



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

KONDISI BURNOUT SISWA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Rudi¹, Aam Imaduddin²

Article Info

Article history:

Received Nov 20th, 2021

Revised Dec 27th, 2021

Accepted Jan 22th, 2021

Keyword:

Burnout,
Students,
Descriptive Quantitative
Research

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the description of burnout in class XI students of SMA Negeri 1 Karangnunggal based on gender and program planning based on Solution Focus Brief Counseling. This study uses a quantitative descriptive method to reveal a picture of student fatigue. The population in this study were 321 students of class XI SMA Negeri 1 Karangnunggal, the technique in this study used saturated sampling by taking all members of the population as the sample. The results of this study in general, the burnout of class XI students of SMA Negeri 1 Karangnunggal included in the medium category with a frequency of 229 students (73.63%). The burnout dimensions of emotional exhaustion were highest and depersonalization was the lowest. Based on gender, there is no significant difference between male and female fatigue.



© 2021 The Authors. Published by
Department of Guidance and Counseling
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
This is an open access article under the CC BY-NC-SA
license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Rudi
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Email: rudiridwan@gmail.com

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan pokok dalam proses pendidikan, oleh karena itu pencapaian tujuan pendidikan bergantung kepada bagaimana suksesnya proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Keberhasilan pencapaian Belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Slameto, 2010). Faktor internal diantaranya berupa faktor biologis seperti faktor kesehatan dan faktor psikologis seperti kecerdasan, bakat, minat, perhatian serta motivasi, dan sikap pesimistis/kurangnya kepercayaan diri (Maslach & Leiter, 2016; Edi, 2010 ; Hamdu & Agustin, 2011). Faktor eksternal diantaranya; gaya mengajar dan metode mengajar guru yang membosankan (Khumaero, 2017; Sabrina, Fauzi & Yamin, 2017). ; kewajaran beban belajar, beban belajar yang terlalu berat membuat siswa mengalami kelelahan Slameto (Syafi'i,

Marfiyanto & Rodiyah, 2018). ; tuntutan yang terlalu keras dari keluarga untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit (Taufik, Ifdil & Ardi, 2013).

Beberapa faktor yang mempengaruhi belajar diatas menyebabkan siswa mengalami stres akademik (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013; Suci, 2016). Siswa yang mengalami stres dalam jangka panjang karena beban tugas dan tuntutan-tuntutan disekolah dan tidak memiliki kemampuan coping yang memadai akan berujung pada kondisi burnout belajar (Silvar, 2001; McCarty & Skogan, 2013; Muna, 2013).

Fenomena burnout telah banyak ditemukan dalam berbagai seting, usia dan jenjang pendidikan (Pangastiti, 2011). Zekeriya *et al.*, (2019) menyampaikan dari 2946 publikasi mengenai burnout, 43% terjadi pada bidang kesehatan dan pekerja sosial, 32% terjadi pada pengajar, 9% pada administrasi dan manajemen, 4% pada pengacara dan polisi, dan 12% pada pelajar dan lain lain. Jika kita amati berdasarkan pernyataan diatas fenomena burnout pada pelajar hanya 12% saja namun hal ini hampir dirasakan oleh setiap pelajar pada setiap jenjang pendidikan.

Fenomena burnout pada jenjang siswa ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa burnout pada siswa secara umum juga berada pada kategori sedang. (Basuki, 2016 ; Firmansyah, 2012). Disisi lain Suwarjo & Diana (2016) dalam penelitiannya menemukan 52% siswa SMA di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 mengalami kejenuhan belajar dan 48% siswa tidak mengalaminya.

Burnout pada siswa merupakan proses kelelahan emosional, depersonalisasi, dan Menurunnya keyakinan diri akademik yang terjadi pada peserta didik dan diperparah lagi dengan keadaan siswa tidak memiliki coping yang memadai, (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Felser, 2017). Burnout ditandai dengan munculnya tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan Menurunnya keyakinan diri akademik (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001; Alvares, 2012). Senada dengan itu Schaufeli (Prihartanti & Fitrotin, 2018), mengutarakan burnout pada siswa digambarkan sebagai sindrom psikologis tri-faktorial yang terdiri dari keadaan kelelahan karena tuntutan belajar dan tugas yang berat, sikap dingin terpisah dari teman dan lingkungan, perasaan rendahnya efisiensi diri.

Menurut Maslach & Leiter (2006) Tiga dimensi burnout siswa yang disampaikan diatas disebabkan karena enam faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya burnout pada siswa, antara lain (1) kelebihan beban belajar, (2) kurangnya kontrol, (3) kurangnya penghargaan/ pujian, (4) perasaan terpisah, (5) ketidaksetaraan, dan (5) nilai yang saling bertentangan.

