PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI SE-WILAYAH SEMARANG BARAT TAHUN PELAJARAN 2018/2019

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh
Fathful Firdha Kurniawan
1301414028

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Juni 2019

Fathful Firdha Kurniawan

NIM. 1301414028

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul judul "Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019" yang disusun oleh Fathful Findha Kurniawan dengan NIM 1301414028 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat tanggal 28 Juni 2019.

PANITIA:

Ketua,

Dr. Achmad Rifai Rc, M.Pd
NIP.19590821 198403 1 001

Sekretaris,

Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons.
NIP.19710114 200501 1 002

Penguji 1,

Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.
NIP. 19520411 197802 1 001

Penguji 2,

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

Penguji 3,

Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons.
NIP. 19601228 198601 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jangan hanya berfokus pada lelahnya belajar, namun ingatlah bahwa belajar memiliki buah manis berupa kesuksesan.

(Fathful Firdha Kurniawan)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019".

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerja sama dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing yang memberikan banyak ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan 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. Dr. Achmad Rifai Rc, 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. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. dan Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Dosen penguji yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat.
6. Sudi Harwanto, S.Pd. dan Virmitarti. Bapak dan Ibu penulis yang tiada henti memberikan bantuan, dukungan, dan doa.
7. Kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan siswa SMA Negeri 6 Semarang, SMA Negeri 7 Semarang dan SMA Negeri 13 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Teman seperjuangan Nisrina, Kiki, Desi, Sarah dan teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, 28 Juni 2019

Penulis

ABSTRAK

Kurniawan, Fathful Firdha. 2019. *Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri Se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.* Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons.
Kata kunci: kejenuhan belajar, konsep diri, dukungan sosial.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena dari studi pendahuluan mengenai kejenuhan belajar di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat yang menunjukkan 70,82% siswa mengalami kejenuhan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang benar mengenai tingkat konsep diri, dukungan sosial, kejenuhan belajar, pengaruh konsep diri terhadap kejenuhan belajar, pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dan pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar.

Desain penelitian ini adalah penelitian *expost facto* dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2110 siswa. Sampel penelitian sebanyak 304 siswa dengan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan belajar, skala konsep diri, dan skala dukungan sosial. Uji validitas menggunakan validitas konstruk. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha* menghasilkan nilai masing-masing skala 0,917, 0,881, dan 0,848. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan analisis statistik inferensial dengan teknik regresi sederhana dan regresi berganda.

Hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata kejenuhan belajar siswa sebesar 3,48 berada dalam kategori tinggi, rata-rata konsep diri siswa sebesar 3,32 termasuk dalam kategori sedang, dan rata-rata dukungan sosial siswa sebesar 3,21 juga dalam kategori sedang. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan antara konsep diri terhadap kejenuhan belajar (R^2=0,211; F=80,55; p= <0,05) dan juga antara dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar (R^2= 0,201, F= 79,09, p= <0,05). Selanjutnya hasil analisis regresi ganda juga menunjukan adanya pengaruh negatif signifikan antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar (R^2= 0,268, F= 55,128, p= <0,05).

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa ada pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar. Saran kepada Guru BK hendaknya memberikan layanan yang dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, seperti layanan infomasi maupun kelompok yang bertema melatih konsep diri positif dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada untuk mengatasi kejenuhan belajar.

DAFTAR ISI

Halaman

SKRIPSI ..... **i**
PERNYATAAN ..... **ii**
PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
PRAKATA ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 8
1.3 Tujuan Penelitian 8
1.4 Manfaat Penelitian 9
1.4.1 Manfaat teoritis 9
1.4.2 Manfaat Praktis 10
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi 10

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Penelitian Terdahulu 11
2.2 Kejenuhan Belajar 13
2.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar 13
2.2.2 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar 15
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar 17
2.3 Konsep Diri 21
2.3.1 Pengertian Konsep Diri 22
2.3.2 Ciri-ciri Konsep Diri 23
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri 25
2.3.4 Pentingnya Konsep Diri bagi Siswa 26
2.4 Dukungan Sosial 28
2.4.1 Pengertian Dukungan Sosial 28
2.4.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial 29
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial 32
2.4.4 Pentingnya Dukungan Sosial Bagi Siswa 35
2.5 Kerangka Berpikir 37
2.5.1 Pengaruh Konsep diri terhadap Kejenuhan Belajar 37
2.5.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar 39
2.5.3 Pengaruh Konsep diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar 40

2.6 Hipotesis 42

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 41
3.2 Desain Penelitian 42
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel 42
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian 42
3.3.2 Hubungan antar Variabel 44
3.3.3 Definisi Operasional Variabel 44
3.4 Populasi dan Sampel 47
3.4.1 Populasi 47
3.4.2 Sampel 47
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data 48
3.5.1 Metode Pengumpulan Data 49
3.5.2 Alat Pengumpulan Data 50
3.5.3 Prosedur Penyusunan Instrumen 51
3.6 Uji Instrumen Penelitian 55
3.6.1 Validitas 55
3.6.2 Reliabilitas 59
3.7 Teknik Analisis Data 61
3.7.1 Analisis Kuantitatif Deskriptif 62
3.7.2 Analisis Uji Hipotesis 63
3.7.2.1 Uji Asumsi Klasik 64
3.7.2.2 Uji Regresi Sederhana 66
3.7.2.3 Uji Regresi Ganda 66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 69
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif 69
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis 74
4.2 Pembahasan 80
4.2.1 Gambaran Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 80
4.2.2 Gambaran Konsep Diri pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 82
4.2.3 Gambaran Dukungan Sosial pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 83
4.2.4 Pengaruh antara Konsep Diri terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 84
4.2.5 Pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 85
4.2.6 Pengaruh antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat . 87
4.3 Keterbatasan Penelitian 89

BAB V PENUTUP
5.1 Simpulan..... 92
5.2 Saran..... 93

DAFTAR PUSTAKA..... 94

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Populasi Siswa SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat 47

3.2 Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian 51

3.3 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar Sesudah Try Out 53

3.4 Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri Sesudah Try Out 54

3.5 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial Sesudah Try Out 55

3.6 Item Skala Kejenuhan Belajar yang Tidak Valid 58

3.7 Item Skala Konsep Diri yang Tidak Valid 59

3.8 Item Skala Dukungan Sosial yang Tidak Valid 59

3.9 Klasifikasi Reliabilitas 61

3.10 Teknik Analisis Data 62

3.11 Kategori Penilaian 64

3.12 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi 68

4.1 Tingkat Kejenuhan Belajar 70

4.2 Tingkat Konsep Diri 72

4.3 Tingkat Dukungan Sosial 73

4.4 Koefisien Pengaruh Konsep Diri (X_1) terhadap Kejenuhan Belajar (Y) 76

4.5 Hasil Analisis Regresi Sederhana antara Konsep Diri (X_1) terhadap Kejenuhan Belajar (Y) 77

4.6 Koefisien Pengaruh Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kejenuhan Belajar (Y) 78

4.7 Hasil Analisis Regresi Sederhana antara Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kejenuhan Belajar (Y) 79

4.8 Hasil Analisis Regresi Ganda Konsep Diri (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kejenuhan Belajar (Y) 80

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Kerangka Berpikir 39
3.1 Hubungan antar Variabel..... 44
3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen 52
4.1 Tingkat Kejenuhan Belajar Berdasarkan Indikator 71
4.2 Tingkat Konsep Diri pada Berdasarkan Indikator..... 72
4.3 Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Indikator 74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1 Kisi-kisi Instrumen Studi Pendahuluan 98
2 Instrumen Studi Pendahuluan 99
3 Hasil Tabulasi Studi Pendahuluan 101
4 Kisi-kisi Instrumen Uji Coba 103
5 Instrumen Uji Coba 106
6 Hasil Tabulasi Uji Coba 116
7 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian 122
8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian 126
9 Kisi-kisi Instrumen Penelitian 128
10 Instrumen Penelitian 131
11 Tabulasi Hasil Penelitian 141
12 Hasil Uji Asumsi Penelitian 168
13 Hasil Uji Regresi Sederhana 171
14 Hasil Uji Regresi Berganda 173
15 Surat Keterangan Penelitian 174
16 Dokumentasi 177

