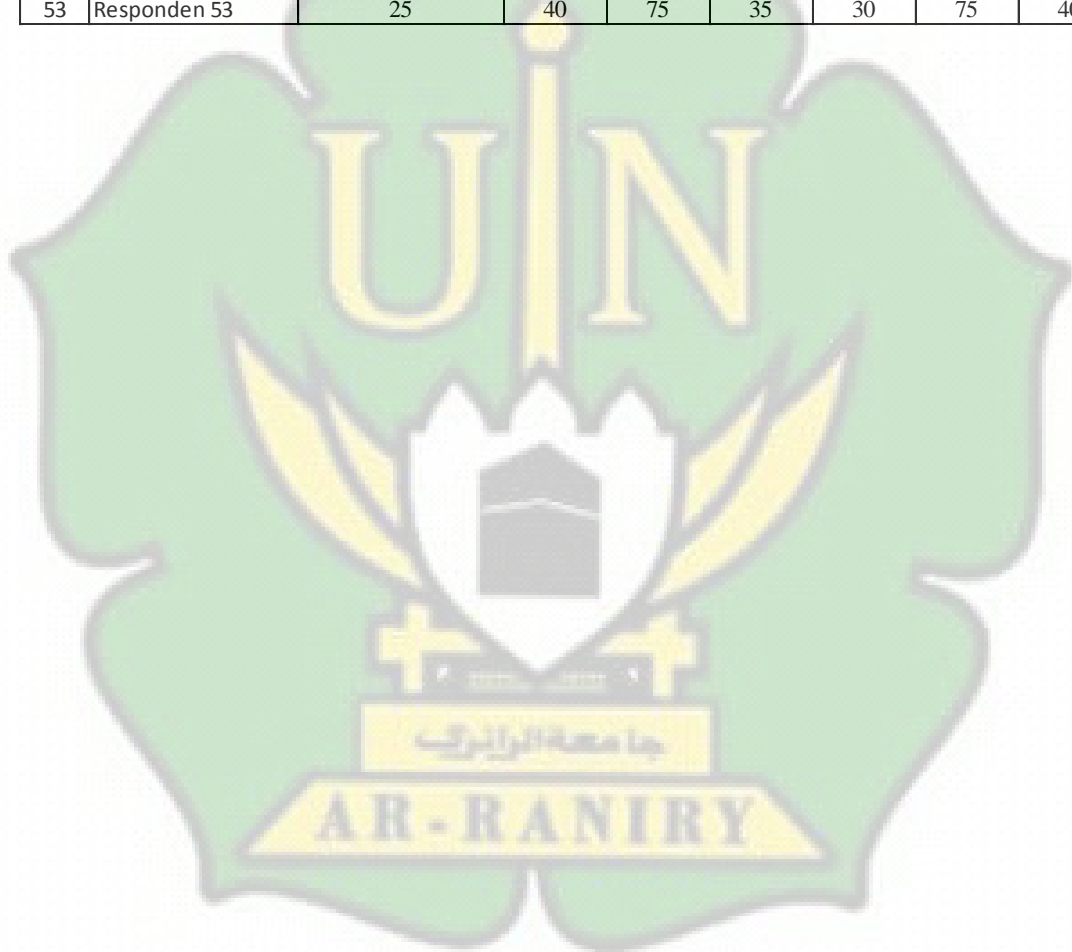
NIP. 19720421 199903 2 009

Lampiran 6:

Data Hasil Nilai UTS Siswa Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II