Dari beberapa faktor penyebab burnout diatas menurut Maslach & Leiter (2016) siswa selanjutnya mengalami kelelahan, sumber kelelahan ini dikarnakan siswa seakan memperkuat sikap pesimistis dan perasaan tidak kompeten terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas sekolah, tuntutan akademis yang dianggap berlebihan. Selanjutnya beberapa faktor diatas menyebabkan muncul gejala-gejala pada siswa seperti, siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, (Eka & Christiana, 2014). Siswa yang mengalami burnout memiliki kecenderungannya tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif sehingga merasa belajarnya seakan-akan tidak ada perkembangan dan kehilangan harapan, alhasil siswa belajar seadanya dan pada ujung siswa mengalami kemunduran prestasi (Saputra & Safaria 2012; Sutarjo 2014 ; Ningsih 2016).

Hal berikutnya disampaikan bahwa burnout pada siswa akan berakibat buruk pada kemampuan individu untuk berinteraksi secara normal dengan lingkungannya dan berujung pada kelelahan mental Maslach (Herman & Rainke 2017). Fansher & Brady (McCarty &

Skogan, 2013) menambahkan burnout pada siswa merupakan proses bertahap yang berdampak negatif pada kesehatan individu, motivasi, dan belajar. Wibowo (2017) juga menyampaikan indikator perilaku pada siswa yang mengalami burnout yaitu lambatnya mengumpulkan tugas, menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar, acuh tak acuh, menentang, membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau bergabung dengan teman-teman, emosi labil, dan merasa tidak percaya diri.

Berdasarkan fenomena, gejala dan dampak burnout di atas sejalan dengan fenomena burnout di SMA Negeri 1 Karangnunggal dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada guru BK bahwa siswa menunjukkan gejala-gejala burnout seperti angka absen di tiap kelas hampir setiap minggunya selalu ada, kemudian banyak siswa kesiangan, laporan pengerjaan tugas yang kurang maksimal, dan siswa cenderung menutup diri ketika ada masalah pribadi. Menurut asumsi peneliti beberapa ciri di atas jika kita kaitkan dengan ciri-ciri burnout pada siswa hampir setiap indikatornya relevan, angka absen yang setiap minggunya selalu ada di setiap kelas menunjukkan kejenuhan pada siswa dari aspek kelelahan emosi begitupun laporan setiap guru bahwa pengerjaan tugas cenderung seadanya, kemudian siswa cenderung tertutup jika ada masalah pribadi, hal ini menunjukkan sikap sinis atau depersonalisasi, merasa bahwa jika berceritapun semuanya hanya sia-sia.

Ciri-ciri dan gejala siswa di SMA Negeri 1 Karangnunggal di atas sudah mengarah pada gejala burnout dan perlu dilakukan suatu penanganan segera sebagai bentuk tindak lanjut untuk meminimalisir timbulnya masalah yang lebih besar diakibatkan karena burnout. Karena seperti kita telah ketahui berdasarkan literatur di atas burnout pada siswa berdampak merugikan (Sugara, 2011).

Berbagai layanan penanganan burnout pada siswa oleh para peneliti sebelumnya ditunjukkan oleh penelitian Wati, Budiona & Mutakin (2018) yang menggunakan teknik bimbingan psikodrama untuk menangani burnout pada siswa, penelitian Hutami *et.al*, (2020) di mahasiswa dengan pelatihan ketangguhan untuk mereduksi burnout mahasiswa, selanjutnya penelitian Siregar & Silondae (2020) dengan menggunakan layanan konseling kelompok di SMK Kendari.

Salah satu pendekatan teori yang efisien untuk menangani burnout siswa yaitu konseling singkat berorientasi solusi. Teori konseling singkat berorientasi solusi adalah salah satu pendekatan teori yang efisien dan efektif. Beberapa peneliti sebelumnya membuktikan bahwa teori ini bisa digunakan untuk berbagai kasus. Gingerich dan Peterson (2013) menyatakan konseling singkat berorientasi solusi telah menjadi pendekatan yang banyak dipraktikkan dan telah terbukti efektif menangani beberapa kasus, dari 43 penelitian dengan menggunakan metode meta-analisis menghasilkan kesimpulan bahwa (74%) peneliti melaporkan manfaat positif yang signifikan dari konseling singkat berorientasi solusi dan (23%) melaporkan tren positif, lalu menyatakan bahwa konseling singkat berorientasi solusi sebanding dengan perawatan alternatif yang sudah terlisensi. Pernyataan tersebut secara empiris membuktikan bahwa konseling singkat berorientasi solusi adalah pendekatan yang aplikatif untuk menangani berbagai kasus termasuk burnout belajar.

Peran konseling singkat berorientasi solusi dalam menangani burnout dilakukan oleh Ates (2016) kepada para pekerja dengan 10 sesi menghasilkan kesimpulan bahwa konseling singkat berorientasi solusi efektif untuk menangani burnout. Sejalan dengan itu İlbay & Akin (2014) menyampaikan bahwa layanan konseling dengan teknik konseling singkat berorientasi solusi bisa digunakan untuk menangani burnout.