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peraturan Menteri nomor 23 Tahun 2017 menegaskan bahwa sekolah melaksanakan kegiatan belajar mengajar 8 jam sehari selama 5 hari (*full day school). Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari, mulai pukul 06.45-15.30 WIB, dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Berbagai dampak muncul dikarenakan kegiatan *full day school* antara lain menambah beban belajar siswa, lamanya waktu belajar di sekolah juga membuat siswa merasa jenuh dan stres. Apalagi banyak program sekolah yang kurang variatif. Kemudian salah satu kebijakan Kurikulum 2013 lainnya yaitu meningkatkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang membuat siswa lebih dituntut untuk belajar dan memenuhi standar yang ada. Hal tersebut mengakibatkan siswa mengalami kejenuhan belajar *(burnout).*

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan skala kejenuhan belajar yang diberikan kepada 60 siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat sebagai sampel. Hasil dari studi pendahuluan diperoleh data 70,82% siswa mengalami kejenuhan belajar, Hasil tersebut menunjukkan permasalahan kejenuhan belajar dalam kategori tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan siswa yang mengalami kelelahan emosi seperti mengalami kecemasan akademik saat belajar, mudah menyalahkan orang lain ketika gagal dalam belajar.

kemudian dari pnegamatan siswa juga mengalami kelelahan fisik seperti tidue pada saat jam pelajaran, siswa yang sengaja tidka mengikuti jam pelajaran tambahan dikarenakan malas dan kehilangan motivasi belajar.

Menurut Pines & Aronson dalam Slivar (2001:22) *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Tuntutan yang dimaksud disini dapat diartikan aturan dan tugas-tugas yang dibebankan untuk siswa. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya.

Menurut Maslach & Leiter (2016:352) seseorang yang mengalami kelelahan tidak hanya lelah atau kewalahan pada beban belajar. Mereka juga telah kehilangan hubungan psikologis dengan pekerjaan mereka yang berimplikasi pada hilangnya motivasi dan identitas mereka. Sedangkan menurut Lin & Huang (2014:78) pada penelitiannya kejenuhan belajar berdampak pada tingkat absensi/masuk tanpa ijin yang tinggi pada siswa, kemudian kehilangan motivasi untuk melakukan tugas-tugas akademik, dan akhirnya dapat menyebabkan putus sekolah.

Hal ini selaras dengan pendapat Schaufeli & Bruunk (1996:324) bahwa kejenuhan belajar memiliki dampak seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Siswa diharapkan tidak mengalami kejenuhan belajar karena hal tersebut dapat menghambat siswa untuk meraih prestasi yang optimal di sekolah.

Kejenuhan belajar siswa harusnya perlu diperhatikan oleh guru BK. Sesuai dengan PERMENDIKBUD no 111 tahun 2014 bahwa fungsi dan tujuan bimbingan konseling adalah melakukan pencegahan dan perbaikan untuk membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Sesuai dengan permen diatas salah satu bidang garapan Bk yaitu belajar beberapa diantaranya bertujuan untuk membantu peserta didik untuk (1) menyadari potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan belajar; (2) memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif; (3) memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat; (4) memiliki keterampilan belajar yang efektif.

Kejenuhan belajar menyangkut bidang garapan bimbingan dan konseling yaitu belajar. Pada konteks ini siswa mengalami hambatan, kurang memiliki motivasi dan tidak memiliki kebiasaan belajar yang positif. Guru BK disekolah harusnya bisa melakukan pelayanan baik layanan responsif maupun layanan dasar yang bersifat kuratif ataupun preventif untuk mnegatasi masalah ini..

Kejenuhan belajar diduga juga memiliki keterkaitan dengan beberapa variabel salah satunya adalah penelitian dari Wang, et al. (2019) yang meneiliti tentang hubungan antara konsep diri dengan kejenuhan pada mahasiswa keperawatan di China. Hasil penelitian tersebut menyimnpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kejenuhan belajar. Pada penelitiannya mahasiswa yang memiliki konsep diri yang rendah akan cepat mengalami kejenuhan belajar.

Sedangkan menurut Menurut Gold dan Roth (1993:35) ada beberapa variable yang berhubungan dengan kejenuhan belajar yaitu: dukungan sosial, demografi, konsep diri, isolasi, peran konflik dan peran ambiguitas. Berdasarkan hasil empiris dan kajian teoritis di atas konsep diri mempunyai peran yang penting dalam proses belajar siswa.

Secara umum konsep diri menurut Brooks dalam Rakhmat (2009:99) yaitu persepsi tentang diri sendiri baik fisik, sosial, dan psikologis yang berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Hal ini senada dengan Sobur (2003:507) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah semua persepsi terhadap aspek diri sendiri yang meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

Pada penelitian ini dikarenakan konteks yang dibahas adalah konteks belajar/akademik maka focus dalam penelitian ini adalah pengertian daripada *academic self-concept*. Menurut Bong & Skaalvik (2003:6) *academic self-concept* merujuk pada konsep diri individu yang dibentuk secara khusus terhadap domain akademik. Atau secara khusus mengacu pada pengetahuan dan persepsi individu tentang diri mereka sendiri dalam pencapaian akademik.

Pendapat lain juga dikatakan oleh Demerouti et al. (2002:428) yang menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam belajar, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari belajar. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (*stressor*) yang berkepanjangan. Berdasarkan penjelasan diatas siswa yang

mengalami burnout akademik tidak memiliki keselarasan antara emosi, pikirannya. *Burnout* adalah sebuah tekanan emosi, secara konstan atau berulang-ulang yang diakibatkan karena interaksi dan konflik dengan orang banyak dalam jangka waktu lama. Individu memiliki ide, perasaan, persepsi atau pikiran yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu mengubah perilaku atau memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara individu dengan lingkungannya. Siswa yang mempunyai konsep diri positif maka dapat mengelola stres dan mengatasi masalah kejenuhan belajarnya.

Konsep diri berpengaruh terhadap kejenuhan belajar yang dimilikinya, semakin baik konsep diri yang dimiliki maka semakin rendah kejenuhan belajar yang dialaminya. Siswa dengan konsep diri kurang, cenderung kehilangan motivasi dan minat yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Perkembangan konsep diri yang negatif pada siswa tentunya dipengaruhi banyak faktor. Pengalaman yang buruk berupa jeleknya prestasi akademik siswa dibangku sekolah merupakan salah satu faktor yang dapat memacu masalah gangguan konsep diri serta menyebabkan siswa memiliki konsep diri negatif.

Kejenuhan belajar juga dapat disebabkan oleh faktor ekstrenal siswa. Hal tersebut didukung melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratuloli (2014) yang menyatakan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dilihat dari faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru, tugas-tugas yang diberikan bersifat monoton berada pada kriteria tinggi dengan persentase

65,96%. Menurut Salamani (2002:165) Siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Siswa membutuhkan peran dukungan sosial baik itu dari guru, teman, dan orang tua.

Berdasarkan pendapat Uchino, sebagaimana dikutip oleh Sarafino & Smith (2011:81) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, diperhatikan, harga diri, atau bantuan yang tersedia untuk orang dari orang lain atau kelompok. Bantuan yang di berikan orang lain kepada individu salah satunya yaitu memberikan informasi terkait masalah yang sedang dihadapi individu. Pendapat tersebut diperkuat oleh Taylor (2009:187) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang lain, yang mana individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama.

Hal ini didukung oleh pendapat Farber dalam Agustin (2009:41) yang mengemukakan bahwa keacuhan teman, ketidakpekaan guru, orang tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap prestasi siswa, ruang sekolah yang terlalu padat, tugas akademik yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor lingkungan sosial yang turut berperan menimbulkan kejenuhan belajar. Dengan demikian, dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Baiknya kualitas hubungan dengan

teman di sekolah bisa mereduksi terjadinya kejenuhan belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang positif maka mereka akan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Sedangkan siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang negatif maka mereka akan cenderung tidak dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Perasaan jenuh dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang empati. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan tulus dari guru, orang tua dan teman sebaya.

