HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN EFIKASI DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR MATEMATIKA PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SEMARANG TAHUN AJARAN 2016/2017

Skripsi
disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Nuramaliah
1301412083

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN EFIKASI DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR MATEMATIKA PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SEMARANG TAHUN AJARAN 2016/2017

Skripsi
disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Nuramaliah
1301412083

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017" ini benar-benar hasil karya sendiri dan bukan plagiat baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 2017

METERAI TEMPEL
A14DEAEF214698979
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nuramaliah
NIM 1301412083

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul

"Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017"

Disusun oleh

Nama : Nuramaliah

NIM : 1301412083

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Telah disetujui pada

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Agustus 2017

Untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES.

Dosen Pembimbing I	Pembimbing II
Sunawan, S.Pd, M.Si., Ph. D	Dra. Ninik Setyowani, M.Pd
NIP 19780701 200604 1 002	NIP 19521030 197903 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.
NIP.19600205 199802 1 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017 ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Jumat

tanggal: 25 Agustus 2017

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP 195604271986031001

Sekretaris

Mulawarman M.Pd., Ph.D.
NIP 197712232005011001

Penguji Utama

Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons.
NIP 196006051999032001

Penguji/Pembimbing I

Sunawan, S.Pd, M.Si, Ph.D.
NIP 197807012006041002

Penguji/ Pembimbing II

Dra. Ninik Setyowani, M.Pd.
NIP 195210301979032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Efikasi diri seseorang serta dukungan sosial dari orang tua akan mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar matematika" (Nuramaliah)

Persembahan :

Seiring rasa syukur dan atas ridho-nya, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata. Namun, juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, khususnya Sunawan, S.Pd, M.Si., dan Dra. Ninik Setyowani, M.Pd, dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan sabar dalam membimbing dan memberikan motivasi hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Dalam kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

4. Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons., Bapak Sunawan, S.Pd, M.Si. dan Ibu Dra. Ninik Setyowani, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
5. Kepala sekolah, guru BK, dan siswa-siswi SMA Negeri 3 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
6. Orang tua ku Bapak Sumitra, Suwito dan Ibu Asih Priyani, Emut Sisoati, Nenek dan Kakekku, adik-adikku Wisnu Aji, Rishmawati Rahma Putri, yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, inspirasi, dan kasih sayang dari awal hingga tahap akhir selama proses penyusunan skripsi.
7. Sahabat-sahabat tercinta, Aristia, Putri, Lila, yang telah membantu, mendoakan, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
8. Kunto Aji Prakoso yang telah membantu, mendoakan, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis.
9. Teman-teman BK Angkatan 2012 yang telah membantu, mendoakan, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan.

Semarang, 2017

Penulis

ABSTRAK

Nuramaliah. 2017. *Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA N 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017.* Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D., Pembimbing II Dra. Ninik Setyowani, M.Pd.,

Kata kunci: Dukungan Sosial Orang Tua; Efikasi Diri; Kejenuhan Belajar

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena kejenuhan belajar yang sering terjadi dalam aktifitas belajar siswa. Kejenuhan belajar berpotensi menyebabkan penurunan prestasi belajar yang di alami siswa. Berdasarkan analisis Daftar Cek Masalah di SMA N 3 Semarang didapatkan hasil bahwa 83.3% siswa tidak tertarik mata pelajaran eksakta, 72.2% memiliki masalah terhadap pelajaran berhitung, 66.6% siswa merasa malas belajar dan 55.5% siswa mengantuk saat di kelas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika, hubungan dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika, dan hubungan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis *ekspost facto*, dengan desain korelasional. Populasi penelitian sebanyak 490 siswa dan sampel sejumlah 176 siswa, dipilih dengan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kejenuhan belajar matematika, skala dukungan sosial orang tua, dan skala efikasi diri. Analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda.

Dari analisis regresi menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika (2) ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika (3) ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika. Dalam penelitian ini juga memberikan tambahan hasil analisis yaitu mengetahui hubungan antara aspek-aspek variabel efikasi diri dan aspek-aspek dukungan sosial dengan variabel kejenuhan belajar matematika.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu guru BK dapat memberikan upaya preventif dengan memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri. Selain itu, guru BK juga membangun hubungan yang lebih intim dengan orang tua siswa supaya guru dapat memastikan hubungan yang sehat siswa dengan orang tua, namun apabila terjadi hal yang kurang diharapkan guru dapat mengambil tindakan yang tepat dengan kerjasama pihak terkait.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERNYATAAN ..... **ii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN KELULUSAN ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
PRAKATA ..... **vi**
ABSTRAK ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 11
1.3. Tujuan Penelitian 12
1.4. Manfaat Penelitian 12
1.5. Sistematika Skripsi 13

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 15
2.1. Penelitian Terdahulu 15
2.2. Kejenuhan Belajar Matematika 20
2.3. Dukungan Sosial Orang Tua 27
2.4 Efikasi Diri 32
2.5. Kerangka Berpikir 39
2.6 Hipotesis 45

BAB 3 METODE PENELITIAN 46
3.1. Jenis Penelitian 46
3.2. Desain Penelitian 47
3.3. Variabel Penelitian 48
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian 51
3.5. Metode dan Alat Pengumpul Data 54
3.6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 61
3.7. Teknik Analisis Data 69

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 74
4.1. Hasil Penelitian 74
4.2. Analisis Lanjut 83
4.3. Pembahasan 86
4.4. Keterbatasan Penelitian 93

BAB 5 PENUTUP 94
5.1. Simpulan 94
5.2. Saran 95

DAFTAR PUSTAKA 96

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas XI SMA N 3 Semarang..... 52
Tabel 3.2 Sampel Penelitian..... 54
Tabel 3.3 Penskoran Kategori Pernyataan Siswa..... 57
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Skala Kejenuhan Belajar Matematika..... 58
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Skala Dukungan Sosial Orang Tua 59
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Skala Efikasi Diri 60
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Kejenuhan Belajar Matematika..... 63
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Orang Tua 64
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri 66
Tabel 3.10 Tingkat Reliabilitas Nilai Alpha 67
Tabel 3.11 Kategori kemampuan rata-rata siswa 70
Tabel 4.1 Deskripsi Data Indikator Kejenuhan Belajar Matematika, Dukungan Sosial Orang Tua, serta Efikasi Diri Siswa 75
Tabel 4.2 Uji Normalitas dengan Kolomogorov Smirnov (K-S)..... 77
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis..... 81
Tabel 4.4 Regresi Kejenuhan Belajar Matematika 84

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 44
Gambar 3.1 Hubungan antar Variabel 49
Gambar 3.2 Prosedur penyusunan instrumen 61
Gambar 3.3 Rumus *Product Moment*..... 62
Gambar 3.4 Rumus *Alpha Cronbach*..... 67
Gambar 4.1 Hasil Uji Hetero Kedastisitas 79