Selain itu konseling singkat berorientasi solusi efektif membantu siswa dalam berbagai masalah belajar, para peneliti yang dirangkum oleh Sugara (2019) seperti Cook & Kaffenberger

(2003) yang membuktikan konseling singkat berorientasi solusi efektif meningkatkan keterampilan belajar siswa menengah, kemudian Saadatzaade & Khalili (2012) yang menguji efektivitas konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan prestasi akademik siswa SMA dan hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Konseling singkat berorientasi solusi memandang seluruh penyebab dan gambaran perilaku siswa yang mengalami burnout diatas pada akhirnya merujuk pada penghindaran karena siswa terlalu fokus pada beratnya tuntutan atau beban akademik yang ada, sehingga siswa terjebak dan fokus pada masalah, seakan-akan tidak ada yang bisa dilakukan untuk keluar dari masalahnya. Corey (2013) menjelaskan konseli yang datang untuk malakukan sesi konseling sedang berada dalam keadaan berorientasi pada masalah, sehingga mereka tidak menyadari bahwa solusi yang telah ada terbungkus oleh kekuatan yang berorientasi di dalam masalah. Untuk menangani burnout melalui layanan bimbingan dan konseling tentunya diperlukan langkah penelitian yang dapat mengungkap gambaran umum mengenai kondisi burnout pada siswa, sehingga dapat menjadi bahan informasi dalam penyusunan layanan yang hendak diberikan kepada siswa. Dengan mengetahui profil burnout peneliti akan mampu memetakan layanan-layanan bimbingan konseling dan mendesain program penanganan burnout baik yang bersifat pencegahan (preventif) maupun penyembuhan (kuratif).

METODE

Partisipan

Penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel 321 siswa kelas 11 SMAN 1 Karangnunggal, Kab. Tasikmalaya.

Instrumen

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan sampel jenuh. Data dikumpulkan melalui instrument MBI-SS (*Maslach Burnout Inventori Student Survey*) yang diadopsi dari Maslach (2001) dengan mempertimbangkan kaidan pengadopsian instrument. Pedoman skoring disesuaikan dengan instrument yang diadopsi menggunakan Skala Likert, dengan tujuh alternative respon yakni (SL) Selalu, (HS) Hampir Selalu, (SR) Sering (HSR) Hampir Sering, (KD) Kadang-kadang, (HTP) Hampir Tidak Pernah, (TP) Tidak Pernah.

Prosedur

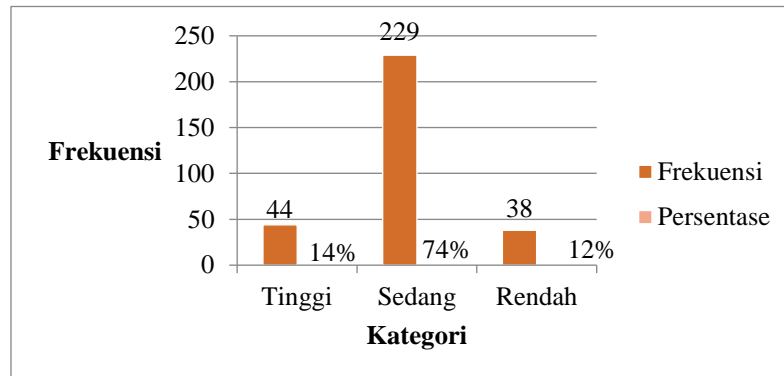
Instrument MBI-SS (*Maslach Burnout Inventori Student Survey*) yang diadopsi dari Maslach (2001) diberikan kepada seluruh siswa kelas 11 SMAN 1 Karangnunggal. Partisipan diminta kesediaannya secara sukarela untuk mengisi instrumen tersebut. Peneliti menjelaskan tujuan penelitiannya dan menjaga kerahasiaan partisipan.

Analisis Statistik

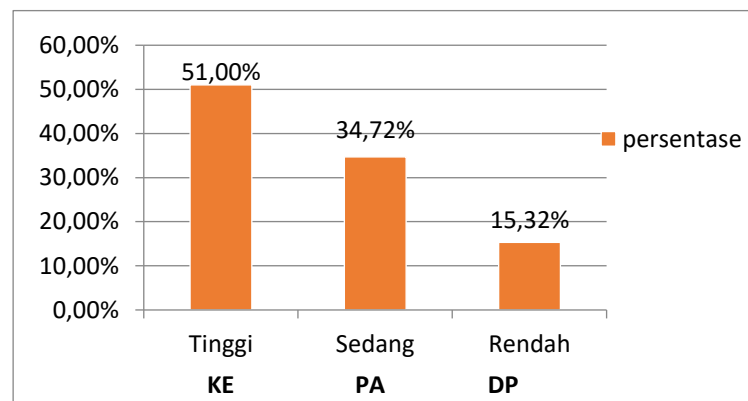
Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu untuk menyelidiki keadaan, kondisi dan gambaran dan lainnya yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2010). Semua analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk Windows, versi 16. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan.