Dari pemaparan di atas sebagai calon guru bimbingan dan konseling ingin memperdalam dari sisi keilmuan bimbingan dan konseling dalam permasalahan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Permasalahan kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah dalam bidang belajar yang perlu mendapat perhatian dari sudut pandang bimbingan dan konseling. Hal ini tentunya harus senantiasa adanya pendampingan melalui layanan bimbingan dan konseling, supaya siswa tidak mengalami kejenuhan belajar dan dapat meraih prestasi belajar yang maksimal. Sehingga siswa mampu mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Siswa yang memiliki konsep diri dan dukungan sosial yang baik maka akan menurunkan kejenuhan belajar. Maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengambil judul tentang "Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?
2. Bagaimana gambaran konsep diri pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?
3. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?
4. Seberapa besar pengaruh konsep diri terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?
5. Seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?
6. Seberapa besar pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk menganalisis gambaran kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.
2. Untuk menganalisis gambaran konsep diri pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.

3. Untuk menganalisi gambaran dukungan sosial pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.
4. Untuk menganalisis pengaruh konsep diri terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.
5. Untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.
6. Untuk menganalisis pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi siapapun yang membaca dan memanfaatkanya. Peneliti berharap penelitian ini dapat memiliki manfaat dalam ranah teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis berkenaan dengan manfaat bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terutama bagi pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling. Manfaat praktis berkaitan dengan manfaat bagi pihak- pihak yang memanfaatkan meliputi guru bimbingan konseling dan peneliti selanjutnya.

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling terutana mengenai keterkaitan antara konsep diri, dukungan sosial dan kejenuhan belajar serta dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah kajian empiris mengenai permasalahan kejenuhan belajar, konsep diri dan dukungan sosial dan menambah referensi mengenai implikasinnya yang kemudian dapat dijadikan bahan untuk merumuskan upaya penanganan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa bagi pelaknsa bimbingan konseling di sekolah.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penelitian ini merupakan suatu bentuk dari penyusunan skripsi dengan tujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami seluruh isi skripsi ini. Secara garis besar sistematika penulisan skripsi terdiri atas 3 bagian pokok, yakni bagian awal, bagian pokok dan bagian akhir.

1. Bagian Awal

Berisi halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan, abstrak, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Pokok

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II Tinjauan Pustaka, berisi tentang penelitian terdahulu dan teori-teori yang melandasi penelitian ini. Beberapa konsep teori kejenuhan belajar yang disajikan pada bab ini mencakup pengertian kejenuhan belajar, aspek-aspek kejenuhan belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

Ditambah teori mengenai konsep diri: pengertian konsep diri, ciri-ciri konsep diri, faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, dan pentingnya konsep diri bagi siswa. Kemudian diperlengkap dengan teori dukungan sosial yaitu, pengertian dukungan sosial, aspek-aspek dukungan sosial, faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, pentingnya dukungan sosial bagi siswa.

Bab III Metode Penelitian, berisi tentang jenis penelitian, subyek penelitian, variabel penelitian, metode dan alat pengumpul data, prosedur penyusunan instrumen validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisis data dan kerangka penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Bab V Penutup, berisi tentang penyajian hasil simpulan dan saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan menguraikan landasan teori yang melandasi penelitian ini, yang meliputi: (1) penelitian terdahulu (2) kejenuhan belajar (3) konsep diri (4) dukungan sosial (5) kerangka berpikir (6) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya sebagai bahan masukan bagi peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain.

Penelitian yang diakukan oleh Harnida (2015) yang meneliti tentang konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar *(burnout),* hasil penelitian tersebut yaitu tidak ada hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial pada variabel kejenuhan belajar *(burnout).* Kejenuhan belajar *(Burnout)* yang dialami bukan *absolute* ditentukan oleh tinggi rendahnya konsep diri yang dimiliki. Jadi meskipun seseorang memiliki konsep diri cukup baik tetapi beban belajar yang lebih bahkan sangat berat secara tidak langsung dapat mempengaruhi aspek psikis dan akhirnya mengalami burnout. Dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktifitas yang menimbulkan kejenuhan belajar *(burnout)* akan tetapi dampaknya kurang signifikan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Wang et al. (2019) yang meneiliti tentang hubungan antara konsep diri dengan kejenuhan pada mahasiswa keperawatan di China. Hasil penelitian tersebut menyimnpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kejenuhan belajar. Artinya semakin tinggi konsep diri maka semakain rendah kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa keperawatan.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Rahmasari (2016) menyimpulkan bahwa adanya hubungan signifikansi antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kejenuhan belajar dan sebaliknya. 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 siswa mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka siswa tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Ratuloli (2014) menyimpulkan berbagai faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dari faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru, kurangnya dukungan sosial dari teman keluarga dan guru. Faktor eksternal yang telah disebutkan di atas berada pada kriteria tinggi dengan persentase 65,96%.

Penelitian yang dilakukan Agustin (2009) menyimpulkan bahwa terdapat 3 faktor utama kejenuhan belajar, yaitu: (1) karakteristik individu, berupa keinginan

untuk sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah; (2) lingkungan belajar, berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis; dan (3) keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurangnya dukungan sosial, dan perbedaan nilai pribadi.

Berdasarkan temuan empiris diatas bahwa beberapa riset yang mengatakan bahwa konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh pada kejenuhan belajar namun beberapa riset lainnya mengatakan bahwa konsep diri dan dukungan sosial kurang berpengaruh secara signifikan pada kejenuhan belajar.

2.2 Kejenuhan Belajar

Pembahasan tentang kejenuhan belajar dalam penelitian ini mencakup pengertian kejenuhan belajar, aspek-aspek kejenuhan belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

2.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Istilah *burnout* secara umum menurut Maslach & Jackson (1997: 28) yaitu reaksi emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

Khairani dan Ifdil (2015:210) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun

emosional karena intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan. Sependapat dengan Burke dalam Satriyo dan Survival (2014:53) yang menyebutkan bahwa *burnout* adalah proses psikologis yang terjadi karena stres pekerjaan yang tidak terlepaskan sehingga menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun. Menurut Primita & Wulandari (2014:17) *burnout* adalah suatu keadaan yang dipenuhi oleh rasa lelah fisik, mental, maupun emosional serta rendahnya penghargaan diri sehingga mengakibatkan banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia serta menurunnya motivasi pada diri individu.

Burnout (kejenuhan) dalam bidang akademik atau kejenuhan belajar menurut Sutarjo, dkk (2014:6) didefinisikan sebagai kondisi emosional yang terjadi terhadap individu yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik akibat tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat. Hal ini juga didukung oleh pendapat menurut Suwarjo dan Purnama (2016:12) mengartikan kejenuhan belajar *(burnout)* sebagai suatu keadaan keletihan *(exhaustion)* fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depletion,* yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal. Senada dengan itu, Pines dan Aronson dalam Slivar (2001:22) berpendapat bahwa Kejenuhan belajar *(burnout academic)* adalah suatu kondisi fisik, emosional dan kelelahan mental yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang lain pada situasi-situasi yang menuntut hubungan emosional.

Reber dalam Syah (2015:181) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi individu belajar dalam rentang waktu tertentu namun 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 berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Kemudian menurut Demerouti et al. (2002:428) menjelaskan kejenuhan belajar adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam belajar, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari belajar. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (*stressor*) yang berkepanjangan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi individu merasa lelah secara fisik dan emosional karena banyaknya tanggungjawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga individu tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

2.2.2 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat dilihat dari beberapa aspek. Menurut Maslach & Leiter (2016:354) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar dapat dilihat dari 4 aspek yaitu :

1. Kelelahan emosional

   Kelelahan emosional ditandai dengan merasa gagal dalam belajar, sering menyalahkan oranglain, merasa dikejar-kejar waktu dan mudah mengalami kecemasan.