No	Responden	Nilai UTS Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II						
		PAI	PPKN	B.INDO	MIK	IPA	IPS	B.INGG
1	Responden 1	20	60	58	10	70	75	70
2	Responden 2	43	60	48	45	50	75	60
3	Responden 3	20	40	62	25	60	20	40
4	Responden 4	50	60	25	25	30	60	50
5	Responden 5	28	40	23	0	50	0	90
6	Responden 6	40	40	62	60	50	40	70
7	Responden 7	20	60	65	75	70	70	70
8	Responden 8	40	50	52	10	60	30	60
9	Responden 9	30	60	65	15	75	40	50
10	Responden 10	30	60	20	35	60	79	60
11	Responden 11	20	50	50	62	90	70	50
12	Responden 12	30	40	62	50	35	60	70
13	Responden 13	30	0	41	50	65	60	80
14	Responden 14	25	20	20	40	35	70	40
15	Responden 15	45	60	70	60	90	78	75
16	Responden 16	25	60	60	15	70	72	70
17	Responden 17	25	20	20	40	35	70	40
18	Responden 18	40	40	60	10	70	60	60
19	Responden 19	18	50	20	10	30	60	20
20	Responden 20	0	40	45	20	30	20	70
21	Responden 21	30	40	62	50	35	60	70
22	Responden 22	30	40	60	10	40	75	30
23	Responden 23	40	60	60	35	60	80	50
24	Responden 24	20	40	61	65	65	75	70
25	Responden 25	20	40	26	40	50	70	65
26	Responden 26	50	50	45	20	60	77	70
27	Responden 27	35	60	42	30	60	70	60
28	Responden 28	30	20	27	10	40	47	40
29	Responden 29	20	30	45	20	50	60	65
30	Responden 30	25	40	31	40	60	50	50
31	Responden 31	25	60	57	43	60	50	50
32	Responden 32	50	20	0	0	0	0	0
33	Responden 33	20	30	40	18	70	65	30
34	Responden 34	20	20	30	15	50	65	30
35	Responden 35	25	20	10	10	40	70	35
36	Responden 36	50	20	60	35	60	65	40
37	Responden 37	10	20	15	5	30	70	40
38	Responden 38	50	20	15	18	30	65	25
39	Responden 39	10	20	30	18	30	65	50
40	Responden 40	30	20	32	60	70	65	40

41	Responden 41	25	20	15	48	60	65	35
42	Responden 42	20	20	10	18	30	65	25
43	Responden 43	49	20	15	53	30	65	50
44	Responden 44	60	60	50	43	65	70	60
45	Responden 45	10	30	20	18	40	75	45
46	Responden 46	30	50	55	15	70	65	50
47	Responden 47	50	40	20	28	20	60	45
48	Responden 48	20	40	35	60	70	60	40
49	Responden 49	10	60	60	43	70	67	65
50	Responden 50	50	40	25	30	50	75	50
51	Responden 51	20	40	10	18	60	68	50
52	Responden 52	20	60	30	18	40	60	45
53	Responden 53	25	40	75	35	30	75	40



Lampiran 7 :

Kisi-Kisi Angket *Burn-out* Akademik (Sebelum Uji Valid)

No	Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item	
				+	-
1	Kelelahan Emosi	5. Merasa gagal dalam belajar	5	1,2	3,4,5
		6. Mudah merasa cemas	6	6,7,8	9,10,11
		7. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	12,13	14,15
		8. Merasa dikejar-kejar waktu	4	16,17	18,19
2	Kelelahan fisik	5. Merasa lelah dan letih setiap hari	4	20,21	22,23
		6. Sulit tidur	3	24	25,26
		7. Mudah sakit	4		27,28, 29,30
		8. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	3	31	32,33
3	Kelelahan kognitif	4. Terbebani dengan banyak pelajaran	3	34	35,36
		5. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	37	38,39
		6. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3	40	41,42
4	Kehilangan motivasi	4. Kehilangan semangat dalam belajar	3	43,44	45,46
		5. Mudah menyerah	3	47	48,49
		6. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3	50	51,52

Kisi-Kisi Instrumen *Burn-out* Akademik (Setelah Uji Valid)

No	Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item	
				+	-
1	Kelelahan Emosi	9. Merasa gagal dalam belajar	5	1,2	3,4,5
		10. Mudah merasa cemas	3	6,7,8	
		11. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	9,10	11,12
		12. Merasa dikejar-kejar waktu	4	13,14	15,16
2	Kelelahan fisik	9. Merasa lelah dan letih setiap hari	4	17,18	19,20
		10. Sulit tidur	2		21,22
		11. Mudah sakit	3		23, 24,25
		12. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	1		26
3	Kelelahan kognitif	7. Terbebani dengan banyak pelajaran	3	27	28,29
		8. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	30	31,32
		9. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3	33	34,35
4	Kehilangan motivasi	7. Kehilangan semangat dalam belajar	2	36	37,38
		8. Mudah menyerah	3	39	40,41
		9. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	2	42	43