HASIL

Secara umum data hasil penelitian ini, dapat dilihat pada diagram 1 di bawah ini:

diagram 1**Gambaran Umum Burnout siswa kelas XI SMAN 1 Karangnunggal**

Berdasarkan data pada diagram 1 dari data kuesioner yang disebar ke 311 siswa, diperoleh gambaran umum burnout siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karangnunggal yang berada pada kategori tinggi sebanyak 44 orang siswa dengan persentase (14,15%). Sebanyak 229 siswa (73,63%), berada pada kategori sedang, dan sebanyak 38 siswa dan persentase sebesar (12,22%) berada pada kategori rendah.

diagram 2**Gambaran Umum Aspek Burnout Pada siswa kelas XI SMAN 1 Karangnunggal**

Berdasarkan diagram 2 menunjukkan bahwa kelelahan emosi berada pada kategori tinggi dengan persentase 51%. Kemudian Menurunnya Keyakinan diri akademik dengan persentase sebanyak 34,72% dengan kategori sedang. Selanjutnya aspek depersonalisasi memiliki persentase sebanyak 15,32% dengan kategori rendah.

Perbedaan Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin**Tabel 1****Hasil Uji Perbedaan Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Mea n	Simpang an baku	F	Sig.
LK	198	15,22	.975	.161
PR	196	12,51		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil Sig $0,161 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan antara burnout pada laki-laki dan perempuan kelas XI di SMAN 1 Karangnunggal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran umum burnout siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karangnunggal secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 229 siswa (73,63%). Hal ini dapat dimaknai bahwa kecenderungan banyaknya siswa yang mengalami burnout pada kategori sedang dipengaruhi oleh kemampuan coping yang cukup memadai. Maslach, (1997) menyebutkan banyak sekali faktor yang mengantarkan individu pada burnout dan akan semakin cepat terjangkit apabila tidak memiliki coping yang cukup atau memadai. Artinya siswa yang memiliki keterampilan coping yang memadai akan mampu bertahan dengan banyaknya faktor yang akan mendorong siswa pada burnout.

Temuan lainya berdasarkan skor persentase diatas, bahwa siswa yang mengalami burnout tinggi dengan frekuensi 44 siswa dan 14,15 % lebih banyak dari siswa yang mengalami burnout rendah dengan frekuensi hanya 38 siswa dengan persentase 12,22% dan siswa yang berada pada kategori burnout sedang dengan frekuensi 229 siswa dan presentase sebesar 73,63% menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMAN 1 Karangnunggal kebanyakan mengalami burnout sedang. Dari gambaran umum yang dijelaskan berdasarkan data diatas, dominasi data dengan frekuensi 229 orang siswa dan persentase 73, 63% berada pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa secara keseluruhan siswa kelas XI SMAN 1 Karangnunggal berada dalam kategori sedang menuju tinggi.

Siswa dengan gambaran umum burnout pada kategori tinggi secara empiris tidak memiliki coping yang memadai dan secara responsif perlu penanganan segera. Walaupun burnout kategori sedang pada siswa jika tidak mendapatkan penanganan sebagai tindak lanjut dapat dimungkinkan siswa mengalami burnout dengan kategori tinggi, hal ini disebabkan karena siswa secara tugas dan fungsi adalah belajar dan tekanan tugas juga aktivitas lain sebagai siswa merupakan kegiatan yang akan setiap hari ditemui siswa.

Kecenderungan burnout dengan kategori tinggi pada siswa disebabkan banyak sekali faktor. Slivar (2001) menyebutkan terdapat enam faktor yang paling berkontribusi menyebabkan burnout pada siswa 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 membuat siswa cepat jenuh, 3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik, 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dengan 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. Kembali kita ulas bahwa beberapa faktor diatas akan mengantarkan siswa pada burnout jika tidak memiliki coping strategi yang memadai.

Siswa yang mengalami burnout dengan kategori tinggi perlu segera mendapatkan bimbingan ataupun konseling, karna dimungkinkan juga burnout dapat menular pada siswa lainya seperti yang diungkapkan Brodsky (1980). Bahwa burnout memiliki kecenderungan menular menjangkit teman satu lingkunganya. Jika keseluruhan siswa terdampak burnout maka dampak lebih luas dan mengerikan adalah kegagalan lembaga sebagai penyelenggara pendidikan karena akan timbul banyak kasus siswa sebagai dampak lanjutan dari burnout.

Maslach (Herman, 2107) dampak burnout yang pertama kali terlihat adalah memburuknya hubungan sosial siswa ditandai dengan buruknya kemampuan individu untuk berinteraksi secara normal dengan lingkungannya dan berujung pada kelelahan mental.

Selanjutnya dampak yang umum siswa akan merasakan penurunan motivasi dan membuat siswa jarang atau bahkan sering tidak menghadiri kelas secara rutin dan juga berdampak pada tugas dan nilai akademiknya, Sugara *et al.*, (2020).