2. Kelelahan fisik

   Individu yang mengalami kejenuhan belajar dapat ditandai dengan mudah lelahnya individu pada kegiatan belajar, Jantung berdebar-debar lebih kencang, dan sulit tidur.

   Kelelahan kognitif

   Kelelahan kognitif dapat ditandai dengan kehilangan harapan dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, dan merasa terbebani dengan banyak tugas.

3. Kehilangan motivasi

   Kehilangan motivasi pada siswa dapat ditandai dengan kehilangan semangat belajar, kehilangan idealisme dalam belajar, dan kehilangan minat belajar.

Sedangkan menurut Widari dkk (2014:2) mengemukakan bahwa aspek kejenuhan belajar adalah:

1. Kelelahan emosional. Kelelahan emosional adalah perasaan emosional yang berlebihan dan habisnya sumberdaya emosional seseorang. Hal ini merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika siswa merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Kelelahan emosional merupakan reaksi pertama dari kejenuhan karena tuntutan pelajaran.

Kelelahan emosional meliputi merasa gagal dalam belajar, menyalahkan oranglain, merasa dikejar-kejar waktu, dan mudah cemas.

2. Kelelahan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Siswa yang memiliki kelelahan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti: ada siswa yang tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), sulit berkonsentrasi ketika belajar, dan mudah lupa dengan pelajaran.
3. Belajar tidak mendatangkan hasil/kehilangan motivasi. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Siswa mengalami stagnasi dalam belajar (tidak ada kemajuan dalam belajar). Begitu juga dengan prestasi belajar yang semakin menurun.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan kejenuhan belajar (*burnout*) adalah keadaan keletihan (*exhaustion*) 1) pikiran, 2) emosional 3) fisik dalam belajar 4) kehilangan motivasi atau belajar tidak mendatangkan hasil.

2.2.3 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa tidak muncul begitu saja, tetapi ada beberapa hal yang menyebabkan kejenuhan belajar tersebut muncul, baik dari dalam atau luar diri sendiri. Menurut Chaplin dalam oleh Syah (2015:163), mengungkapkan terdapat 4 penyebab kejenuhan belajar yaitu: 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. 4) Keletihan *(fatigue).*

Terdapat berbagai macam faktor-faktor Menurut Slivar (2001:22-23) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar *(burnout)* di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
2. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Sedangkan Gold dan Roth (1993:35) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu:

1. Kurangnya Dukungan sosial

   Kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan kejenuhan pada beberapa penelitian. Dukungan sosial dimaknai dengan adanya individu yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi kejenuhan belajar. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan kejenuhan belajar yang dialami.

2. Demografi

   Kejenuhan belajar lebih sering terjadi pada laki-laki daripada perempuan yang masih lajang. Laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial. Kurangnya dukungan sosial terhadap laki-laki dapat menyebabkan perasaan terasing dan kekecewaan, yang mengarah kepada kejenuhan belajar. Apabila tidak dilakukan pencegahan individu yang masih lajang lebih rentan mengalami tingkat kejenuhan belajar yang lebih tinggi. Orang-orang yang masih sendiri sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan berjam-jam dengan aktivitas diluar rumah. Ketika imbalan diharapkan tidak konsisten dengan upaya yang dilakukan, perasaan kekecewaan, kesepian dan bahkan kemarahan bisa menjadi konsekuensinya. Imbalan tidak dianggap sebagai sepadan dengan usaha, maka hasilnya adalah rasa ketidakpuasan yang

ekstrim. Perlunya dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting bagi mereka yang masih lajang.

3. Kurangnya Konsep diri

   Studi tentang kejenuhan belajar menunjukkan bahwa Siswa dengan konsep diri positif dapat mengelola stress dengan baik dan dapat mempertahankan prestasi belajarnya meskipun dibawah tekanan.

4. Peran Konflik dan peran Ambiguitas

   Konflik terjadi ketika banyaknya tuntutan yang dibebankan pada siswa. Misalnya banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru, ulangan yang sulit, dan standar kkm yang tinggi. Ketika siswa tersebut tidak dapat berdamai dengan segala tekanan yang ada maka siswa mengalami konflik. Sedangkan ambiguitas peran adalah ketika Individu tidak memiliki informasi yang konsisten mengenai tujuan mereka, tanggung jawab, hak, dan kewajiban dan bagaimana mereka dapat melaksanakannya dengan baik.

5. Isolasi

   Faktor ini terjadi ketika siswa mendapatkan berbagai tekanan dalam belajar maupun permasalahan pribadinya namun tidak memiliki orang yang dipercayai untuk membantu permasalahan tersebut. Kemudian siswa merasa kesepian, terisolasi, kecewa hingga akhirnya mengarah kepada kejenuhan belajar.

Gold dan Roth (1993:36) menjelaskan bahwa faktor konsep diri dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang dominan sebagai penyebab

kejenuhan belajar siswa. Oleh sebab itu peneliti memilih konsep diri dan dukungan sosial sebagai variabel X yang akan diteliti.

Dari beberapa paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa, kurangnya dukungan sosial, faktor demografi, kurangnya konsep diri, peran konflik ambiguitas dan isolasi.

2.2.4 Dinamika Psikologis Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar *(burnout academic)* secara umum didefinisikan sebagai reaksi emosi akibat banyaknya tekanan belajar yang berkelanjutan dalam jangka panjang, kejenuhan belajar diindikasi dengan rasa lelah fisik, mental, maupun emosional serta rendahnya penghargaan diri yang membuat individu kehilangan motivasi, perasaan tidak berdaya, dan merasa tidak ada kemajuan pada apa yang dilakukan. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar seringkali mengeluh dalam mengerjakan tugas karena munculnya perasaan bosan sehingga menyebabkan menurunkan keyakinan bahwa dia mampu menyelesaikan tugasnya. Hal ini tentu dapat menyebabkan turunnya prestasi belajar bagi siswa.

2.3 Konsep Diri

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah konsep diri. Pembahasan tentang konsep diri dalam penelitian ini mencakup pengertian

konsep diri, ciri-ciri konsep diri, faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, dan pentingnya konsep diri bagi siswa.

2.3.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri menurut Brooks dalam Rakhmat (2009:99) yaitu persepsi tentang diri sendiri baik fisik, sosial, dan psikologis yang berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Hal ini senada dengan Sobur (2003:507) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah semua persepsi terhadap aspek diri sendiri yang meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Hurlock (2017:58) menambahkan bahwa konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki oleh seseorang: karakteristik fisik, psikologis, sosial, dan emosional, aspirasi dan prestasi.

Konsep diri menurut Santrock (2003:336) mengacu pada evaluasi bidang spesifik dari diri sendiri. Seorang individu dapat membuat evaluasi terhadap banyak bidang dalam hidupnya seperti akademik, atletik, penampilan fisik, dan lainnya. Pendapat lain diungkapkan oleh Gudnanto dkk (2013:19) bahwa konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui oleh individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Pada penelitian ini dikarenakan konteks yang dibahas adalah konteks belajar/akademik maka focus dalam penelitian ini adalah pengertian daripada *academic self-concept*. Menurut Bong & Skaalvik (2003:6) *academic self-*

concept merujuk pada konsep diri individu yang dibentuk secara khusus terhadap domain akademik. Atau secara khusus mengacu pada pengetahuan dan persepsi individu tentang diri mereka sendiri dalam pencapaian akademik.

Sejalan dengan pendapat diatas Agustiani (2009:138) mengemukakan bahwa konsep diri terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya. Individu yang mampu beriteraksi dengan baik maka dirinya mampu menyesuaikan diri. Sedangkan Desmita (2016:164) juga mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Keyakinan pada diri sendiri meliputi keyakinan berinteraksi dengan orang lain, keyakinan penampilan yang ditampilkan, keyakinan akan prestasinya, dan keyakinan akan kepribadian yang ia miliki.

Berdasarkan beberapa pengertian dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi fisik, sosial, psikologis, dan penilaian mengenai sesuatu hal yang pernah dicapai berdasarkan pengalaman dan hasil interaksi dengan orang lain. Konsep diri bukan merupakan bawaan sejak lahir, akan tetapi konsep diri terbentuk ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya.