Lampiran 8:

Angket Penelitian
Hubungan *Burn-Out* Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa
Di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah

Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Pengisian :

Petunjuk :

1. Angket ini semata-mata hanya untuk keperluan pengumpulan data penelitian
2. Pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai, kenaikan kelas dan status anda sebagai siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah
3. Pengumpulan data hanya untuk tujuan ilmiah, oleh sebab itu dimohon agar siswa dapat mengisi dengan sejujurnya, karena identitas dan jawaban anda terjamin kerahasiannya oleh peneliti.
4. Pilihlah salah satu alternatif jawaban di bawah ini yang menurut anda paling sesuai:
 - a. Sangat setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Kurang Setuju (KS)
 - d. Tidak Setuju (TS)
 - e. Sangat Tidak Setuju (STS)
5. Beri tanda ceklis (✓) pada alternatif jawaban yang anda pilih

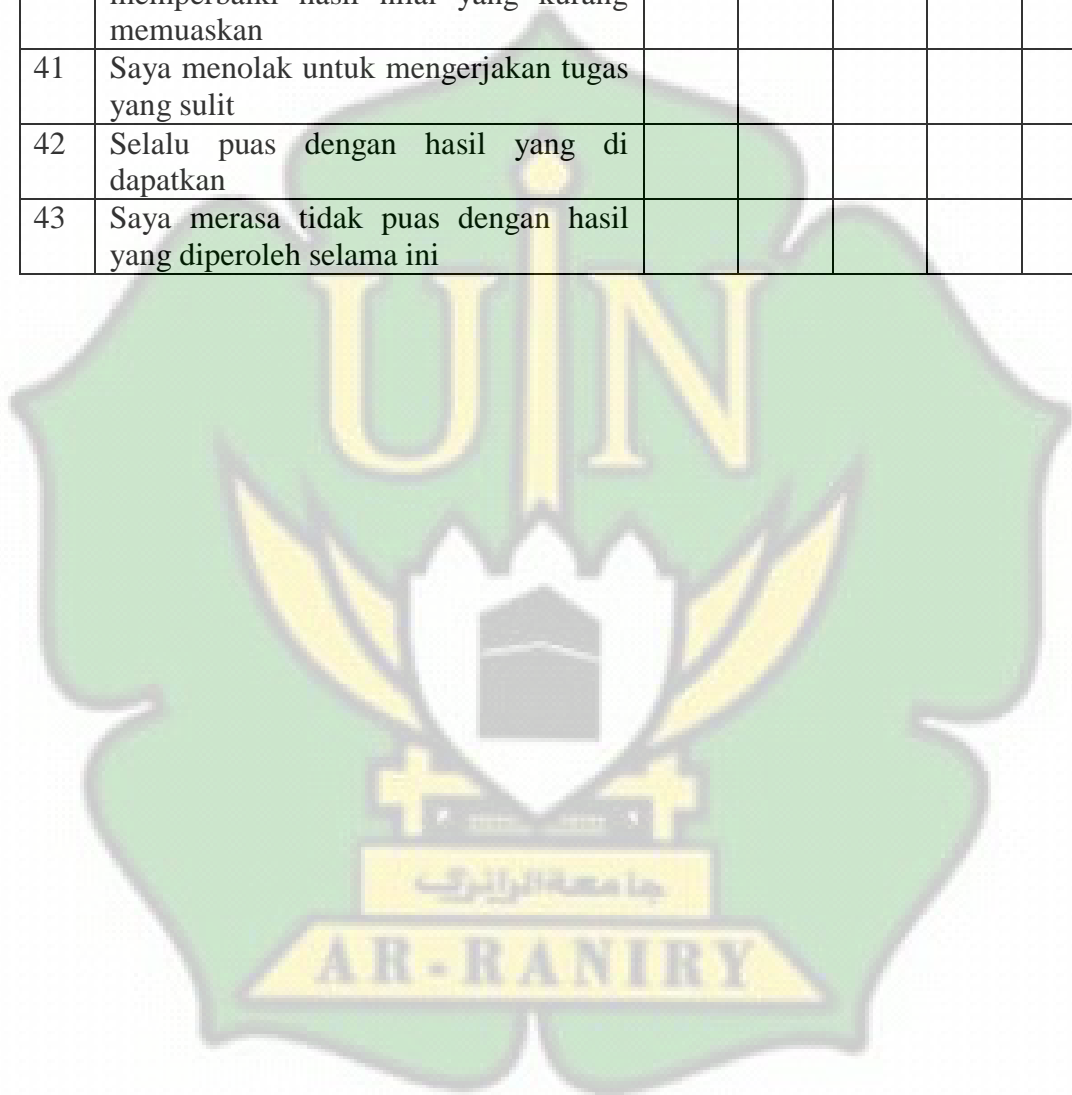
Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
Saya melakukan kegiatan konseling ketika sedang menghadapi masalah	✓				