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua *Try Out* 100
Lampiran 2 Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua Sebelum *Try Out* 101
Lampiran 3 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri Sebelum *Try Out* 105
Lampiran 4 Instrumen Efikasi Diri Sebelum *Try Out* 106
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar Sebelum *Try Out* 110
Lampiran 6 Instrumen Kejenuhan Belajar Sebelum *Try Out* 111
Lampiran 7 Tabulasi *Try Out* Dukungan Sosial Orang Tua 114
Lampiran 8 Hasil Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial Orang Tua. 117
Lampiran 9 Tabulasi *Try Out* Efikasi Diri 121
Lampiran 10 Hasil Validitas dan Reliabilitas Efikasi Diri 123
Lampiran 11 Tabulasi *Try Out* Kejenuhan Belajar 126
Lampiran 12 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kejenuhan Belajar 129
Lampiran 13 Kisi-kisi Dukungan Sosial Orang Tua Setelah *Try Out* 131
Lampiran 14 Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua Setelah *Try Out* 132
Lampiran 15 Kisi-kisi Efikasi Diri Setelah *Try Out* 135
Lampiran 16 Instrumen Efikasi Diri Setelah *Try Out* 136
Lampiran 17 Kisi-kisi Kejenuhan Belajar Setelah *Try Out* 139
Lampiran 18 Instrumen Kejenuhan Belajar Setelah *Try Out* 140
Lampiran 19 Lembar Jawab Instrumen 143
Lampiran 20 Tabulasi Penelitian Dukungan Sosial Orang Tua 145
Lampiran 21 Tabulasi Penelitian Efikasi Diri 153
Lampiran 22 Tabulasi Penelitian Kejenuhan Belajar Matematika 159
Lampiran 23 Deskripsi Data Dukungan Sosial Orang Tua 165
Lampiran 24 Deskripsi Data Efikasi Diri 166
Lampiran 25 Deskripsi Data Kejenuhan Belajar Matematika 167
Lampiran 26 Uji Normalitas 168
Lampiran 27 Uji Multikololinieritas 170
Lampiran 28 Uji Heterokedastisitas 171
Lampiran 29 Uji Hipotesis 172
Lampiran 30 Hasil Regresi Kejenuhan Belajar 174
Lampiran 31 Laporan Hasil Ujian Nasional 175
Lampiran 32 Hasil Analisis DCM Siswa Kelas X SMA N 3 Semarang 181
Lampiran 33 Dokumentasi Penelitian 185
Lampiran 34 Hasil Data TIMSS 2011 187
Lampiran 35 Surat Penelitian 192

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan kegiatan yang wajib bagi setiap manusia terutama untuk siswa yang masih mengikuti jenjang pendidikan sekolah. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Indikator keberhasilan proses belajar ditandai dengan keikutsertaan dan semangat dari peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Slameto 2010:1).

Proses pembelajaran di sekolah membutuhkan ketekunan, kerajinan, kesungguhan, keyakinan, keuletan, serta keikutsertaan siswa. Dengan ketekunan dan kerajinan tersebut diharapkan siswa akan memperoleh keberhasilan dalam proses belajar dan mendapatkan prestasi yang baik. Karena salah satu indikator pencapaian keberhasilan siswa dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh, dimana prestasi belajar siswa merupakan manifestasi dari perubahan sebagai hasil proses belajar.

Namun demikian, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi sesuai dengan potensi yang dimilikinya, banyak diantara siswa tidak menampilkan hasil yang optimal. Proses belajar yang dilakukan siswa disekolah pada kenyataannya dipengaruhi oleh berbagai kendala, sehingga hasil belajar yang dicapai akan sangat tergantung pada interaksi dari berbagai kendala yang saling terkait antara

satu dengan yang lainnya sehingga upaya pencapaian prestasi belajar atau keberhasilan akademik siswa menjadi terganggu.

Hasil survei di kalangan siswa SMA Negeri 3 Semarang yang dilakukan Indah (2010), didapatkan data melalui angket kepada siswa kelas olimpiade, bahwa 36 siswa di kelas olimpiade merasa jenuh ketika merasa monoton, dituntut, dikekang, memiliki banyak tugas dan ulangan. Tiga puluh siswa merasa kecewa dan sedih bahkan ada tiga siswa yang merasa lemas dan pusing bila mengalami kegagalan akademik. Persoalan tersebut dapat dikarenakan siswa merasa jenuh dengan berbagai tuntutan tugas ataupun prestasi yang harus mereka peroleh.

Selain itu, sistem pendidikan SMA di kota Semarang menuntut siswa mengikuti aturan penyelenggaraan lima hari sekolah. Di SMA Negeri 3 Semarang juga memberlakukan sistem 5 hari kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah sehingga jam pelajaran diperpanjang tiap harinya. Jadwal di sekolah yang harus ditempuh siswa sangatlah padat dan menyita waktu. Rutinitas siswa dari pagi hingga sore di sekolah masih berlanjut di rumah. Dengan jadwal yang begitu padat setiap harinya dan tuntutan tugas yang harus dipenuhi membuat sebagian siswa merasa keletihan. Proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan oleh para siswa serta tekanan-tekanan baik itu dari dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan berfikirnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan yang mengakibatkan terjadinya kejenuhan belajar.

Banyakanya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa di SMA Negeri 3 Semarang dapat

menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala yang nampak tersebut dapat dinyatakan bahwa siswa sedang mengalami kejenuhan belajar.

Fenomena seperti yang dipaparkan diatas ditegaskan oleh Chaplin (1972), karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue) yang dapat menyebabkan kejenuhan pada peserta didik. Sebab keletihan yang dialami oleh peserta didik dapat menyebabkan kebosanan dan peserta didik kehilangan motivasi dan malas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan (Syah 2015: 181).

Kejenuhan belajar memiliki hubungan terhadap kelelahan mental dan penurunan motivasi seiring waktu. Hasil penelitian yang dilakukan Agustin (2009) menunjukkan dampak yang dirasakan akibat kejenuhan belajar sebagai berikut ini : (1) menjadi suka marah-marah (2) sering susah tidur (3) tidak peduli dengan tugas-tugas perkuliahan (4) tidak peduli dengan nilai *(Indek Prestasi)* (5) mudah bosan dengan kegiatan belajar (6) menjadi mudah tersinggung (7) sering gelisah (8) menjadi mudah sakit (9) sering merasa gagal dan (10) merasa rendah diri.

Keadaan lingkungan yang mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar salah satunya adalah mata pelajaran matematika relevan dengan dukungan sosial orang tua dan efikasi diri. Berbagai persepsi awal yang dimiliki siswa terhadap

pelajaran matematika, telah membentuk sikap yang beragam. Ada yang memiliki minat yang tinggi terhadap matematika, namun tidak sedikit yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang sulit dan bahkan phobia terhadap matematika. Hal itu dikarenakan pengalaman belajar yang pernah mereka rasakan. Bagi yang menganggap matematika menyenangkan maka akan tumbuh motivasi dalam diri siswa tersebut untuk mempelajari matematika dan optimis dalam menyelesaikan masalah-masalah yang bersifat menantang dalam pelajaran matematika. Sebaliknya, bagi yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang sulit, maka siswa tersebut akan bersikap pesimis dalam menyelesaikan masalah matematika dan kurang termotivasi untuk mempelajarinya.

Pada kenyataannya, matematika merupakan salah satu dari mata pelajaran pokok dalam sistem pendidikan di Indonesia. Pentingnya matematika ditunjukkan dalam Standar Isi KTSP 2006, pembelajaran matematika salah satu diantara tujuannya adalah membekali peserta didik dengan kemampuan berpikir logis, analitis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Kompetensi tersebut diperlukan agar peserta didik memiliki kemampuan memperoleh, mengelola, dan memanfaatkan informasi untuk bertahan hidup pada keadaan yang selalu berubah, tidak pasti, dan kompetitif. Namun, tidak semua siswa menganggap matematika penting dan menyenangkan. Kenyataan saat ini menunjukkan bahwa pada mata pelajaran matematika, hasil belajar yang ditunjukkan siswa Indonesia belum memuaskan.

Survei tiga tahunan yang dilakukan dalam Programme for International Student Assessment (PISA) tahun 2012, Indonesia memperoleh nilai rata-rata 375

dan berada di urutan ke-64 dari 65 negara dalam hal bermatematika. Hasil yang hampir sama juga terlihat dari kajian Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS) tahun 2011. Untuk pencapaian matematika kelas VIII posisi Indonesia berada pada peringkat ke-38 dengan skor 386 dari 42 negara peserta. Hasil-hasil survei yang dilakukan PISA dan TIMSS menggambarkan masih rendahnya kemampuan siswa di bidang matematika. Rendahnya hasil belajar matematika semakin jelas terlihat ketika kita mencermati nilai matematika yang diperoleh siswa dalam Ujian Nasional.