2.3.2 Ciri-ciri Konsep Diri

Konsep diri pada setiap orang sesungguhnya tidak mutlak dalam kondisi diri berperan penting sebagai pengarah dan penentu perilaku, maka harus diupayakan dengan keras agar individu mempunyai banyak ciri-ciri konsep diri

yang positif. Menurut Calhoun & Acocella (1995:74) ciri-ciri konsep diri positif adalah sebagai berikut:

1. Menerima dan memahami diri sendiri secara positif

   Individu dapat menerima kondisi fisik diri sendiri dan mampu menyadari kondisi diri sendiri.

2. Memiliki harapan dan mampu merancang tujuan hidup yang sesuai.

   Individu yakin terhadap tujuan yang ingin dicapai di masa yang akan datang, memiliki rencana kegiatan yang jelas dan melakukan berbagai usaha untuk mewujudkan tujuan hidupnya.

3. Berpikir positif

   Kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Adapun ciri-ciri berpikir positif adalah orang yang mampu melakukan afirmasi diri, dan berprasangka baik terhadap peristiwa yang dialami.

4. Terbuka terhadap kritik

   Individu terbuka terhadap kritik adalah individu yang mampu menerima dan memahami kritikan dari orang lain.

5. Mampu menyelesaikan masalah

   Individu mampu menyelesaikan masalah artinya individu yang mampu menghadapi masalah dengan penuh tanggungjawab dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri konsep diri positif yaitu penerimaan dan pemahaman diri sendiri secara positif, memiliki harapan dan mampu merancang tujuan hidup yang sesuai, berpikir positif, terbuka terhadap kritik, dan mampu menyelesaikan masalah.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri bukanlah merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang terbentuk dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan individu lain dan lingkungannya. Menurut Rakhmat (2009:100) faktor-faktor yang mempengaruhi dengan konsep diri antara lain:

1. Orang lain

   Individu diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan dirinya, maka orang tersebut cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, jika orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak individu tersebut, maka dia cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Oleh karena itu, dukungan dan motivasi terutama dari orang yang terdekat sangat berdampak bagi konsep diri seseorang.

2. Kelompok Rujukan

   Pada suatu kelompok ataupun komunitas pasti akan terdapat norma- norma baik itu tertulis maupun yang tidak tertulis, oleh karena itu setiap individu yang terkait dengan kelompok tersebut akan berupaya untuk selalu menyesuaikan setiap perilakunya dengan aturan atau norma yang ada dalam kelompok tersebut. Berbagai faktor yang berpenagruh pada proses

pembentukan konsep diri individu, baik itu faktor dari orang lain maupun dari kelompok rujukan.

Syam dalam Safareka (2017:36) menjelaskan lebih detail terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:

1. Pola asuh orang tua sangat mempengaruhi konsep diri anak, baik konsep diri positif maupun konsep diri negatif.
2. Kegagalan, yaitu individu yang seringkali mengalami kegagalan pasti akan menimbulkan pertanyaan pada diri sendiri, terkadang pula individu menyimpulkan bahwa semua penyebab kegagalannya terletak pada kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga ia merasa bahwa dirinya tidak berguna.
3. Depresi, yaitu individu yang sedang mengalami banyak pikiran atau depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif pada dirinya sendiri.
4. Kritik internal, yaitu individu membutuhkan kritikan dari diri sendiri yang berfungsi sebagai rambu-rambu dalam bertindak dan berperilaku supaya keberadaannya bisa diterima oleh masayarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan uraian beberapa teori di atas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri meliputi dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal yaitu pengamatan atau pandangan atas diri kita sendiri, sedangkan faktor eksternal konsep diri meliputi orang tua, teman sebaya, dan kelompok yang ada dalam masyarakat.

2.3.4 Pentingnya Konsep Diri bagi Siswa

Pada dunia pendidikan, mengenal konsep diri merupakan modal dasar yang sangat berharga. Menurut Branden (1992:15) siswa yang mengenal konsep diri secara tepat membuat siswa menjadi mandiri, bertanggungjawab, dapat menyelesaikan segala tugas-tugas yang diberikan guru, menghilangkan frustasi, senang dengan tantangan baru, mampu mengatasi perasaan negatif dan positif; serta dapat menawarkan bantuan pada orang lain sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Konsep diri juga mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku siswa. Perilaku siswa selaras dengan cara siswa memandang dirinya sendiri. Apabila siswa memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut. Individu senantiasa berusaha untuk mempertahankan keselarasan batinnya. Bila individu memiliki ide, perasaan, persepsi atau pikiran yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu mengubah perilaku atau memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara individu dengan lingkungannya. Cara menjaga kesesuaian tersebut dapat dilakukan dengan menolak gambaran yang diberikan oleh lingkungannya mengenai dirinya atau individu berusaha mengubah dirinya seperti apa yang diungkapkan lingkungan sebagai cara untuk menjelaskan kesesuaian dirinya dengan lingkungannya. (Desmita, 2016:169).

Konsep diri juga berperan sebagai penentu pengharapan individu. Menurut Pudjijogyanti dalam Desmita (2016:170) Pandangan negatif terhadap dirinya menyebabkan individu mengharapkan tingkah keberhasilan yang akan dicapai

hanya pada taraf yang rendah. Patokan yang rendah tersebut menyebabkan individu bersangkutan tidak mempunyai motivasi untuk mencapai prestasi yang gemilang.

2.3.5 Dinamika Psikologis Konsep Diri *(Academic Self-Concept)*

Konsep diri didefinisikan sebagai gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya baik fisik, sosial, dan psikologis yang berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain dalam konsep belajar khususnya persepsi yang mengacu tentang pencapaian akademik. Siswa yang memiliki konsep diri negatif mereka kerap merasa cemas, kurang percaya diri, dan sensitif terhadap kritik. Siswa dengan konsep diri negatif seringkali hanya fokus terhadap besarnya masalah bukan mencari solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Siswa ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk mengatasi permasalahan akademiknya.

2.4 Dukungan Sosial

Salah satu faktor lainnya yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu dukungan sosial. Pembahasan tentang dukungan sosial dalam penelitian ini mencakup pengertian dukungan sosial, aspek-aspek dukungan sosial, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, dan pentingnya dukungan sosial bagi siswa.

2.4.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Indarjati dalam Riani (2016:20) dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat proses pemberian bantuan.

Senada dengan pendapat di atas, Ritter dalam Smet (1994:134) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan berupa bantuan emosional, ungkapan penghargaan atau penilaian, instrumental dan pemberian nasehat atau informasi yang diperoleh dari lingkungan sosial individu.

Lebih lanjut Gottlieb dalam Smet (1994:135) menspesifikkan bentuk bantuan tersebut yaitu terdiri dari informasi atau nasehat baik berupa verbal atau non verbal, bantuan nyata, tindakan yang didapat oleh individu dari orang lain dan memiliki manfaat emosional serta efek perilaku bagi individu tersebut. Pemberian bantuan tersebut memberikan manfaat emosional dan dampak perilaku bagi penerimanya. Selanjutnya Taylor (2009:187) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, dihormati dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi orang tua, teman, lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan baik bantuan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi yang diterima oleh siswa dari hubungan sosial dengan lingkungannya. Adanya bantuan tersebut memberi dampak emosional berupa perasaan nyaman, dipedulikan, dan dicintai serta memberi dampak perilaku berupa rasa percaya diri dan kompeten pada siswa.