6. Jangan sampai ada jawaban yang terlewat atau tidak diberi jawaban
7. Atas kesediaan anda untuk bekerja sama dengan mengisi dan mengembalikan angket ini, peneliti mengucapkan terimakasih banyak.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa mampu belajar dengan baik dalam waktu yang lama					
2	Saya merasa sedih jika mengalami kegagalan dalam belajar					
3	Saya merasa tidak mampu dalam belajar					
4	Saya tidak mampu bersaing dengan teman-teman di kelas untuk meraih kesuksesan dalam belajar					
5	Saya memperoleh nilai yang tidak memuaskan di setiap mata pelajaran					
6	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik tanpa merasa cemas					
7	Saya yakin akan mendapatkan nilai yang baik pada akhir semester					
8	Saya mampu bersaing dengan teman saya dalam memperoleh nilai tanpa merasa cemas					
9	Saya yakin pembelajaran yang diberikan guru akan memberikan saya masa depan yang baik					
10	Saya merasa kegagalan dalam belajar disebabkan oleh kelemahan diri					
11	Saya merasa orang tua saya tidak memberikan nilai positif terhadap kemampuan saya					
12	Saya merasa pembelajaran yang diberikan oleh guru tidak menjanjikan masa depan yang lebih baik					
13	Saya mampu mengerjakan tugas dengan tepat waktu					
14	Saya mampu mengelola waktu dengan baik					
15	Saya tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran					
16	Saya tidak mampu mengelola kegiatan pembelajaran di waktu yang sempit					
17	Saya tidak pernah merasa lelah belajar setiap hari					
18	Saya selalu semangat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan					

	guru					
19	Saya merasa lelah dan tidak mampu jika harus belajar setiap hari					
20	Saya letih apabila tugas semakin lama semakin menumpuk					
21	Saya mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung					
22	Saya sering merasakan sakit perut jika harus mengikuti pembelajaran disekolah					
23	Saya sakit kepala jika memikirkan tugas pelajaran					
24	Saya mengalami sakit perut apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran yang diberikan oleh guru					
25	Saya sering mengalami sakit kepala pada saat proses pembelajaran berlangsung					
26	Saya merasa debar jantung menjadi lebih kuat apabila menghadapi tugas pelajaran yang sulit					
27	Saya tidak pernah merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas					
28	Saya merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru					
29	Saya tidak sanggup lagi menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru pelajaran					
30	Saya yakin bahwa usaha yang saya lakukan selama ini akan membuahkan hasil yang baik kedepannya					
31	Saya merasa kegiatan belajar yang dilakukan selama ini sia-sia					
32	Saya tidak memiliki harapan untuk sukses dalam belajar					
33	Saya senang jika harus membantu teman yang kesulitan dalam belajar					
34	Saya malas berpartisipasi jika ada tugas kelompok					
35	Saya tidak mau berdiskusi dengan teman maupun guru pelajaran					
36	Saya selalu merasa semangat mengikuti kegiatan pembelajaran					
37	Saya malas mendengarkan penjelasan dari guru ketika proses pembelajaran					

	berlangsung					
38	Pasrah dengan nilai yang selama ini diperoleh dalam setiap pembelajaran					
39	Saya berusaha untuk memperbaiki nilai yang kurang maksimal					
40	Saya merasa tidak mampu untuk memperbaiki hasil nilai yang kurang memuaskan					
41	Saya menolak untuk mengerjakan tugas yang sulit					
42	Selalu puas dengan hasil yang di dapatkan					
43	Saya merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh selama ini					