Pada laporan hasil Ujian Nasional SMA Negeri tahun 2014/2015 oleh PUSPENDIK, nilai rata-rata ujian matematika siswa kelas IPA 60,35 dan siswa kelas IPS 55,76. Sedangkan hasil Ujian Nasional di SMA Negeri 3 Semarang sebagai salah satu sekolah favorit di kota Semarang Jawa Tengah memperoleh nilai rata-rata ujian matematika pada siswa kelas IPA 72,03 dan siswa kelas IPS 68,56. Hampir dalam setiap Ujian Nasional, mata pelajaran matematika cenderung menempati posisi nilai terendah jika dibandingkan dengan nilai mata pelajaran lain yang juga diujikan dalam Ujian Nasional.

Selain itu, dari hasil analisis DCM siswa kelas XI di SMA 3 Semarang, menunjukkan bahwa 83,3% siswa merasa tidak tertarik mata pelajaran eksakta dan 72,2% merasa kesulitan dalam pelajaran berhitung. Demikian pula, mata pelajaran Matematika yang termasuk dalam mata pelajaran eksakta dan pelajaran berhitung. Dari hasil prestasi matematika dan analisis DCM, ini mengidentifikasikan bahwa mata pelajaran matematika tidak selalu disenangi siswa dan tidak sedikit pula siswa yang mengalami kejenuhan belajar matematika.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tentunya beragam faktor yang menjadi penyebab hal itu terjadi. Sikap jenuh yang mereka rasakan bisa disebabkan karena ketidakmampuan mereka mengerjakan setiap soal yang diberikan, atau juga karena sukar untuk memahami materi yang diajarkan. Kejenuhan ini juga sering ditimbulkan oleh guru. Karena guru kurang memiliki kemampuan dan tidak menguasai metode, strategi dan pendekatan belajar yang dapat membuat suasana belajar menjadi menyenangkan dan membangkitkan minat. Dalam hal ini, kejenuhan belajar berpotensi menyebabkan penurunan prestasi belajar yang di alami siswa. Hal ini didukung dengan pendapat Pekrun (2006), yang menjelaskan bahwa emosi-emosi yang dirasakan oleh pelajar dapat mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran. Rasa bosan merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam pelaksanaan belajar dan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Pekrun (2006) menjelaskan bahwa dalam *control-value theory*, emosi-emosi yang mungkin muncul dalam pelaksanaan belajar terkait langsung dengan kondisi lingkungn (*environment*) dan penilaian (*appraisal*). Penilaian siswa akan keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, mempengaruhi kecenderungan siswa untuk mengalami emosi tertentu. Salah satu yang dapat mempengaruhi terjadinya emosi kejenuhan dalam kondisi lingkungan adalah dukungan sosial dari orang tua dan faktor penilaian di antaranya adalah efikasi diri.

Dukungan sosial orang tua termasuk sebagai faktor lingkungan (*environment*) yang berpotensi untuk memprediksi kejenuhan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan Rahmasari (2016) membuktikan bahwa adanya

hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi.

Keluarga merupakan faktor yang paling berperan dalam pembentukan dukungan sosial bagi siswa, sebab keluarga merupakan lingkungan primer di mana pertama kalinya siswa diperkenalkan dengan orang lain. Chen via Khaliq sebagaimana yang dikutip oleh Rahmasari (2016: 5) menyatakan bahwa orang tua memberikan peran yang penting dalam pemberian dukungan sosial yang berpotensi besar dalam meningkatkan prestasi individu. Orang tua menjadi faktor pendorong siswa yang paling utama. Hal ini senada dengan pendapat Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994: 133) yang mengatakan bahwa dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Tuntutan orang tua yang besar kadang membuat siswa jenuh dalam belajar karena mau tidak mau setelah sekolah siswa dituntut untuk belajar di luar (les), atau belajar dalam pantauan orang tua, namun dengan kedekatan emosi, bantuan langsung, dan fasilitas yang cukup akan membuat individu menjadi terdukung dan bersemangat dalam proses belajarnya.

Siswa yang terfasilitasi secara lengkap tentu akan memiliki tingkat kejenuhan belajar yang cenderung rendah karena mereka tidak akan kesulitan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya. Selain itu, siswa yang memiliki

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kedekatan emosi dengan keluarga tentu juga akan berpengaruh dengan proses belajar siswa. Siswa yang dekat dan selalu diberi motivasi oleh orangtuanya tentu akan memiliki semangat belajar yang lebih dibanding siswa yang tidak dekat secara emosional dengan orangtuanya. Siswa yang termotivasi cenderung memiliki tanggung jawab lebih untuk dapat mewujudkan keinginan kedua orangtuanya serta tidak ingin mengecewakan.

Disamping dukungan sosial orang tua, menghadapi fenomena kejenuhan belajar matematika tersebut, diperlukan keyakinan siswa akan kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas dan mencapai hasil tertentu. Keyakinan siswa akan kemampuannya merupakan salah satu yang dapat menentukan terjadinya kejenuhan belajar matematika. Seperti yang dikatakan Pekrun (2006), bahwa penilaian siswa akan keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, mempengaruhi kecenderungan siswa untuk mengalami emosi tertentu. Keyakinan ini oleh Bandura disebut sebagai efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Ghufron, 2011:73), efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melalukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar.

Sulthon (2014: 262) menyatakan bahwa keyakinan atas kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berhasil akan memperkuat seseorang untuk bertahan dan selalu berupaya sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam efikasi diri seseorang akan membangun usaha-usaha untuk berhasil dengan

berbagai cara dengan tekun. Efikasi diri akan meningkatkan hasil yang maksimal karena didorong oleh keyakinan atas kemampuannya itu. Hal ini senada sebagaimana yang dijelaskan oleh Bandura (1997: 196) semakin kuat persepsi efikasi diri semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha – usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan efikasi yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan.

Hartawati & Sulis Mariyanti (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout*. Temuan ini menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah burnout pada pengajar TK, begitu juga semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *burnout* pada pengajar TK. S*elf-efficacy* membantu menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan berapa lama akan bertahan menghadapi kesulitan. Mengeluarkan seluruh usaha yang bisa dilakukan dan akan tetap bertahan untuk mampu menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Evers et al (2002) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi memiliki tingkat kemungkinan mengalami kejenuhan yang rendah daripada seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron, 2011:76).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Di dalam belajar Matematika, siswa akan dihadapkan pada serangkaian tugas yang menuntut siswa tersebut untuk mampu mengatasi situasi belajar Matematika dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Diperlukan keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya agar lebih siap menghadapi kesulitan dan tantangan yang muncul atau ditemui pada mata pelajaran Matematika agar dapat mencapai prestasi seperti yang diharapkannya.

Semakin kuat persepsi efikasi diri semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha – usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan efikasi yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan (Bandura 1997: 196). Untuk itu, siswa diharapkan dapat memiliki efikasi diri yang tinggi. Para siswa yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah, sehingga rentang mengalami kejenuhan atau bosan. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Selain itu, penelitian yang dilakukan lailani, dkk. (2014) telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial cukup berperan terhadap burnout. Artinya, tinggi rendahnya

efikasi diri dan dukungan sosial yang didapat akan mempengaruhi munculnya burnout pada perawat.

Dukungan sosial dapat menjadi sumber potensial dari luar diri individu (factor eksternal) dan efikasi diri dapat dianggap sebagai sumber potensial dari dalam diri individu (factor internal) yang dapat menentukan terjadinya kejenuhan belajar matematika pada siswa. Dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh positif terhadap siswa dalam menghadapi aktifitas belajarnya, sehingga siswa akan lebih siap dan yakin dalam menghadapi setiap tekanan dan tuntutan yang ada. Berdasarkan fakta-fakta tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

(1) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang?

(2) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang?

(3) Apakah ada hubungan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang?

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.3 Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini ialah :

(1) Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang.

(2) Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang.