Disisi lain siswa yang mengalami burnout juga akan mengganggu apa yang sudah dilakukannya dalam belajar sia-sia dan percuma. Sutarjo (2014) menyebutkan bahwa siswa yang mengalami burnout akan merasa semua yang telah dipelajarinya sia-sia kemudian akan berdampak pada kemunduran prestasi. Senada dengan itu Saputra & Safaria (2012) menyebutkan dampak burnout mengakibatkan siswa mengalami kemunduran prestasi karena tidak lagi bersemangat dan kehilangan harapan dengan belajarnya, alhasil siswa belajar seadanya. Kemudian Ningsih (2016) menyebutkan dampak burnout membuat siswa memiliki perasaan seperti tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Semua indikator ini merujuk pada muara kegagalan dalam belajar dan akan berdampak domino pada sikap maupun perilaku siswa.

Selanjutnya berdasarkan gambaran burnout ditinjau dari aspek/dimensi menunjukkan bahwa kelelahan emosi memiliki persentase lebih tinggi yaitu 51% namun masih berada dalam kategori sedang. Pada dimensi kelelahan emosi terdapat sebanyak 7 orang siswa dengan persentase 2,25% yang dikategorikan mengalami burnout tinggi. Sebanyak 110 orang siswa berada pada kategori sedang dengan presentase 35,37%, dan sebanyak 62,38 % dengan frekuensi 194 siswa berada pada kategori rendah. Walaupun hanya 7 dari 311 orang siswa yang mengalami kelelahan emosi dengan kategori tinggi jika ditinjau secara dimensi kelelahan emosi adalah yang paling tinggi dirasakan oleh penderita burnout.

Dari tiga aspek burnout berdasarkan tabel diatas walapun kelelahan emosi berada pada kategori sedang sama dengan aspek/dimensi personal accomplishment dengan persentase 51% lebih besar daripada 34% kita dapat menyimpulkan bahwa dimensi kelelahan emosional diderita lebih banyak oleh siswa daripada dua dimensi atau aspek lainnya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Leither & Maslach (1997) bahwa dari tiga aspek burnout kelelahan emosi adalah yang paling dominan diderita orang yang terjangkit burnout. Kelelahan adalah dimensi utama dari burnout dan manifestasi paling jelas dari sindrom kompleks burnout. Kelelahan emosional yang terjadi karena kurangnya kesetaraan dan hubungan timbal balik antara kemampuan dan beban yang dihadapi, bersama dengan sifat keseluruhan tuntutan belajar siswa.

Kelelahan emosi adalah kondisi dimana seseorang yang mengalami kelelahan berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Seseorang yang merasakan kelelahan (*exhaustion*), cenderung akan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan pekerjaannya dan tetap merasa lelah meskipun sudah beristirahat dengan cukup. Individu yang beraktifitas dengan melibatkan banyak orang akan banyak membutuhkan pemahaman terhadap orang lain. Hubungan yang tidak seimbang dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berujung dengan terkurasnya energi. Begitu pula di sekolah, persaingan siswa yang ketat dapat membuat individu merasa bersalah ketika prestasi yang diraihnya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Maslach *et al.*, (2001) menyebutkan kelelahan emosi pada siswa ditandai dengan siswa menjadi merasa gagal dalam belajar, mudah marah, merasa tidak berdaya dan, merasa lelah dan letih setiap hari. Disisi lain Christiana (2014) menjelaskan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami burnout dan muncul gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil.

Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Kemudian menurunnya keyakinan diri akademik dengan persentase sebanyak 34,72% dengan kategori sedang. Pada dimensi Personal Accomplishment sebanyak 15 orang siswa dengan persentase 4,80% berada pada kategori tinggi dengan gambaran pada area ini siswa menjadi kurang semangat belajar, merasa tidak kompeten, tidak percaya diri dan menurunnya prestasi akademik. Kemudian frekuensi sebanyak 188 orang siswa dengan persentase 60,45% siswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya Sebanyak 108 orang siswa dengan persentase 34,72% berada pada kategori rendah

Dimensi menurunnya keyakinan diri akademik digambarkan berada pada kategori sedang dengan 34%. Hal tersebut dapat kita maknai bahwa pada dimensi personal accomplishment siswa tidak terlalu menunjukkan gejala atau indikator penurunan kompetensi diri maupun prestasi diri. Sebanyak 15 orang siswa dikategorikan tinggi pada dimensi personal accomplishment /penurunan pencapaian pribadi. Maslach & Jackson (1981) menjelaskan siswa yang mengalami penurunan pencapaian pribadi ditandai dengan individu merasa bahwa upaya yang mereka lakukan untuk belajar tidak membuat perbedaan atau sebaliknya tidak efektif. Siswa mengalami penurunan perasaan kompetensi dan keberhasilan dalam pembelajaran akademik, harga diri yang rendah dengan kecenderungan untuk memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri karena kurangnya pencapaian diri dalam akademik membuat siswa menganggap dirinya tidak mampu, sehingga itu menjadi sugesti negatif dan melekat padadirinya siswa, rendahnya pencapaian pribadi, perasaan tidak kompeten, dan rendah diri, (Hiu, 2014).