Lampiran 9:

Tabel Hasil Kuesioner dan Prestasi Belajar Siswa

Responden	Variabel X (<i>Burn-out</i> Akademik)		Variabel Y (Prestasi Belajar)
	Skor	Kategori	Nilai Rata-Rata UTS (Ujian Tengah Semester) Siswa
Responden 1	115	Sedang	31
Responden 2	100	Rendah	41
Responden 3	61	Sangat Rendah	42
Responden 4	77	Sangat Rendah	49
Responden 5	115	Sedang	10
Responden 6	99	Rendah	39
Responden 7	118	Sedang	33
Responden 8	115	Sedang	30
Responden 9	81	Rendah	47
Responden 10	116	Sedang	27
Responden 11	128	Sedang	32
Responden 12	113	Sedang	32
Responden 13	81	Rendah	45
Responden 14	59	Sangat Rendah	38
Responden 15	87	Rendah	27
Responden 16	87	Rendah	40
Responden 17	77	Sangat Rendah	58
Responden 18	124	Sedang	34
Responden 19	85	Rendah	48
Responden 20	116	Sedang	38
Responden 21	132	Sedang	46
Responden 22	114	Sedang	54
Responden 23	88	Rendah	46
Responden 24	113	Sedang	38
Responden 25	84	Rendah	39
Responden 26	115	Sedang	46
Responden 27	161	Tinggi	52
Responden 28	154	Tinggi	54
Responden 29	161	Tinggi	38
Responden 30	170	Tinggi	43
Responden 31	133	Sedang	33
Responden 32	98	Rendah	52
Responden 33	122	Sedang	61

Responden 34	108	Rendah	43
Responden 35	149	Tinggi	48
Responden 36	166	Tinggi	49
Responden 37	166	Tinggi	56
Responden 38	171	Tinggi	50
Responden 39	102	Rendah	47
Responden 40	89	Rendah	36
Responden 41	147	Sedang	68
Responden 42	170	Tinggi	53
Responden 43	153	Tinggi	36
Responden 44	101	Rendah	49
Responden 45	167	Tinggi	30
Responden 46	171	Tinggi	32
Responden 47	164	Tinggi	50
Responden 48	129	Sedang	41
Responden 49	89	Rendah	55
Responden 50	114	Sedang	57
Responden 51	116	Sedang	44
Responden 52	113	Sedang	53
Responden 53	113	Sedang	51



2. Uji Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	52

3. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kejenuhan Belajar	53	118.81	31.108	59	171

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kejenuhan Belajar
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	118.81
	Std. Deviation	31.108
Most Extreme Differences	Absolute	.140
	Positive	.140
	Negative	-.101
Test Statistic		.140
Asymp. Sig. (2-tailed)		.011 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

4. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prestasi Belajar *	53	100.0%	0	0.0%	53	100.0%
Kejenuhan Belajar						

Report

Prestasi Belajar

Kejenuhan Belajar	Mean	N	Std. Deviation
59	38.00	1	.
61	42.00	1	.
77	53.50	2	6.364
81	46.00	2	1.414
84	39.00	1	.
85	48.00	1	.
87	33.50	2	9.192
88	46.00	1	.
89	45.50	2	13.435
98	52.00	1	.
99	39.00	1	.
100	41.00	1	.
101	49.00	1	.
102	47.00	1	.
108	43.00	1	.
113	43.50	4	10.149
114	55.50	2	2.121
115	29.25	4	14.773
116	36.33	3	8.622
118	33.00	1	.
122	61.00	1	.
124	34.00	1	.
128	32.00	1	.
129	41.00	1	.
132	46.00	1	.
133	33.00	1	.
147	68.00	1	.
149	48.00	1	.
153	36.00	1	.