(3) Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi teori dalam bidang bimbingan dan konseling dan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa maupun konselor/guru BK terutama pada hubungan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

(1) Bagi pihak sekolah baik itu konselor/guru BK maupun *stakeholder* sekolah yang lain diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai diri siswa yang dapat digunakan untuk mengambil tindakan pembelajaran yang lebih efektif untuk siswa.

(2) Bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling dan bagi konselor/guru BK pada umumnya diharapkan dapat memberikan implikasi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling.

(3) Bagi peneliti berikutnya yang ingin mengadakan penelitian denggan masalah yang serupa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu refrensi atau acuan penelitian dan dapat lebih dikembangkan lagi khususnya dalam mengaplikasikan penerapan Bimbingan dan Konseling dalam permasalahan kejenuhan belajar siswa.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah dalam menelaah skripsi ini, maka dalam penyusunan dibuat sistematika sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, pada bab ini mengemukakan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian: penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai kejenuhan belajar, dukungan sosial, efikasi diri, hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian

Bab 3 Metode Penelitian, pada bab ini berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, subjek (sampel dan populasi) dan lokasi penelitian, variabel penelitian, metode dan alat pengumpul data, validitas dan reliabilitas, dan analisis data.

Bab 4 Hasil dan Pembahasan, bab ini berisi tentang hasil analisis data dan pembahasanya yang disajikan dalam rangka menjawab permasalahan penelitian. Bab ini dapat terdiri atas beberapa sub-bab hasil penelitian dan sub-bab pembahasan.

Bab 5 Penutup, bab ini berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian yang diakhiri dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan deskripsi dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Semakin jelas tinjauan teori yang dijelaskan, maka akan semakin mudah bagi peneliti untuk meneliti variabel. Namun sebelum membahas teori-teori yang berkaitan dengan variabel, pertama-tama akan membahas tentang penelitian terdahulu, berikut penjelasannya:

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu digunakan untuk memberi penguat secara teori terhadap teori yang akan digunakan untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian ini. penelitian terdahulu yang relevan untuk penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Adicondro & Purnamasari (2011), menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *self regulated learning*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada dua faktor internal (dalam diri individu) yang menentukan atau mempengaruhi *selfregulated learning* adalah efikasi diri dan dukungan sosial keluarga. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning*. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi *self regulated learning.*

Semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah *self regulated learning*. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi *self regulated learning*. Semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self regulated learning*.

Penelitian dari Lailani, dkk. (2014) mengenai "Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial di Rumah Sakit "XYZ" di Surakarta". Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lailani, dkk., menunjukkan: terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *burnout* (R= 0,743, F= 56,209, p < 0,05) dan sumbangannya sebesar 55,3 %. 2). Efikasi diri memiliki pengaruh secara signifikan dengan *burnout* dan korelasinya bersifat negatif (t= -6,250, p < 0,05). Dukungan sosial juga memiliki peran atau pengaruh secara signifikan terhadap *burnout* dan berkorelasi negatif dengan *burnout* (t= -3,106 , p<0,05). Artinya perawat yang kurang mampu untuk mengendalikan atau mengatasi keadaan yang menekan dan kurang mendapatkan dukungan sosial, memicu timbulnya burnout akibat stres kerja yang berkepanjangan.

Prestiana & Purbandini (2012) melakukan penelitian mengenai "Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dan Stress Kerja dengan Kejenuhan Kerja (*Burnout*) pada Perawat IGD dan ICU kota Bekasi". Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Prestiana & Purbandini, menunjukkan bahwa hubungan antara self efficacy dengan burnout menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar r=-0.470 dan tingkat signifikansi 0.003 (p<0.05), artinya semakin tinggi tingkat self efficacy perawat maka semakin rendah burnoutnya. Hubungan antara stres kerja

dengan burnout menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar r=0.596 dan tingkat signifikansi 0.000 (p<0.05) artinya semakin tinggi tingkat stres kerja seseorang maka semakin tinggi pula burnoutnya.

Hubungan antara *self efficacsy* dengan *burnout* pada perawat RSUD Kota Bekasi, menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar r=-0.470 dan tingkat signifikansi 0.003 (p<0.05) sehingga Ho ditolak. Dengan melihat hasil penelitian tersebut, membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self efficacy* dengan variabel *burnout* pada perawat RSUD Kota Bekasi. Ini berarti semakin tinggi tingkat *self efficacy* perawat maka semakin rendah *burnout*nya.

Hilman, dkk. (2015) dalam penelitiannya "Profil Kejenuhan Belajar Siswa Berdasarkan Latar Belakang Biografis Serta Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling". Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Hilman, dkk., diperoleh hasil penelitian sebesar 45% siswa ada pada kategori kejenuhan belajar tinggi dan 55% siswa ada pada kategori kejenuhan belajar rendah. Hasil kejenuhan belajar berdasarkan jenis kelamin didapat hasil dari total sebanyak 121 siswa laki-laki terdapat 48% siswa ada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, selanjutnya 52% siswa berada pada kategori kejenuhan belajar rendah. Kemudian dari keseluruhan 185 siswa perempuan kelas XI, terdapat sebanyak 44.32% siswa berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, selanjutnya sebanyak 55.68% siswa berada pada kategori kejenuhan belajar rendah. Hasil penelitian kejenuhan belajar berdasarkan jurusan didapat hasil dari keseluruhan siswa di jurusan IPA yang berjumlah 206 siswa, sebesar 48% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar tinggi, sedangkan 52% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar rendah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sedangkan dari total 100 siswa pada jurusan IPS didapatkan hasil siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Cimahi sebesar 41% berada pada tingkat kejenuhan belajar tinggi dan 59% pada kategori kejenuhan belajar rendah. Sehingga simpulan dari penelitian ini adalah mengungkap profil kejenuhan belajar berdasarkan gender dan penjurusan. Untuk memfasilitasi siswa dalam mencapai keberhasilan belajar yang optimal diperlukan langkah penelitian yang dapat mengungkap profil kejenuhan belajar siswa secara umum maupun berdasarkan data biografis siswa, sehingga dapat terumuskan sebuah program bimbingan dan belajar yang secara hipotetik efektif mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Penelitian dari Rahmasari (2016) mengenai "Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta". Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmasari menunjukkan bahwa nilai harga korelasi sebesar -0,417 dengan signifikansi p=0.000<0.05, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout* belajar dan sebaliknya. Nilai determinasi (R *square*) sebesar 0,714 ini berarti dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 17,4% terhadap *burnout* belajar berarti masih ada 82,6% disebabkan oleh variabel lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dengan melihat hasil penelitian tersebut, membuktikan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi. Dari pernyataan di

atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta.

Dewi Hartawati, Sulis Mariyanti (2014) meneliti tentang "Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan *Burnout* Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" Di Jakarta". Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar TK sekolah "X" di Jakarta. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *burnout* pada pengajar TK sekolah "X" begitu juga semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *burnout* pada pengajar TK sekolah "X" dan *self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap *burnout* pada pengajar TK di sekolah "X" sebesar 47,7%. Faktor yang perlu dimiliki oleh seorang pengajar diantaranya adalah *Self-efficacy* yang dapat membantu pengajar menghadapi kendala dalam menjalani tuntutan tugasnya. Ketidakyakinan pengajar akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tugasnya dapat menimbulkan stres dan menyebabkan *Burnout*.

Dari enam penelitian terdahulu diatas, peneliti mengambil variabel yang sama yaitu dukungan sosial orang tua dan efikasi diri untuk dijadikan variabel dalam penelitian. Kaitan dari hasil penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah kejenuhan (burnout) sebagai focus utama dalam penelitian ini. Kejenuhan belajar penting diteliti lebih lanjut, mengingat bahwa isu-isu kejenuhan belajar yang terjadi mempengaruhi capaian prestasi siswa, sehingga siswa tidak dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar. Penelitian

mengenai masalah kejenuhan belajar siswa juga masih jarang. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melihat lebih lanjut tentang "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika".