Pada aspek/dimensi depersonalisasi memiliki persentase sebanyak 15,32% dengan kategori rendah. Pada aspek/dimensi ini sebanyak 2 orang siswa dengan persentase 0,64% berada pada kategori tinggi dengan gambaran siswa seringkali merasa cemas dan khawatir dengan banyaknya beban tugas dan tuntutan lainnya, sehingga siswa menjadi kurang simpati dan tidak memperdulikan teman sekelasnya bahkan memperlakukan teman sekelasnya secara semena-mena. Sebanyak 14 orang siswa dengan persentase 14,15 % berada pada kategori sedang. Kemudian sebanyak 265 orang siswa dengan 85,20% berada pada kategori rendah.

Dari ketiga dimensi burnout aspek depersonalisasi berada pada kategori rendah, artinya sedikit sekali siswa yang mengalami burnout kemudian menunjukkan gejala depersonalisasi seperti tidak simpati, tidak peduli dan sinis terhadap teman sekelas maupun guru. Sedangkan siswa yang mengalami depersonalisasi ditandai dengan hilangnya kepedulian terhadap teman-teman sekelasnya yang bekerja sama dengan mereka, kelelahan emosional di mana siswa tidak lagi memiliki perasaan, simpati, atau rasa hormat yang positif terhadap klien (Maslach, 1978). Dengan empat butir item yang mengukurnya siswa cenderung tidak menunjukkan gejala depersonalisasi yang tinggi.

Perbedaan Burnout siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pengolahan data Jumlah Siswa laki-laki sebanyak 83 orang dan memiliki rata-rata sebesar 50,44 dengan simpangan baku 15,22. Kemudian berdasarkan kategori siswa laki-laki sebanyak 13 orang berada pada kategori burnout tinggi dengan persentase 15,70%, selanjutnya siswa laki-laki yang berada pada kategori burnout sedang sebanyak 58 orang dengan persentase 69,90% dan 12 orang siswa laki-laki berada pada kategori *burnout* yang rendah dengan persentase 14,40%. Dapat kita simpulkan bahwa burnout pada laki-laki secara umum berada pada kategori sedang walaupun perbandingan antara kategori burnout tinggi dan rendah cenderung lebih banyak siswa laki-laki dengan burnout tinggi.

Sedangkan pada siswi perempuan dengan jumlah 226 orang memiliki rata-rata 48,34 dan simpangan baku 12,51. Kategori burnout tinggi pada siswi perempuan sebanyak 40 orang siswi dengan persentase 18%, pada kategori sedang sebanyak 156 orang siswi dengan persentase 65% dan kategori burnout rendah sebanyak 31 orang siswi dengan 14 %. Secara umum dapat kita simpulkan bahwa burnout pada perempuan berada pada kategori sedang

walaupun perbandingan antara kategori burnout tinggi dan rendah cenderung lebih banyak siswa laki-laki dengan burnout tinggi.

Jika kita analisis deskripsi gambaran umum profil burnout berdasarkan jenis kelamin diatas, terlihat bahwa jumlah laki-laki jauh lebih sedikit daripada perempuan yaitu 83 orang berbanding 226 orang, namun frekuensi burnout pada siswa laki-laki sebanyak 13 orang dengan kategori tinggi dari 83 orang, sedangkan pada perempuan dari total siswa kelas XI sebanyak 226 orang dengan frekuensi burnout hanya sebanyak 40 orang yang berada pada kategori tinggi begitupun kategori sedang dan rendah. Artinya proporsi frekuensi burnout siswa laki-laki pada kategori tinggi lebih banyak dari pada perempuan, hal ini berkaitan dengan perspektif bahwa laki-laki lebih rentan terhadap paparan burnout dari pada perempuan.

Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Prihartanto (2014) bahwa laki-laki lebih rentan terpapar burnout. Penelitian Jatmiko (2016) mengenai perbedaan burnout belajar pada siswa laki-laki dan perempuan menghasilkan kesimpulan bahwa siswa laki-laki memiliki mean sebesar 163,23 sedangkan siswa perempuan sebesar 155,25.

Siswa laki-laki memiliki kategori burnout tinggi sebesar 23% dan kategori burnout sedang sebesar 77% sedangkan siswa perempuan memiliki kategori burnout tinggi sebesar 15% dan kategori burnout sedang sebesar 85%. Dari paparan Prihartanto (2014) dapat kita artikan burnout pada laki-laki lebih tinggi. Menurut Farber (1991) perbedaan tersebut dikarnakan wanita lebih tangguh dan cenderung merasakan burnout dengan intensitas sedang, namun berbeda dengan laki-laki, laki-laki dinyatakan lebih rentan merasakan burnout. Kemudian pernyataan Arturo (2013) dalam penelitiannya bahwa laki-laki mengalami burnout lebih tinggi, menurutnya hal ini terjadi karena perempuan lebih lentur dalam mengatasi tekanan-tekanan kerja dan memiliki koping yang lebih memadai sedangkan laki-laki cenderung lebih serius dan kaku dan kurang memiliki strategi koping yang memadai.