2.4.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar mempunyai beberapa aspek. Seperti yang diungkapkan oleh Sarafino & Smith (2011:81) bahwa aspek-aspek dukungan sosial adalah sebagai berikut:

1. Dukungan emosional, dapat dilihat dari ungkapan perhatian yang diberikan oranglain (keluarga, guru, dan teman) terhadap individu, dan eratnya kedekatan individu dengan oranglain (keluarga, guru, dan teman).
2. Dukungan informasi, merupakan pemberian informasi untuk membantu mengatasi masalah pribadi. Terdiri atas memberi nasehat, dan memberikan informasi.
3. Dukungan instrumental, merupakan penyediaan sarana untuk mempermudah menolong orang lain. Bantuan ini berupa peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung yang lain termasuk di dalamnya memberikan peluang waktu.
4. Dukungan persahabatan, merupakan kesediaan orang lain untuk memberikan waktunya kepada individu yang bersangkutan, menciptakan suasana saling memiliki, sehingga individu merasa dirinya diterima dalam suatu kelompok untuk berbagi minat dan aktivitas sosial.

Selanjutnya pendapat lain diungkapkan oleh House dalam Smet (1994:136-137) bahwa aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan Emosional

   Dukungan emosional meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan orang lain terhadap individu. Ketika individu merasakan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, ia akan merasa tidak sendiri

dalam menghadapi masalah atau kesulitan sehingga akan memunculkan kekuatan tersendiri untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya.

2. Dukungan Penghargaan

   Dukungan penghargaan meliputi ungkapan positif, dan adanya motivasi yang diberikan orang lain terhadap individu. Adanya ungkapan positif dan dorongan dari orang lain membantu individu dalam melihat kelebihan dirinya, tidak hanya terfokus pada kekurangannya saja serta tergerak untuk maju. Dengan demikian, dukungan ini membantu individu untuk memiliki sikap positif dan optimis.

3. Dukungan Instrumental

   Dukungan instrumental dukungan yang mencakup bantuan langsung dan pemenuhan fasilitas belajar dari orang lain terhadap individu.

4. Dukungan Informasi

   Dukungan informasi terdiri atas pemberian nasehat, dan informasi. Adanya dukungan informasi ini, memudahkan individu dalam memperluas cara berpikir atau pandangannya terhadap suatu permasalahan. Sehingga individu mampu memiliki banyak alternatif penyelesaian dan mampu memilih alternatif yang paling efektif.

Jika dilihat kedua pendapat di atas memiliki kesamaan, hanya saja House membedakan antara dukungan emosional dan penghargaan. Meskipun secara konseptual dukungan penghargaan berhubungan dengan aspek emosi seseorang, namun tujuan keduanya berbeda. Dukungan emosional lebih ditujukkan untuk menciptakan perasaan bahwa individu mendapatkan kenyamanan secara

psikologis, sedangkan dukungan penghargaan lebih ditujukkan untuk meningkatkan rasa keberhargaan diri.

Selain itu, Sarafino dan Smith juga memiliki satu aspek dukungan yang tidak disebutkan pada pendapat sebelumnya, yaitu dukungan persahabatan. Namun dukungan persahabatan disini dapat masuk dalam keempat aspek lainnya. Dengan demikian, peneliti mengambil empat aspek dukungan sosial yang merujuk pada pendapat House, dengan penjelasan sebagai berikut: 1) dukungan emosional meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan orang lain terhadap individu; 2) dukungan penghargaan, meliputi ungkapan positif, dan adanya motivasi yang diberikan orang lain terhadap individu 3) dukungan instrumental, yaitu pemberian finansial dan pemenuhan fasilitas belajar dari orang lain terhadap individu. 4) dukungan informasi, terdiri atas pemberian nasehat, saran, dan informasi dari orang lain terhadap individu.

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat berkaitan dengan bagaimana individu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan individu lain. Dalam kehidupan sehari-hari dukungan sosial sangat diperlukan, terlebih ketika individu menghadapi permasalahan atau kesulitan. Smet (1994:138) menyebutkan tiga faktor yang menyebabkan individu menerima dukungan sosial yaitu:

1. Potensi penerima dukungan

   Karakteristik penerima dukungan menentukan ada dan tidaknya dukungan sosial dari orang lain. Misalnya orang yang memiliki sikap antisosial seperti

enggan menolong, tidak peduli, membiarkan orang lain kesusahan cenderung sulit memperoleh dukungan sosial.

2. Potensi penyedia dukungan

   Dukungan sosial yang diterima melalui sumber kedekatan akan lebih efektif dan memiliki arti daripada yang tidak memiliki kedekatan lebih. Terkadang penyedia dukungan tidak sadar bahwa dia dapat memberikan dukungan kepada penerima dukungan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

   Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang tersebut), komposisi (jenis hubungan yang dimiliki seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), serta kedekatan hubungan.

Berbeda dengan Smet yang menyebutkan faktor-faktor individu dalam menerima dukungan, Myers & Hobfoll dalam Maslihah (2011:107) menjelaskan faktor-faktor yang menentukan individu dalam memberikan dukungan positif, yaitu:

1. Empati

   Empati adalah kemampuan atau perasaan yang dimiliki individu untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Individu yang mampu berempati cenderung dengan mudah memberikan dukungan sosial pada orang lain. Empati yang dilakukan bertujuan untuk mengantisipasi emosi dan

memberi motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesulitan yang dihadapi orang lain.

2. Norma dan Nilai Sosial

   Norma dan nilai sosial yang ada dalam lingkungan berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajibannya. Dalam hal ini pemberian dukungan sosial dinilai sebagai suatu norma dan nilai sosial yang sudah seharusnya dilakukan oleh individu tersebut. Sehingga ketika melihat orang lain yang mengalami kesulitan, secara spontan individu tersebut akan memberikan bantuan atau dukungan.

3. Pertukaran Sosial

   Pertukaran sosial adalah hubungan timbal balik diantara perilaku sosial seperti cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran sosial menghasilkan komunikasi interpersonal yang baik. Dalam hal ini pemberian dukungan sosial dinilai sebagai balasan yang dilakukan individu kepada orang lain, mengingat orang tersebut pernah membantunya sehingga individu merasa harus membalas dengan memberi dukungan dan juga bantuan.

Berdasarkan kedua pendapat yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dapat dilihat dari dua sisi yakni sisi penerima dan pemberi dukungan sosial. Pendapat Smet di atas cenderung melihat faktor dukungan sosial dari pihak yang menerima dukungan sosial, yang meliputi pemenuhan potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial.

2.4.4 Pentingnya Dukungan Sosial Bagi Siswa

Dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan fisik dan psikologis. Cohen, et al. (2000:89) menjelaskan jika dukungan sosial dapat mengubah penilaian kognitif seseorang atas suatu peristiwa, meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, atau memfasilitasi perubahan perilaku. Senada dengan hal tersebut, Sarason dalam Puspitasari, dkk. (2010:7) juga mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial lebih rendah.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mendapatkan dukungan emosional, instrumental, informasi dan penghargaan dari orang-orang penting yang dekat (*significant other*). Dukungan emosional yang diperoleh akan membuat individu merasa dihargai, dicintai, diperhatikan; dukungan instrumental memberikan fasilitas yang memadai bagi individu; dukungan informasi akan membuat individu memperoleh perhatian dan pengetahuan; dan dukungan penghargaan membuat individu memiliki kepercayaan diri tinggi (Adicondro dan Purnamasari, 2011:21).

Malecki & Demaray (2002:232) menyatakan dukungan sosial membantu siswa dalam penyesuaian diri, melakukan peran sosial seperti membina hubungan dengan teman, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau orang dewasa dan mengurangi tekanan emosional. Dalam hal ini dapat dikatakan siswa yang memperoleh dukungan sosial dapat merubah suasana hati kearah yang lebih

positif untuk dapat membantu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Apabila kebutuhan siswa akan dukungan sosial tidak terpenuhi maka siswa akan merasa terisolasi atau terasingkan secara sosial di lingkungannya. Dalam konteks sekolah siswa akan meminta saran, masukan, dan bantuan kepada teman ataupun guru. Hal tersebut membuat siswa termotivasi dan lebih mudah dalam mengatasi masalahnya atau menangani masalah yang penuh tekanan dalam hal ini kejenuhan belajar.

2.4.5 Dinamika Psikologis Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai hubungan interpersonal dengan orang lain yang didalamnya terdapat proses pemberian bantuan baik berupa verbal atau non verbal, dan bantuan nyata yang berupa bantuan emosional, ungkapan penghargaan atau penilaian, instrumental dan pemberian nasehat dan memberikan manfaat bagi penerimanya. Salah satu bentuk kebutuhan sosial manusia sebagai makhluk sosial adalah mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitar (orangtua, guru, teman). keacuhan teman, ketidakpekaan guru, orang tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap prestasi siswa, ruang sekolah yang terlalu padat, tugas akademik yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor lingkungan sosial yang turut berperan menimbulkan kejenuhan belajar. Dengan demikian, dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Baiknya kualitas hubungan dengan teman di sekolah bisa mereduksi terjadinya kejenuhan belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu

mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang positif maka mereka akan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Sedangkan siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang negatif maka mereka akan cenderung tidak dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Perasaan jenuh dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang empati. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan tulus dari guru, orang tua dan teman sebaya.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka Berpikir digunakan sebagai penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek dalam penelitian. Kerangka berpikir disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Kerangka berpikir ini merupakan suatu argumentasi kita dalam merumuskan hipotesis. Pada kerangka berpikir ini membahas tentang (1) pengaruh konsep diri terhadap kejenuhan belajar, (2) pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar, dan (3) pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar.

2.5.1 Pengaruh Konsep diri terhadap Kejenuhan Belajar

Istilah secara umum menurut Brooks dalam Rakhmat (2009:99) konsep diri adalah persepsi tentang diri sendiri baik fisik, sosial, dan psikologis yang berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Persepsi ini terbentuk melalui pengalamannya dengan lingkungannya dan dipengaruhi terutama oleh

penguatan dari lingkungan dan orang lain yang signifikan. Lebih spesifik lagi menurut Bong & Skaalvik (2003:6) *academic self-concept* merujuk pada konsep diri individu yang dibentuk secara khusus terhadap domain akademik. Atau secara khusus mengacu pada pengetahuan dan persepsi individu tentang diri mereka sendiri dalam pencapaian akademik.

Menurut Gold dan Roth (1993:35) penyebab dominan kejenuhan belajar salah satunya adalah konsep diri, hal yang sama juga dikatakan oleh Hobfoll & London dalam Turner (2015:9) bahwa konsep diri positif dapat dilihat sebagai sumber kekuatan yang kritis selama masa-masa stres. Harga diri dan perasaan positif adalah dua aspek kunci konsep diri yang sangat relevan sebagai sumber untuk melakukan resistensi selama masa stress. Orang yang memiliki harga diri dan rasa positif menolak dorongan untuk menganggap diri mereka sebagai atribut negatif sebagai akibat dari kesulitan yang dialami saat ini.

Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi fisik, sosial, psikologis, dan penilaian mengenai sesuatu hal yang pernah dicapai berdasarkan pengalaman dan hasil interaksi dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang baik yaitu individu yang dapat menerima dan memahami diri sendiri secara positif, memiliki harapan dan mampu merancang tujuan hidup yang sesuai, berpikir positif, terbuka terhadap kritik, dan mampu menyelesaikan masalah. Konsep diri mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu siswa berfungsi dan beradaptasi dengan lebih baik ketika tuntutan akademik dipaksakan

Hal ini disebabkan karena konsep diri bagian dari nilai-nilai dasar pribadi. Setiap siswa memiliki konsep diri atau pandangan yang berbeda-beda terhadap dirinya sendiri. Pandangan mengenai dirinya sendiri berhubungan dengan ketahanan siswa dalam berbagai aktivitas belajar siswa di sekolah. Pandangan tersebut bisa pandangan yang positif dan bisa pandangan negatif. Siswa dengan konsep diri positif akan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya berupa kejenuhan belajar. Sehingga konsep diri mempunyai pengaruh terhadap kejenuhan belajar.

2.5.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar

Pines dan Aronson dalam Slivar (2001:22) berpendapat bahwa Kejenuhan belajar *(burnout)* adalah suatu kondisi fisik, emosional dan kelelahan mental. Sedangkan Reber dalam Syah (2015:181) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi individu belajar dalam rentang waktu tertentu namun tidak mendatangkan hasil.

Menurut Chaplin dalam Syah (2015:163) mengungkapkan penyebab kejenuhan belajar adalah kurangnya penghargaan dan hubungan interpersonal. Penghargaan yang berarti adalah penghargaan secara emosional/apresiasi atau sebuah dukungan. Dukungan sosial dalam hal mencakup kepada dukungan informasi, dukungan emosianal, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Andarini dan Fatma (2013:172) yang mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami masalah akademiknya seperti merasa terlalu terbebani dengan tugas yang ada maupun mengalami semangat yang menurun dalam akademik maka saat itulah seseorang

akan mencari sumber dukungan sosial yang berasal dari orang sekitarnya seperti keluarga, teman sebaya maupun guru. Maka dari itu dukungan sosial dari lingkungan sekitar akan membuat seseorang menjadi lebih termotivasi dan menghambat kejenuhan belajar

Pendapat lain yang mendukung hal tersebut adalah Gold dan Roth (1993:35) menurut mereka kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan kejenuhan pada beberapa penelitian. Dukungan sosial dimaknai dengan adanya individu yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Siswa yang kurang diberi penghargaan seakan-akan menganggap bahwa apa yang dilakukan secara maksiman selama ini tidak berarti bagi orang yang ada disekitarnya. Dukungan yang berarti bisa dari lingkungan teman sebaya, lingkungan keluarga dan guru-guru di sekolah. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian dukungan sosial dapat meminimalkan kejenuhan belajar yang dialami.

2.5.3 Pengaruh Konsep diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar

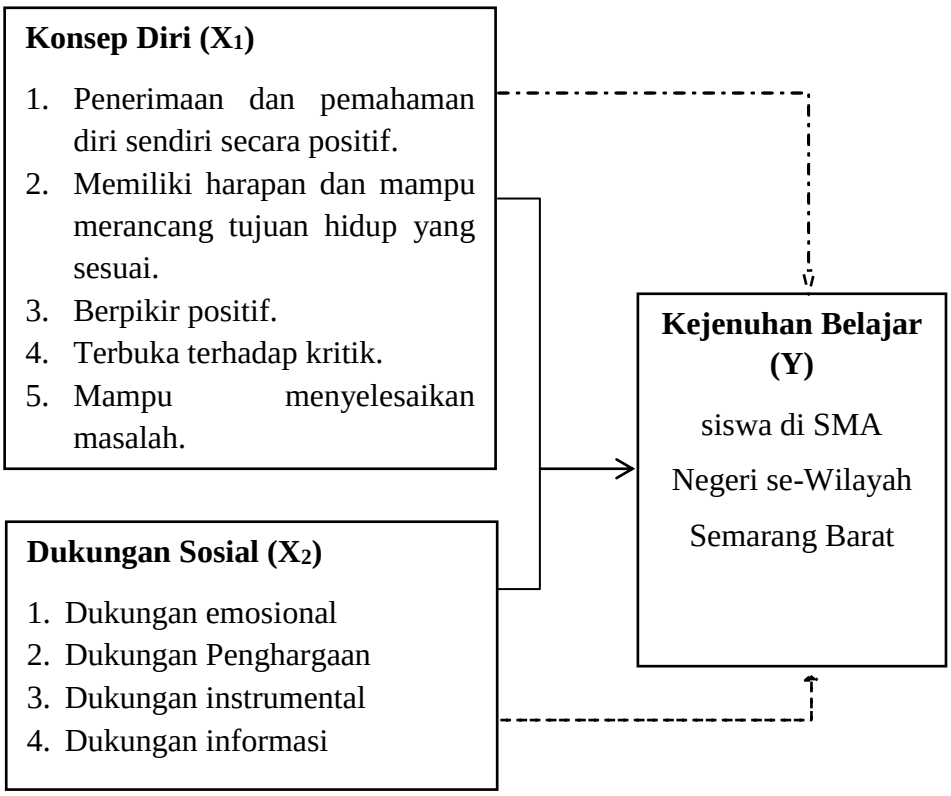
Pines & Aronson dalam Slivar (2001:22) menjelaskan kejenuhan belajar *(burnout)* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Tuntutan yang dimaksud yaitu aturan-aturan dan tugas-tugas yang dibebankan untuk siswa. Menurut Gold dan Roth (1993:35) ada beberapa variabel yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu: dukungan sosial, demografi, konsep

diri, isolasi, peran konflik dan peran ambiguitas. Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Sullivan dalam (Swasti, 2017) bawha konsep diri yang rendah atau negatif dapat menyebabkan burnout seseorang.