2.2 Kejenuhan Belajar

Pekrun (2006) mengatakan bahwa emosi-emosi yang dirasakan oleh pelajar dapat mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pekrun, bahwa pada konteks pendidikan akan muncul beberapa emosi tertentu seperti menikmati/ *enjoyment*, berharap/*hope*, bangga/*pride*, lega/*relief*, marah/*anger*, cemas/*anxiety*, malu/*shame*, putus asa/*hopelessness*, dan bosan/*boredom* (Pekrun, dkk, 2002a). Emosi-emosi tersebut dapat dibagi kedalam dua kelompok emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Dalam proses belajar, berbagai emosi dapat dialami siswa sebagai reaksi terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Emosi-emosi yang muncul dalam pelaksanaan belajar dan berprestasi (atau dikenal sebagai *achievement emotions*) dapat mempengaruhi proses belajar dan pada akhirnya akan berdampak pada prestasi yang dicapai. Rasa bosan merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam pelaksanaan belajar.

2.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Menurut Syah (2015:181), jenuh berarti jemu atau bosan dimana system akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.

Sependapat dengan Reber (dalam Syah, 2015:181), yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berksali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso sebagaimana dikutip oleh Yunita & Ifdil (2015: 209) kejenuhan (*burnout*) merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Burnout merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Didalam kamus psikologi (Drever, 1986: 43) mengartikan boredom (kejenuhan) merupakan kondisi perhatian yang ngelantur dan efisiensi kerja yang terganggu, yang mirip dengan kondisi dalam keadaan letih, yang ditimbulkan oleh monotony pekerjaan.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.2 Faktor penyebab kejenuhan belajar

Menurut Chaplin sebagaimana dikutip oleh Syah (2014: 163), mengungkapkan setidaknya ada 4 penyebab kejenuhan belajar, diantaranya adalah: (1) Kehilangan motivasi. (2) Kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. (3) Proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (boring). (4) Keletihan (fatigue).

Slivar sebagaimana yang dikutip oleh Kurniawan (2016: 3), menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan *(burnout)* belajar di sekolah, yaitu: (1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani. (2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga mebuat siswa cepat jenuh. (3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk motivasi dan kemajuan bagi siswa. (4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa. (5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan. (6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.

Menurut Pekrun (2006: 317) dalam *control-value theory*, menjelaskan bahwa munculnya emosi kejenuhan dipengaruhi oleh penilaian (appraisal) yang dilakukan oleh individu dan kondisi lingkungan yang dapat berakibat pada prestasi belajar siswa. Kondisi lingkungan meliputi, tuntutan tugas, kualitas

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kognitif , nilai induksi dan kualitas motivasi , tujuan prestasi dan harapan prestasi, masukan dan konsekuensi dari prestasi, serta dukungan otonomi. Sedangkan penilaian tersebut berupa *subjective control* dan *subjective value*.

Control-value theory menjelaskan bahwa *subjective value* menentukan intensitas emosi yang muncul pada individu. Semakin tinggi *value* maka akan semakin tinggi intensitas emosi yang dirasakan oleh individu. Emosi positif diasumsikan sebagai fungsi dari adanya *positive value* dan emosi negatif dari adanya *negative value* terhadap aktivitas mencapai prestasi atau hasil presatasi (Pekrun, 2006 dalam Pekrun, dkk, 2007).

Kejenuhan dapat terjadi karena rendahnya *control belief* dan tidak adanya *value* terhadap aktifitas belajar yang dilakukan. Jika aktifitas dapat dikontrol dan dinilai secara positif, rasa kesenangan muncul. Rasa senang terhadap aktifitas prestasi (*achievemnet activity*) dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kegembiraan dalam menghadapi tugas yang menantang, juga perasaan santai ketika menjalankan aktifitas rutin yang menyenangkan. Seorang siswa yang memiliki perasaan senang atau suka terhadap suatu mata pelajaran, maka siswa tersebut akan terus mempelajari ilmu yang disenanginya. Tidak ada perasaan terpaksa pada siswa untuk mempelajari bidang tersebut. Jika ada kemampuan mengontrol, tetapi aktifitas dinilai secara negatif, maka rasa marah akan muncul. Sebaliknya, jika aktifitas dihargai, tetapi tidak ada kontrol yang cukup dan halangan-halangan membuat aktifitas tidak bisa ditangani dengan sukses, rasa frustasi akan dirasakan. Akhirnya, jika aktifitas tidak dinilai secara positif maupun negatif, rasa bosan muncul (Pekrun, 2006). Salah satu yang dapat mempengaruhi

terjadinya emosi kejenuhan dalam kondisi lingkungan adalah dukungan sosial dari orang tua dan faktor penilaian di antaranya adalah efikasi diri.

Berdasarkan teori di atas maka faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal (penilaian, fisik) dan faktor eksternal (lingkungan belajar). Keadaan fisik individu yang tidak baik atau mengalami kelelahan dalam belajar serta penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Lingkungan belajar yang kurang nyaman, tidak adanya dukungan sosial yang di peroleh serta metode pembelajaran yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan belajar begitu pula sebaliknya, lingkungan belajar yang nyaman, adanya dukungan sosial yang dirasakan, serta metode pembelajaran yang bervariasi dapat membuat suasana belajar menjadi menyenangkan.

2.2.3 Ciri – Ciri Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim (2004:63) Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Reber sebagaimana yang dikutip oleh Syah (2015:181) memaparkan mengenai ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar, sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

> Ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar, diantaranya yaitu: (1) Merasa seakan – akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan; (2) Siistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengelaaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemjuan belajarnya; (3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi.

Berdasarkan teori di atas maka ciri – ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

2.2.4 Dimensi Kejenuhan Belajar

Maslach dan Laiter sebagaimana yang dikutip oleh Gunarsa (2009: 368) memaparkan mengenai dimensi kejenuhan belajar, sebagai berikut:

1) *Exhaustion* (Kelelahan)

   Maslach dan Laiter (1997:17) menjelaskan bahwa *Exhaustion* menyebabkan seseorang merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara emosional dan fisik. Perasaan yang timbul itu seperti: merasa kering, dimanfaatkan, dan tidak dapat bersantai dan kembali fit. Ketika bangun pagi, merasa lelah seperti ketika pergi ke tempat tidur. Kelelahan akan membuat individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi pekerjaan atau orang lain. *Exhaustion* adalah reaksi pertama terhadap stres dari tuntutan pekerjaan atau perubahan besar. Kelelahan emosional yang dijelaskan oleh Namora (2009: 58) "merupakan perasaan seluruh energi habis digunakan". Dalam hal ini, ketika seseorang mengalami kelelahan mereka akan mencoba mengurangi stres emosional terhadap orang lain dengan cara memisahkan diri.

2) *Cynicism* (Sinisme)

   Maslach dan Laiter (1997:18) menjelaskan perasaan sinis akan membuat orang mengambil sikap yang dingin dan berjarak terhadap pekerjaan dan orang-orang disekitarnya. Perasaan tersebut meminimalisir keterlibatan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mereka di tempat kerja dan bahkan melupakan cita-cita mereka. Disatu sisi, sinisme merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Merasa lebih aman untuk menjadi acuh tak acuh, terutama ketika masa depan tidak pasti atau menganggap hal-hal tidak akan berhasil. Tapi berpadangan negatif dapat menghancurkan kesejahteraan dan kapasitas seseorang untuk bekerja secara efektif. Sedangkan menurut Namora (2009:58) menjelaskan bahwa "seseorang dengan *burnout* melihat orang lain sebagai objek atau nomor. Mereka memperlakukan orang lain dengan kasar dan kritis".