Disisi lain para peneliti sebelumnya juga menemukan bahwa perempuan justru lebih rentan terkena burnout. Basuki (2016) menyatakan bahwa siswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami burnout belajar dibandingkan dengan siswa laki-laki. Kemudian Eliyana (2018) dalam penelitiannya yang juga menyatakan bahwa ternyata wanita memperlihatkan frekuensi lebih besar untuk mengalami burnout daripada laki-laki hal ini disebabkan karena laki-laki dan perempuan berbeda bukan saja secara fisik, tetapi juga sosial dan psikologisnya dan mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi masalahnya. Fyana & Asmi (2018) yang meneliti perbedaan burnout laki-laki dan perempuan berdasarkan pekerjaan menghasilkan kesimpulan bahwa perempuan memiliki frekuensi yang lebih besar untuk mengalami burnout daripada laki-laki. Perempuan dinilai memiliki tingkat absensi yang lebih tinggi karena biasanya perempuan memiliki keharusan menjaga dan mengurus anak-anak, orang tua yang renta, dan juga pasangannya sehingga membuatnya absen dari pekerjaan.

Perbedaan hasil para peneliti terdahulu tentunya sah saja mengingat faktor penyebab burnout tidak hanya jenis kelamin saja dan pada dasarnya setiap orang berpotensi mengalami burnout jika dihadapkan pada tekanan dan tuntutan tidak terbatas karena jenis kelamin. Secara umum Avionela & Fauziah (2016) menyebutkan bahwa faktor penyebab burnout diantaranya yaitu karakteristik individu seperti demografi, usia, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, tingkat pendidikan, faktor kepribadian, dan *coping* yang dilakukan individu untuk mengurangi kejenuhan. Jadi perbedaan burnout pada laki-laki dan perempuan akan sangat dinamis karena pengaruh faktor burnout bukan hanya jenis kelamin.

Secara khusus perbedaan burnout pada siswa laki-laki dan perempuan juga akan sangat dinamis dan bukan hanya disebabkan karena jenis kelamin saja. Maslach (2001) menjelaskan terdapat enam faktor yang akan menyebabkan burnout tidak terbatas pada siswa laki-laki ataupun perempuan diantaranya: 1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga

Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

siswa sering merasa terbebani, 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat 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 dengan 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. Ke enam faktor diatas dirasakan oleh semua siswa baik laki-laki maupun perempuan, sehingga semua siswa berpeluang merasakan burnout.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan untuk menilai signifikansi perbedaan antara kondisi burnout pada laki-laki dan perempuan ditinjau dari masing-masing dimensi burnout menunjukkan hasil bahwa $Sig\ 0,161 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Burnout pada siswa laki-laki dan perempuan dikelas XI SMAN 1 Karangnunggal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widjaja, Sitorus Dan Himawan (2016) yang meneliti perbedaan burnout menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara burnout laki-laki dan perempuan.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat burnout pada laki-laki dan perempuan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga semua individu berpotensi mengalami burnout dan perbedaan tingkatan tinggi rendahnya akan sangat dinamis, tergantung pada kemampuan coping individu dalam mengatasi hambatan dan tekanan yang ada. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Hutami *et al.*, (2020) bahwa Pada dasarnya, *burnout* dapat terjadi pada semua orang baik laki-laki maupun wanita. Hal tersebut terjadi karena setiap manusia tentu mengalami tekanan-tekanan yang diperoleh dalam kehidupan khususnya dalam menjalani aktivitas setiap hari. Namun pada hasil penelitian ini gambaran umum perbedaan burnout berdasarkan jenis kelamin didapatkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa burnout pada siswa kelas XI SMA N 1 Karangnunggal:

1. Secara umum burnout pada siswa kelas XI SMA N 1 Karangnunggal berada pada kategori burnout sedang sebanyak 229 dari 311 siswa (73,63%), aspek tertinggi yaitu aspek Keletihan Emosional (*Emotional Exhaustion*)
2. Perbedaan burnout antara siswa laki-laki dan perempuan. menunjukkan hasil $Sig\ 0,161 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Burnout pada siswa laki-laki dan perempuan kelas XI SMAN 1 Karangnunggal..

REFERENSI

- Al Khumaero, L., & Arief, S. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Guru, Disiplin Belajar, Dan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar. *Economic Education Analysis Journal*, 6(3), 698-710.
- Agustin, Mubiar. (2008). Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. No. 7 Tahun 18. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Alegría, F., Oyanedel, J. C., & Rivera-López, G. (2020). Burnout Syndrome in Chilean Midwifery Students. *SAGE Open*, 10(1), 2158244020902090.