Konsep diri mempunyai peran yang sangat penting dalam kejenuhan belajar. Hal ini disebabkan karena konsep diri bagian dari nilai-nilai dasar prbadi. Setiap siswa memiliki konsep diri atau pandangan yang berbeda-beda terhadap dirinya sendiri. Pandangan mengenai dirinya sendiri mempengaruhi ketahanan siswa dalam berbagai aktivitas belajar siswa di sekolah. Pandangan tersebut bisa pandangan yang positif dan bisa pandangan negatif. Siswa yang mempunyai konsep diri positif maka dapat mengelola stres dan mengatasi masalah kejenuhan belajarnya.

Kejenuhan belajar juga dapat terjadi karena faktor sosial. Menurut Uchino dalam Sarafino (2011:81) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, diperhatikan, harga diri, atau bantuan yang tersedia untuk orang dari orang lain atau kelompok. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial dari orang lain (orang tua, guru, dan teman sebaya) membuat siswa memiliki pandangan positif, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan meningkatnya motivasi belajar. Kondisi ini akan membuat siswa dapat menurunkan kejenuhan belajar yang dialaminya. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Gold dan Roth (1993:35) menurut mereka kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan kejenuhan pada beberapa penelitian. Dukungan sosial baik dari keluarga, teman, lingkungan sekolah baik guru maupun teman sebaya akan mereduksi kenuhan belajar yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan kerangka berpikir penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Arikunto (2013:110) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian:

1. Konsep diri berpengaruh terhadap kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-wilayah Semarang Barat.
2. Dukungan sosial berpengaruh terhadap kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-wilayah Semarang Barat.
3. Secara bersama-sama konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-wilayah Semarang Barat.

BAB V

PENUTUP

Penutup merupakan bagian terakhir yang berkaitan dengan rangkuman dari hasil penelitian. Adapun penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi: (1) simpulan, dan (2) saran.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat tahun pelajaran 2018/2019, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat tahun pelajaran 2018/2019 berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kejenuhan belajar. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang mengalami kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi.
2. Tingkat konsep diri siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat tahun pelajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang. Sebagian siswa sudah memiliki konsep diri yang baik hal ini dapat dilihat dengan sebagian siswa sudah dapat memahami diri secara positif, memiliki harapan dan mampu merancang tujuan hidup yang sesuai, berpikir positif, terbuka terhadap kritik dan mampu menyelesaikan masalah.
3. Tingkat dukungan sosial siswa di SMA Negeri se-Wilayah Semarang Barat tahun pelajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang. Sebagian siswa

memperoleh dukungan sosial dari keluarga, guru dan teman baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, maupun dukungan informasi.

4. Semakin tinggi konsep diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kejenuhan belajar.
5. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kejenuhan belajar.
6. Semakin tinggi konsep diri dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kejenuhan belajar.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka berikut ini saran yang dapat peneliti berikan sebagai upaya untuk menindaklanjuti hasil penelitian dan masukan terhadap pihak-pihak yang berkepentingan. Bagi guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan layanan yang dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, seperti layanan infomasi maupun kelompok yang bertema melatih konsep diri positif dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada untuk mengatasi kejenuhan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Adicondro, N., dan Purnamasari. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self-Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Humanitas*. 8(1), 17-27.

Agustiani, Hendrianti. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatam Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja)*. Bandung: PT Refika Aditama.

Agustin, Mubiar. 2009. Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Disertasi.* Bandung : UPI.

Andarini, S.R. dan Fatma, A. 2013. Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi.* 2(2), 159-180.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian. Pustaka* Pelajar: Yogyakarta.

_____. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bong, M., & Clark, R.E. 1999. Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational Psychologist.* 34 (3), 139-153.

Bong, M., & Skaalvik, E. M. 2003. Academic Self-Concept and Self-Efficacy : How Different Are They Really ? *Journal of Education and Practice*, 15(1), 1–40.

Branden, Nathaniel. 1992. *The Power of Self Esteem.* Florida: Health Communication, Inc.

Calhoun, JF & Acocella, J.R. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* Terjemahan Satmoko, R.S. Semarang : IKIP Semarang Press.

Cohen, S., et al. 2000. *Social Support Measurement and Intervention*. New York: Oxford University Press.

Demerouti, E., et al. 2002. From Mental Strain to Burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology.* 11 (4), 423-441

Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Efendi, A. L., Rosra. M., Yusmansyah. 2014. Hubungan antara Konsep Diri dalam Belajar dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling).* 3 (1).

Gold, Yvonne dan Roth, R. A. 1993. *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout*: *the Professional Health Solution.* London: The Flamer Press.

Gudnanto., dkk. 2013. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami untuk Peningkatan Konsep Diri. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2 (1): 18-24.

Harnida, H. 2015. Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. *4*(1).

Hurlock, E.B. 2017. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Penerbit Erlangga.

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

Kemendikbud. 2014. *Permendikbud No 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling.* Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

Lin, S.H. & Huang, Y.C. 2014. Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education.* 15(1), 77-90.

Malecki, C.K., & M.K. Demaray. 2002. Measuring Perceived Social Support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools.* 39(1), 1-18.

Maslach, C. & Jackson, S. E. 1997. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organization Behavior.* 2, 99-113.

Maslach, C., & Leiter, M.P. 2016. *Burnout (Definitions, Assessment and Implication for Practice)*. 351-357.

Maslihah, Sri. 2011. Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyifa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi UNDIP*. 10 (2), 103-114.

Puspitasari, Y.P., dkk. 2010. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Naskah Tidak Diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.

Purba, J., A. Yulianto., dan E. Widyanti. 2007. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Guru. *Jurnal Psikologi UEU.* 5 (1), 77-87.

Rakhmat, Jalaludin. 2009. *Psikologi Komunikasi.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Rahmasari, Fani. 2016. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Skripsi.* Universitas Negeri Yogyakarta.

Ratuloli, May Syarah. 2014. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik dan Upaya Guru BK dalam Mengatasinya (Studi terhadap Peserta Didik di Kelas VII SMP N 33 Padang). *Skripsi.* STKIP PGRI Sumatera Barat

Riani, Amellia. 2016. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Problem-Focused Coping dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa FIP UNY. *Skripsi.* Universitas Negeri Yogyakarta.

Safareka, Yuliani. 2017. Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi.* Universitas Negeri Semarang.

Salamani, 2002. School stress and anxiety interventions. *School Psychology Review,* 13(2), 162-170.

Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi ke-6).* Terjemahan Shinto B. Adelar, Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E.P. & Smith, T.W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial interactions second edition.* Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Schaufeli, W. B., & Bruunk. B. P. 1996. Professional Burnout. *Handook of Work and Health Psychology,* 311-346.

Slivar, B. 2001. The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology.* 10 (2), 21-32.

Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

_____. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

Sunawan, dkk. 2018. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Sutarjo, Edi., dkk. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa Kelas VIII SMP

Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling.* 2 (1).

Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu (Observasi, Cheklist, Kuesioner, dan Sosiometri).* Semarang: Widya Karya.

Suwarjo, dan Diana Septi Purnama. 2016. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout).* Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.

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

Taylor, S.E. 2009. *Health Psychology. Seventh Edition.* New York: Mic Graw Hill.

Turner, H.A. et al. 2015. Effects of Poly-Victimization on Adolescent Social Support, Self-Concept, and Psychological Distress. *Journal of Interpersonal Violence.* 1-26

Wang, M. et al. 2019. Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *International Journal for Health Care Education.*

Widari, dkk. 2014. Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling.* 2 (1).

Yang, Hui-Jen. 2004. Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development.* 24 (2004), 283-3.