3) *Ineffectiveness* (Ketidakefektifan)

Maslach dan Laiter (1997:18) menjelaskan ketidakefektifan meruapakan perasaan tidak efektif sama halnya dengan merasa semakin tidak mampu. Setiap pekerjaan baru tampaknya terlalu besar. Dunia dirasa bersekongkol melawan setiap upaya untuk membuat kemajuan, menyepelekan apa yang ingin dicapai. Kehilangan kepercayaan dalam kemampuan untuk membuat perbedaan. Dan karena kehilangan kepercayaan pada diri sendiri hal ini berdampak pada orang lain yang kehilangan kepercayaan padanya. Namora (2009:58) juga menjelaskan bahwa seseorang dengan *burnout* mencoba mengurangi beban kerjanya dengan menghindari kerja, absen, mengerjakan sesedikit mungkin, tidak mengerjakan tugas tertentu yang dianggap lebih berat dan memakan waktu lebih lama. Hasilnya adalah menurunnya kualitas serta kuantitas pekerjaannya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan teori tersebut menunjukkan bahwa terdapat tiga dimensi kejenuhan belajar, yaitu (1) *Exhaustion* (Kelelahan); (2) *Cynicism* (Sinisme); dan (3) *Ineffectiveness* (Ketidakefektifan).

2.3 Dukungan Sosial Orang Tua

2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Individu sebagai makhluk sosial, tidak mungkin dapat hidup sediri. Individu memiliki dua kebutuhan dasar yakni kebersamaan atau merasa dimiliki dan dimiliki serta kebutuhan untuk mendapatkan dukungan satu sama lainnya guna mengantisipasi dan menghadapi suatu masalah yang timbul. Untuk itu individu harus mampu beradaptasi dengan lingkungan di mana ia berada agar terjalin hubungan timbal balik yang harmonis. Dalam banyak hal individu memerlukan keberadaan orang lain untuk saling memberikan perhatian, membantu, mendukung dan bekerja sama dalam menghadapi tantangan kehidupan. Bantuan sekelompok individu terhadap individu atau kelompok lain disebut dengan dukungan sosial.

Dukungan sosial ini merupakan sumber eksternal yang akan membantu individu untuk mengatasi suatu permasalahan dan juga dapat menggambarkan mengenai perasaan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti, misalnya angota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerjanya. Keluarga, khususnya orang tua adalah sumber dukungan dukungan sosial yang penting dalam proses peningkatan kepercayaan diri individu. Orang tua dapat menyediakan dukungan yang dapat memberikan rasa aman dan memelihara

penilaian positif seseorang terhadap dirinya melalui ekspresi kehangatan, empati, persetujuan atau penerimaan yang ditujukan oleh anggota keluarga yang lain.

Selain itu, dengan memberikan iklim emosional yang positif yang memotivasi anak untuk untuk dapat menginternalisasikan nilai dan tujuan orang tua serta menjadi model perilaku yang dapat memberikan dukungan untuk bekerja keras dan gigih dalam menghadapi tantangan juga akan memperkuat dukungan orang tua terhadap anak. Dengan landasan pustaka tentang dukungan sosial, peneliti pada penelitian ini mengkhususkan dukungan sosial yang berasal dari orang tua yang selanjutnya disebut dengan dukungan orang tua. Definisi mengenai dukungan orang tua dalam penelitian ini diturunkan dari definisi dukungan sosial.

Gottlieb (dalam Smet, 1994: 135) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dukungan sosial dapat berupa informasi atau nasehat, bantuan nyata, dan tindakan orang lain yang bermanfaat secara emosional bagi individu.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri, dan kompeten. Tersedianya dukungan

sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Santrock sebagaimana yang dikutip oleh Hafid dan Abdul (2014:209) menjelaskan bahwa orang tua berperan sebagai tokoh penting dengan sikap anak menjalin hubungan dan merupakan suatu sistem hubungan ketika anak menjajaki lingkungan sosial yang lebih l0uas dan lebih kompleks. Menurut rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994: 133) Dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Orang tua sebagai bagian dalam keluarga merupakan individu dewasa yang paling dekat dengan anak dan salah satu sumber dukungan sosial bagi anak dari keluarga.

Berdasarkan beberapa pengertian dukungan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan bantuan yang diterima anak dalam suatu hubungan keakraban dengan orang tua.

2.3.2 Jenis Dukungan Sosial

Ada empat jenis atau dimesi dukungan sosial menurut penelitian House (Smet, 1994:136), yaitu:

a. Dukungan emosional; mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Memberikan individu rasa nyaman, tentram, merasa memiliki, dan dicintai saat mengalami tekanan.
b. Dukungan penghargaan; berupa penghargaan positif terhadap individu, dorongan atau persetujuan terhadap ide atau perasaan individu, dan membandingkan secara positif individu dengan orang lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. Dukungan instrumental; berupa bantuan langsung seperti uang, waktu, dan tenaga melalui tindakan yang dapat membantu individu.
d. Dukungan informatif; menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun pekerjaan. Informasi ini dapat berupa nasehat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan pendapat House, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat dibedakan dalam berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan emosional yaitu berupa ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Dukungan penghargaan mencakup penghargaan positif (berupa pujian atau hadiah) dan persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu. Dukungan instrumental yaitu bantuan langsung berupa barang/uang dan berupa tindakan. Dukungan informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk, dan saran untuk individu.

2.3.3 Manfaat Dukungan Sosial

Johnson & Johnson sebagaimana yang dikutip oleh Adicondro & Alfi (2011: 20) menyatakan bahwa ada empat manfaat dukungan sosial, yaitu:

(1) Meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan;
(2) Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki;
(3) Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stress;

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(4) Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.

Dukungan sosial dapat membuat individu merasa nyaman dan mengurangi stress yang dirasakan. Kenyamanan yang dirasakan indvidu akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat meningkatkan produktifitas kerja.

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2012: 54) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

(1) Penerima Dukungan (*Recipients*). Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

(2) Penyedia Dukungan (*Providers*). Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial. Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain) .

2.4 Efikasi diri

Efikasi diri pertama kali dikenalkan oleh Albert Bandura. Efikasi diri merupakan masalah kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus sehubungan dengan penilaian atas kemampuan untuk melakukan satu tindakan yang ada hubungannya dengan tugas khusus atau situasi tertentu. Efikasi diri ini bersumber dari teori belajar sosial, yaitu menekankan hubungan kausal timbal balik antara faktor lingkungan dengan faktor personal yang saling berkaitan.

2.4.1 Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufron, 2011:73), efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melalukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sementara itu, Baron dan Byrne (2004:183) mendefinsikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Evaluasi ini dapat bervariasi, tergantung pada situasi. Efikasi diri yang tinggi adalah penting bagi performa tugas yang sukses, tugas-tugas sekolah, latian fisik, kesehatan, aksi politik, dan menghindari tingkah laku pelanggaran (Baron dan Byrne, 2004:187).

Menurut Bandura (dalam Ghufron, 2011:75) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. Efikasi diri menekan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang menganduung kekaburan., tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan.

Sedangkan menurut Gist dan Michell (Ghufron, 2011:75) mengatakan efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu yang memiliki kemampuan yang sama, karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Sehingga siswa yang memiliki efikasi diri tinggi seharusnya juga memiliki prestasi yang tinggi.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron, 2011:76).

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktivitas pekerja. Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh. Efikasi diri, seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi.