-
- Avionela & Fauziah. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Burnout* Pada Guru Bersertifikasi Di Sma Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal Empati, Oktober 2016, Volume 5(4)*, 687-69.
- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arturo, J. (2013). Perbedaan kelelahan kerja antara perawat laki-lakidan perempuan di RSUD Kota Soe. Skripsi.
- Basuki, N. T. (2016). *Profil Kejenuhan Belajar Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Bunyamin Ateş. (2016). *Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout*. *Journal of Education and Training Studies* Vol. 4, No. 4; April 2016.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Edi, S. (2010). Moving Class dan Motivasi Belajar Mempengaruhi Prestasi Belajar, internet.
- Eka & Christiana. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self Intruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 110.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions* (Vol. 1). New York: Human Sciences Press.
- Eliyana, E. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2015. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 2(3).
- Firmansyah, R. (2012). Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI*.
- Felser. (2017). *Health Professionals - Stress, Burnout and Prevention*. The International Conference, October 6, 2017. Co-published by / Izdajateljica: University of Maribor, Faculty of Medicine Taborska ulica 8, 2000 Maribor, Slovenia.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis In Education : Stress and Burnout in The America Teacher*. San Fransisco, Oxford : Jossey-Bass Publishers.
- Fitrotin, K., & Prihartanti, N. (2018). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kejenuhan Belajar Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
- Hutami, Sugara & Arumsari. (2020). Model Pelatihan Ketangguhan Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Mahasiswa.
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12(1), 90-96.
- Ilbay, A. B., & Akin, A. (2014). *The impact of solution-focused brief group psychological counseling on university students' burnout levels*. Üniversitepark Bülten| Üniversitepark Bulletin.
- Jatmiko, Roni Budi. (2016). *Perbedaan tingkat burnout belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP Negeri Pedan*. Skripsi. Yogyakarta : FIP UNY.

- Juliana, Alvares. (2012). *Defining The Student Burnout Construct: A Structural Analysis From Three Burnout Inventories*. Psychological Reports. 2012, 111, 3, 814-830.
- McCarty, W. P., & Skogan, W. G. (2013). Job-related burnout among civilian and sworn police personnel. *Police quarterly*, 16(1), 66-84.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2006). Burnout. *Stress and Quality of Working Life: Current Perspectives in Occupational Health*, 37, 42-49.
- Maslach, C & Leiter, (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Implications for Psychiatry. *Journal of World Psychiatry*. Vol. 15, No. 2. pp. 103:111
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Holistik*, 14(2), 57–78.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach C, Schaufeli W, Leiter P (2001). Job burnout: new directions in research and intervention. *Curr Dir Psychol Sci*, 12:189–192.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2006). Burnout. *Stress and Quality of Working Life: Current Perspectives in Occupational Health*, 37, 42-49.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- Maslach, C., & Leiter, M P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Magrur, R. Y., Siregar, N. R., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar SISWA. *Jurnal Ilmiah Bening (Belajar Bimbingan dan Konseling)*, 4(1).
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).
- Prihantoro, S. (2014). *Kecenderungan Burnout Pada Perawat Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Usia Dewasa di Rumah Sakit Islam Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pangastiti, (2011). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Pada Perawat Kesehatan Di Rumah Sakit Jiwa*. Universitas Diponegoro.
- Puspitaningrum, Kristianti. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4, No. 10.
- Suwarjo & Diana. (2016). *Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar*. *Penelitian Hibah*. UNY : FIP
- Sabrina, R., Fauzi, F., & Yamin, M. Y. M. (2017). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa dalam Proses Pembelajaran Matematika di Kelas V SD Negeri Garot Geuceu Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4).
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Suci, R. N. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Sugara, G. S. (2011). *EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR SISWA (PRA EKSPERIMEN TERHADAP SISWA KELAS XI IPA SMA ANGKASA LANUD HUSEN SASTRANEGARA BANDUNG TAHUN AJARAN 2010/2011)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

-
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta : PT. Rineke Cipta.
- Saputra, N.E., & Safaria, T. (2012). Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta. Sinar Grafika Offset.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Suarni, N. K. (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. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Sugara, G, S. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi*. Bandung. Edupotensia.
- Sugara, G. S., Rakhmat, C., Nurihsan, J., & Ifandra, I. (2020a). Quality of life and burnout among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(8), 3742–3750. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080855>
- Silvar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 21–32. critical analysis. Philadelphia, PA: Taylor & Franci.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wati, N. I., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Burnout Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1).
- Yoga Wibowo. (2017). *Pengaruh Stimulasi Humor Permainan Terhadap Burnout Study*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA 2017.
- Zekeriya C, et. Al, (2019). *From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 2019;11(1):80-99 doi:10.18863/pgy.392556.