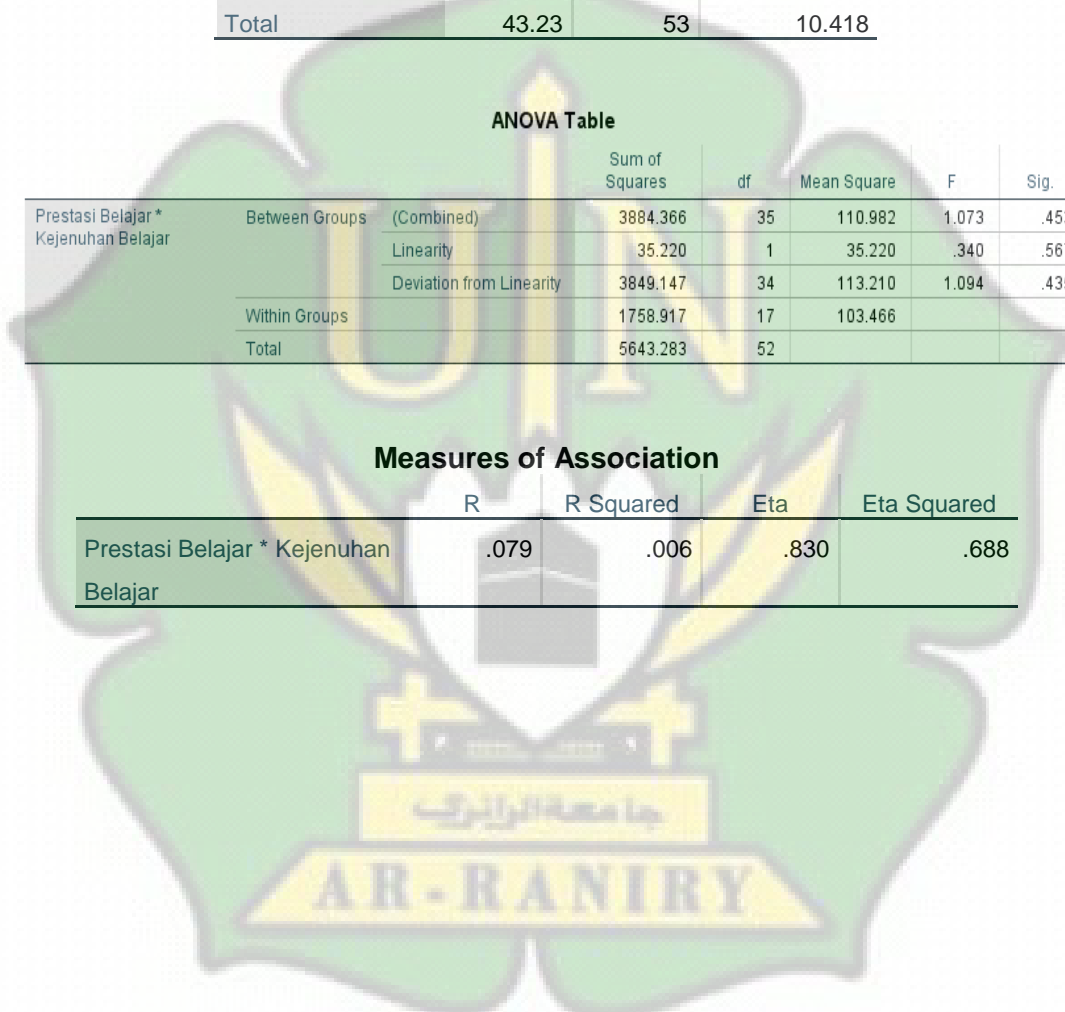
154	54.00	1	.
161	45.00	2	9.899
164	50.00	1	.
166	52.50	2	4.950
167	30.00	1	.
170	48.00	2	7.071
171	41.00	2	12.728
Total	43.23	53	10.418

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar * Kejenuhan Belajar	Between Groups (Combined)	3884.366	35	110.982	1.073	.453
	Linearity	35.220	1	35.220	.340	.567
	Deviation from Linearity	3849.147	34	113.210	1.094	.435
Within Groups		1758.917	17	103.466		
Total		5643.283	52			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prestasi Belajar * Kejenuhan Belajar	.079	.006	.830	.688



Lampiran 11:

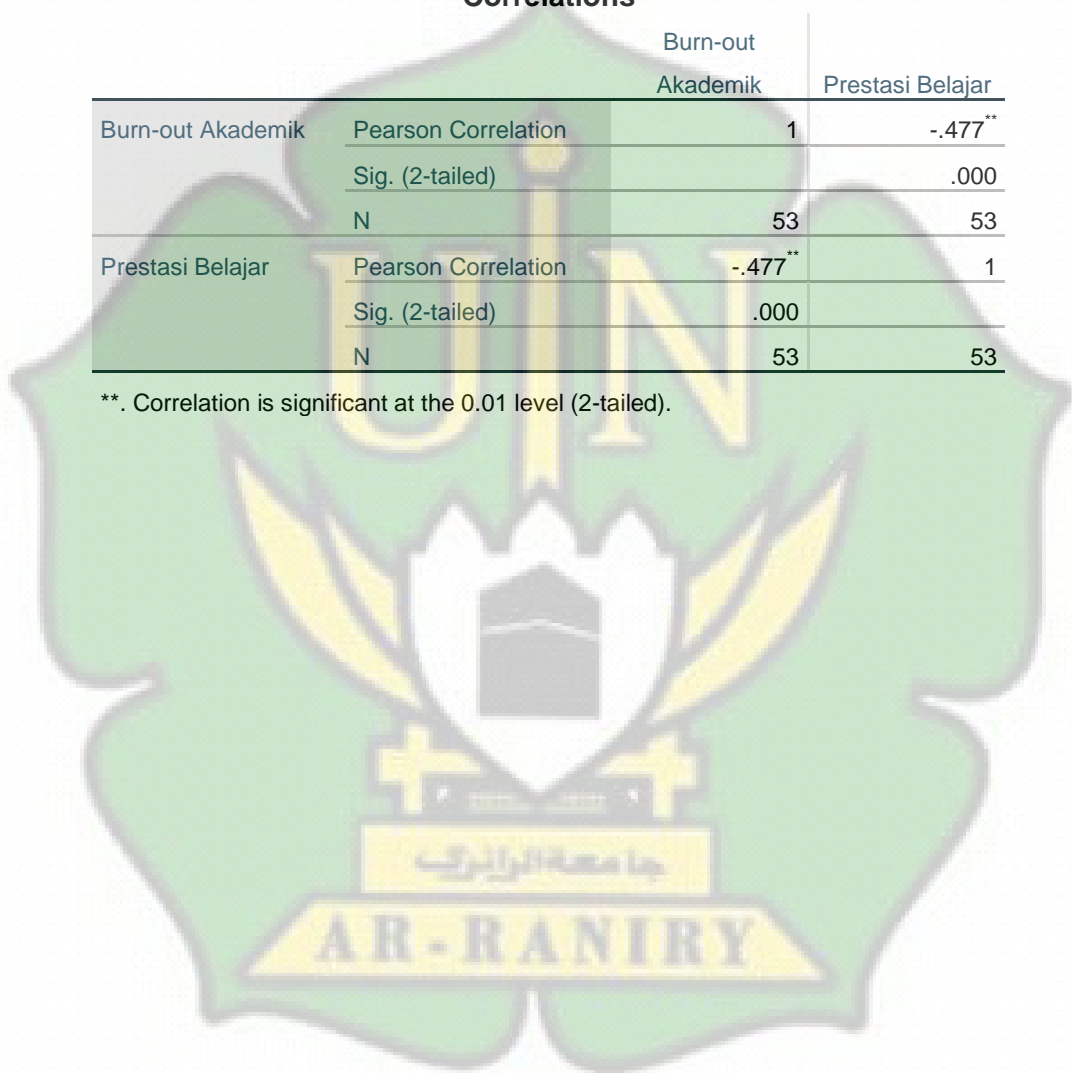
Hipotesis

Uji Kolerasi Sederhana

Correlations

		Burn-out Akademik	Prestasi Belajar
Burn-out Akademik	Pearson Correlation	1	-.477**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	53	53
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	-.477**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	53	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 12:

Foto Kegiatan Penelitian



Foto Pembagian Angket Untuk Uji Validitas



Foto Penyebaran Angket Penelitian



Foto Bersama Wali Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II
Untuk Pengambilan Rekapitulasi Nilai UTS Siswa
Kelas VIII-I dan Kelas VIII-II