Alwisol (2005:360) mendefinisikan efikasi diri adalah penilaian, apakah dapat melakukan tindakan yang baik dan buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan dipersyaratkan. efikasi diri ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang

seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Sedangkan Feist & Feist (2008:415) menyatakan bahwa manusia bertindak dalam suatu situasi bergantung pada hubungan timbal balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif, terutama faktor-faktor kognitif yang berhubungan dengan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu tindakan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya dan mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapapun besarnya. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.4.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997, dalam Ghufron, 2011: 80), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu indiividu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut:

(1) Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini mengacu pada derajat kesulitan tugas individu, yang mana individu merasa mampu untuk melakukannya. Penilaian efikasi diri pada setiap individu akan berbeda-beda, baik pada saat menghadapi tugas yang mudah atau tugas yang sulit. Ada individu yang memiliki efikasi diri tinggi hanya pada tugas yang bersifat mudah dan sederhana, namun adapula yang memiliki efikasi diri tinggi pada tugas yang bersifat sulit dan rumit. Individu dapat merasa mampu melakukan suatu tugas mulai dari tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit. Hal ini akan disesuaiakan dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat atau tingkat tuntutan tugas dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat kepandaian/kecerdikan, usaha, ketepatan, produktifitas, dan pengaturan diri (*self regulation*)

(2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini menunjuk pada seberapa yakin individu dalam menggunakan kemampuannya pada pengerjaan tugas. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai penyelesaian tugas yang muncul pada saat dibutuhkan. Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Individu yang memiliki keyakinan yang kurang kuat untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya akan terus berusaha meskipun menghadapi satu hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Semakin kuat

efikasi diri seseorang, maka semakin lama yang bersangkutan dapat bertahan dalam tugas tersebut.

(3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah lau yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas maka efikasi diri pada setiap individu berbeda dalam beberapa dimensi, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kekuatan dari keyakinan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas (*strength*) dan kemampuan mengembangkan diri (*generality)*.

2.4.3 Sumber Efikasi Diri

Perubahan tingkah laku, dalam system Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri). Menurut Alwisol (2005: 361) mengemukakan bahwa efikasi diri atau keyakinan kebisaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuai sosial (*social persuation*) dan pembangkitan emosi (*emotional/ Physiological states*).

(1) Pengalaman performansi

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performasi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan

ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan member dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

a. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
b. Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi disbanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
c. Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang meras sudah berusaha sebaik mungkin.
d. Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
e. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
f. Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

(2) Pengalaman vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalu figure yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figure yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figure yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Persuai sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuai sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuai dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuai, dan sifat realistik dari apa yang dipersuaikan.

(4) Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Perubahan tingkahlaku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubahan self-efficacy banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah behavioral.

2.5 Kerangka Berpikir

Dukungan sosial dapat menjadi sumber potensial dari luar diri individu (factor eksternal) dan efikasi diri dapat dianggap sebagai sumber potensial dari dalam diri individu (factor internal) dapat menentukan terjadinya kejenuhan belajar matematika pada siswa. Dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh positif terhadap siswa dalam menghadapi aktifitas belajarnya, sehingga siswa akan lebih siap dan yakin dalam menghadapi setiap tekanan dan tuntutan, yang pada akhirnya dapat terhindar dari kejenuhan belajar matematika atau setidaknya dapat memperkecil tingkat kejenuhan yang dialami menjadi lebih optimis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Keluarga merupakan faktor yang paling berperan dalam pembentukan dukungan sosial bagi individu, sebab keluarga merupakan lingkungan primer di mana pertama kalinya individu diperkenalkan dengan orang lain. Chen via Khaliq sebagaimana yang dikutip oleh Rahmasari (2016: 5) menyatakan bahwa orang tua memberikan peran yang penting dalam pemberian dukungan sosial yang berpotensi besar dalam meningkatkan prestasi individu. Orang tua menjadi faktor pendorong siswa yang paling utama. Hal ini senada dengan pendapat Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994: 133) yang mengatakan bahwa dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Tuntutan orang tua yang besar kadang membuat siswa jenuh dalam belajar karena mau tidak mau setelah sekolah siswa dituntut untuk belajar di luar (les), atau belajar dalam pantauan orang tua, namun dengan kedekatan emosi, bantuan langsung, dan fasilitas yang cukup akan membuat individu menjadi terdukung dan bersemangat dalam proses belajarnya.

Siswa yang terfasilitasi secara lengkap tentu akan memiliki tingkat kejenuhan belajar yang cenderung rendah karena mereka tidak akan kesulitan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya. Selain itu, siswa yang memiliki kedekatan emosi dengan keluarga tentu juga akan berpengaruh dengan proses belajar siswa. Siswa yang dekat dan selalu diberi motivasi oleh orangtuanya tentu akan memiliki semangat belajar yang lebih dibanding siswa yang tidak dekat secara emosional dengan orangtuanya. Siswa yang termotivasi cenderung memiliki tanggung jawab lebih untuk dapat mewujudkan keinginan kedua orangtuanya serta tidak ingin mengecewakan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Lailani (2012: 82) Efektivitas fungsi dukungan sosial tersebut ditentukan oleh ketepatan (*matching*) antara bentuk dan sumber dukungan dengan permasalahannya. Isue-isue yang dapat menjadi pertimbangan dalam pemberian dukungan sosial, antara lain, siapa yang menerima dukungan sosial, kapan dukungan sosial diberikan, untuk berapa lama dukungan tersebut diberikan. Rahmasari (2016) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi.

Selain itu, Efikasi diri juga memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi. Keyakinan diri siswa akan kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas dan mencapai hasil tertentu juga diperlukan dalam menghadapi kendala-kendala yang ditemui selama proses belajar. Keyakinan siswa akan kemampuannya merupakan salah satu yang dapat menentukan terjadinya kejenuhan belajar matematika. Menurut Pekrun (2006), bahwa penilaian siswa akan keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, mempengaruhi kecenderungan siswa untuk mengalami emosi tertentu selama proses belajar. Keyakinan ini oleh Bandura disebut sebagai efikasi diri.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sulthon (2014: 262) menyatakan bahwa keyakinan atas kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berhasil akan memperkuat seseorang untuk bertahan dan selalu berupaya sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam efikasi diri seseorang akan membangun usaha-usaha untuk berhasil dengan berbagai cara dengan tekun. Efikasi diri akan meningkatkan hasil yang maksimal karena didorong oleh keyakinan atas kemampuannya itu. Hal ini senada sebagaimana yang dijelaskan oleh Bandura (1997: 196) semakin kuat persepsi efikasi diri semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha – usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan efikasi yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan.

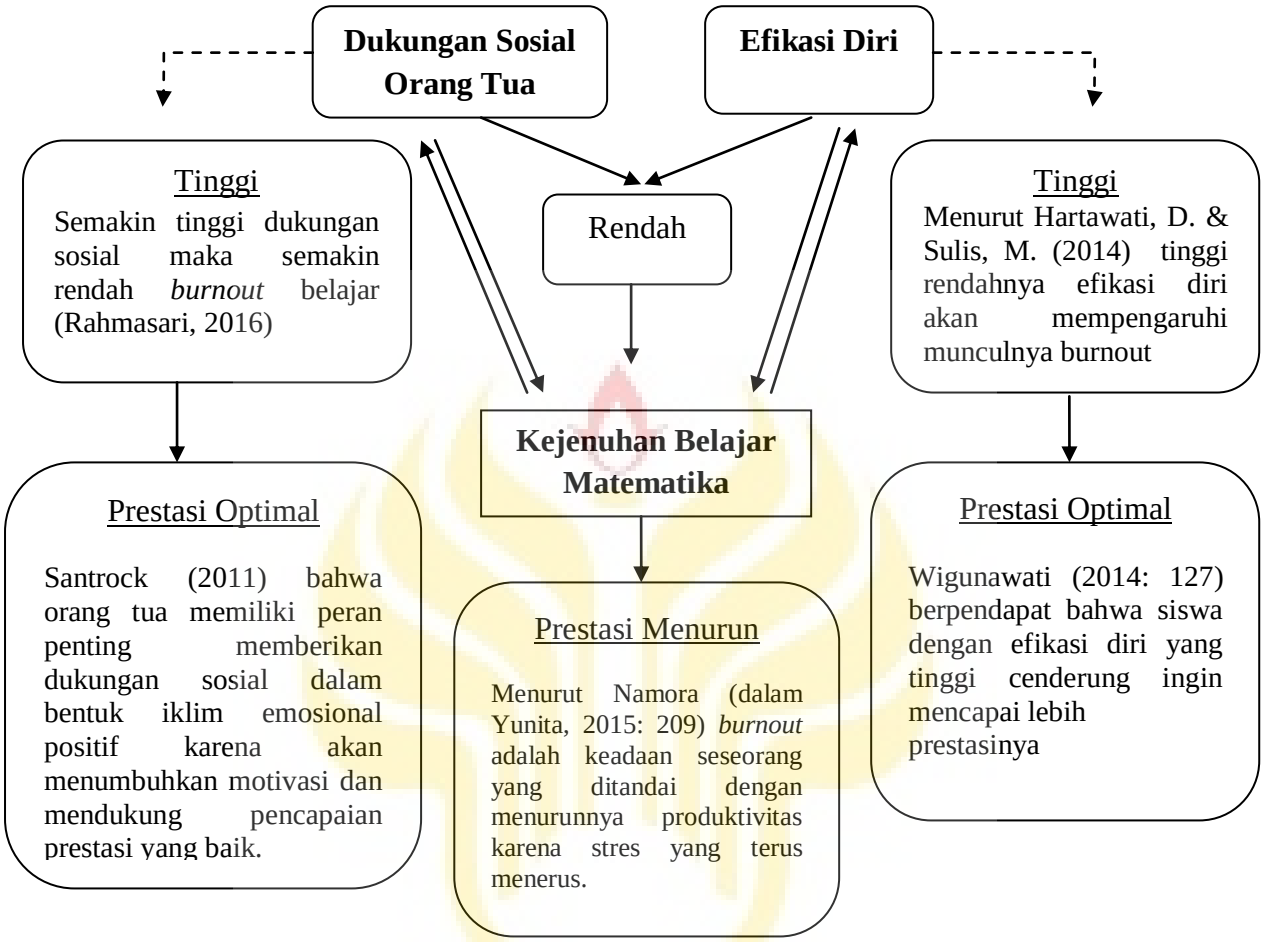
Hartawati & Sulis Mariyanti (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout*. Temuan ini menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah burnout pada pengajar TK, begitu juga semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *burnout* pada pengajar TK. S*elf-efficacy* membantu menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan berapa lama akan bertahan menghadapi kesulitan. Mengeluarkan seluruh usaha yang bisa dilakukan dan akan tetap bertahan untuk mampu menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

Rasa bosan merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam pelaksanaan belajar. Menurut Pekrun (2006), bahwa emosi-emosi yang dirasakan oleh pelajar dapat mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran. Pekrun (2006)

menjelaskan bahwa dalam *control-value theory*, emosi-emosi yang mungkin muncul dalam pelaksanaan belajar terkait langsung dengan kondisi lingkungn (*environment*) dan penilaian (*appraisal*). Kondisi lingkungan meliputi, tuntutan tugas, kualitas kognitif , nilai induksi dan kualitas motivasi , tujuan prestasi dan harapan prestasi, masukan dan konsekuensi dari prestasi, serta dukungan otonomi. Demikian pula penilaian, berupa *subjective control* dan *subjective value*. Penilaian siswa akan keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, mempengaruhi kecenderungan siswa untuk mengalami emosi tertentu. Salah satu yang dapat mempengaruhi terjadinya emosi kejenuhan dalam kondisi lingkungan adalah dukungan sosial dari orang tua dan faktor penilaian di antaranya adalah efikasi diri.

Dari penelitian Rahmasari (2016: 5) menyatakan bahwa hubungan negatif dan sigifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa, selain itu penelitian Hartawati & Sulis Mariyanti (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.6 Hipotesis

Hipotesisi merupakan jawaban sementara. Sugiyono (2013: 96) menyebutkan bahwa Hipotesisi adalah "...jawaban sementara terhadap penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan permasalahan pada penelitian ini, maka hipotesis tindakan dari penelitian ini adalah:

(1) Ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang

(2) Ada hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang

(3) Ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 5
PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI SMA N 3 Semarang tahun ajaran 2016/2017 , maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI SMA N 3 Semarang tahun ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI SMA N 3 Semarang tahun ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas XI SMA N 3 Semarang tahun ajaran 2016/2017.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5.2 Saran

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

1. Guru BK

   Bagi guru BK, diharapkan untuk : (a) memaksimalkan pendekatan dengan siswa di sekolah supaya terjalin hubungan yang harmonis antaran guru dengan siswa; (b) dalam kegiatan konsultasi bersama orang tua, guru BK dapat menyampaikan pentingnya dukungan orang tua dalam belajar; dan (c) memberikan upaya preventif dengan memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri untuk mengurangi terjadinya kejenuhan belajar matematika.

2. Peneliti Lanjutan

   Bagi peneliti lanjutan diharapkan untuk: (a) melakukan penelitian dengan setting yang berbeda seperti SD, SMP, dan Perguruan Tinggi; (b) melakukan penelitian kualitatif agar dapat memahami lebih mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa; dan (c) mencermati dan memperluas aspek lainnya, seperti beban tugas, beban waktu belajar, motivasi belajar, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Daftar Pustaka

Adicondro & Purnamasari. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan *Selfregulated Learning* pada Siswa Kelas VIII, 8(1): 18-27.

Agustin, Mundir. 2009. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa,*Disertasi Tidak diterbitkan.Bandung: PPs.UPI.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

_____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2002. *Tes Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belar*. Yogyakarta: Pustaka Utama.

_____. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H.

Freeman and company

Bandura, A. 1997. *Self Efficacy in Changing Societies.* New York: Camberg University Press.

_____. 1999. *A Social Cognitive Theory of Personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], *The coherence of personality*. New York: Guilford Press).

Baron, Robert A & Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial: Edisi Ke Sepuluh*. Jakarta: Erlangga.

Feist, J. dan Feist, G.J. 2008. *Theories of Peronality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Ghozali, Imam.2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Program SPSS*. Semarang:Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. N. & R. Risnawita. S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hafid, Abd. Dan Abdul, Muhid. 2014. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Religiusitas dengan Agresivitas Remaja Anggota Perguruan Pencak Silat di Bojonegoro. 3(3): 205-212.

Hakim, thursan. 2000. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Puspa Swara.

Hartawati, D. & Sulis, M. (2014). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Burnout* pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" di Jakarta. 12(2): 54-60.

Indah, N. (2010). Stres pada Siswa SMA N 3 Semarang ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelas. Diunduh di *http://eprints.undip.ac.id/10959/1/ringkasan.pdf*. tanggal 3 Maret 2016.

Khairani, Yunita. & Ifdil. 2015. Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Padang. 4(4): 208-214.

Kurniawan, Novian, G. 2016. Efektivitas Musik Klasik (Mozart) untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. 7(5): 1-10

Lailani, dkk. (2014). *Burnout* pada Perawat ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial di Rumah Sakit "XYZ" di Surakarta. 3(1): 20-35.

Maslach, C. and Jackson, S. E.(1997). *The Measurement of Experienced Burnout*, dalam Journal of Organization Behavior. Vol.2. hal.99–113. US: John Wiley & Sons, Ltd.

Maslach, C., Jackson, S.E. & Leiter, M. (1996) *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA

Pekrun, R. (in press a). 2006. The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review.

Purnamasari, Lilis Ratna. 2010. *Kontribusi Self Efficacy Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa UNIversitas Negeri Semarang Berkewarganegaraan Turki Tahun 2010*. Skripsi. Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Sarafino,E.P (2008), *health pscychology Singapore : john willey&sons, inc*

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo

Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : C.V Alfabeta

_____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : C.V Alfabeta

Sutoyo, Anwar. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami, Teori dan Praktik.* Semarang: Widya Pratama.

Syah, Muhibbin. 2015. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Walgito, Bimo. 1986. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah.* Yogyakarta: Andi Offset.

_____. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Warsito, Hadi dan Lidya Irene S. 2013. *Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau dari Jenis Kelamin.* Surabaya: Unesa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG