



Tingkat Perilaku *Burnout Study* pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal

Putri Dwi Utami^{1✉}, Muhammad Arif Budiman Sucipto²

Universitas Pancasakti Tegal, Jawa Tengah Indonesia^{1,2}

e-mail : ptrdwiutami16@gmail.com¹, arifups88@gmail.com²

Abstrak

Burnout study merupakan kondisi di mana seseorang merasa kelelahan akibat tekanan belajar yang dapat diartikan sebagai perasaan kejenuhan yang mengganggu. Faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami *burnout study* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan kondisi psikis siswa, sedangkan faktor eksternal melibatkan lingkungan sekolah yang kurang kondusif, metode pengajaran guru, tugas-tugas yang monoton, serta kurangnya dukungan dari orang tua dan guru. Seseorang yang mengalami kejenuhan dalam belajar dapat mempengaruhi berbagai aktivitasnya, termasuk kecenderungan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan terlibat dalam kegiatan yang tidak memberikan manfaat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menilai tingkat risiko *Burnout Study* yang mungkin dialami oleh siswa kelas VII A di SMP Negeri 12 Tegal. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ialah siswa kelas VII A di SMP Negeri 12 Tegal, dengan sampel sebanyak 31 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya tingkat *Burnout Study* pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 12 Tegal. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor penyebab dan strategi pengelolaan yang tepat untuk mengurangi risiko kejenuhan belajar di kalangan siswa tersebut.

Kata Kunci: Perilaku, *Burnout study*, Peserta Didik.

Abstract

Study burnout is a condition where a person feels exhausted due to the pressure of studying which can be interpreted as a disturbing feeling of boredom. The factors that cause students to experience study burnout can be divided into two categories, namely internal factors and external factors. Internal factors include age, gender, physical condition and psychological condition of students, while external factors involve a less conducive school environment, teacher teaching methods, monotonous tasks, and lack of support from parents and teachers. Someone who experiences boredom in learning can affect their various activities, including the tendency to procrastinate in completing assignments and being involved in activities that do not provide benefits. The aim of this research is to understand and assess the level of *Burnout Study* risk that may be experienced by class VII A students at SMP Negeri 12 Tegal. The method used is a quantitative descriptive method. The research population was class VII A students at SMP Negeri 12 Tegal, with a sample of 31 students selected using *purposive sampling* techniques. The results of the research show that there is a level of *Burnout Study* in class VIIA students at SMP Negeri 12 Tegal. This indicates the need for attention to the causal factors and appropriate management strategies to reduce the risk of learning boredom among these students.

Keywords: Behavior, *Burnout study*, Students.

Copyright (c) 2024 Putri Dwi Utami, Muhammad Arif Budiman Sucipto

✉ Corresponding author :

Email : ptrdwiutami16@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Burnout diartikan sebagai perasaan kejenuhan yang cukup mengganggu, sementara *burnout study* ialah kondisi di mana seseorang merasa lelah akibat tekanan belajar dan kurangnya semangat dalam menjalankan aktivitas. Khairani & Ifdil (2015) dalam jurnal (Malino, 2020) Mengemukakan bahwa *burnout study* adalah keadaan di mana seseorang merasa kelelahan dan jenuh secara fisik dan emosional karena terlalu berlebihan, namun juga bersifat kaku dan menuntut pencapaian hasil sesuai dengan ekspektasi.

(Septiana & Dewi, 2020). Fenomena ini ditandai dengan penurunan motivasi belajar, beban akademik yang berat, tuntutan waktu yang ketat, serta kurangnya dukungan. *Burnout study* disebabkan oleh kondisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan kurang dapat diterima. *Burnout study* juga mencakup keadaan letih (*exhaustion*) baik secara fisik maupun emosional, yang menjadi penyebab stres yang berasal dari proses belajar. (Heinemann & Heinemann, 2017), istilah *burnout* sangat penting bagi masyarakat dan sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, (Yovani et al., 2021). *Burnout study* adalah dampak stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang berlebihan, sehingga individu tersebut mengalami penurunan fungsi dan kinerja yang efektif.

Sedangkan menurut Maslach dalam jurnal (Fariza et al., 2022). *Burnout study* umumnya diartikan sebagai suatu sindrom psikologis yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kelelahan emosional merujuk pada penurunan energi psikis atau pengecapan sumber daya emosional.

Menurut (Muna, 2020), Ada dua kategori faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami burnout dalam studi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek seperti usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan kondisi psikologis siswa. Sementara itu, faktor eksternal melibatkan lingkungan belajar di sekolah yang kurang mendukung, pendekatan pengajaran yang diterapkan oleh guru, tugas-tugas yang monoton dan rutin, serta kurangnya dukungan dari orang tua dan guru.

Menurut (Arista et al., 2022), pembelajaran dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal merujuk pada elemen yang melekat pada individu yang sedang belajar, sedangkan aspek eksternal mengacu pada faktor-faktor di luar individu tersebut. Artinya, aspek internal melibatkan elemen-elemen yang berasal dari individu peserta pembelajaran, seperti motivasi, kemampuan kognitif, dan minat belajar. Sementara itu, aspek eksternal mengacu pada faktor-faktor di lingkungan pembelajaran, termasuk metode pengajaran, fasilitas belajar, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Aspek jasmaniah melibatkan dimensi fisik dan psikologis. (Lin & Yang, 2022), Dimensi fisik mencakup kesehatan dan kondisi cacat, sementara dimensi psikologis meliputi faktor-faktor seperti kecerdasan, minat, bakat, motivasi, kedewasaan, dan kelelahan. Selain itu, faktor eksternal seperti pengaruh keluarga, sekolah, dan masyarakat juga berperan dalam memengaruhi proses belajar siswa. Dengan merinci informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti kelelahan, sikap sinis, dan ketidakefektifan juga memiliki potensi untuk mempengaruhi pengalaman belajar siswa. *Burnout study* merujuk pada tindakan atau sikap yang muncul saat seseorang mengalami *burnout study* (Agustina et al., 2019), perilaku yang dapat dihubungkan dengan *burnout study* mencakup gejala seperti sering marah-marah, kesulitan tidur, kurangnya minat terhadap tugas sekolah, mudah tersinggung, rasa gelisah yang berlebihan, dan perasaan rendah diri. Apabila *burnout study* dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat berakibat pada memburuknya kondisi psikologis siswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas diri siswa secara keseluruhan.

Zhang Gan, & Cham (2007) dalam jurnal (Asrowi et al., 2020) menyatakan bahwa dalam konteks pendidikan, *burnout* akademik merupakan perasaan kelelahan karena tuntutan studi, sikap sinis dan kecenderungan untuk menghindari sekolah, serta merasa kurang kompeten sebagai peserta didik. Pendapat Maslach & Jackson, sebagaimana disebutkan dalam jurnal oleh (Ekawanti & Mulyana, 2016), menggambarkan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari tiga karakteristik utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Karakteristik *burnout* pada peserta didik

meliputi kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, kehilangan motivasi dan minat dalam pelajaran, perubahan sikap atau perilaku, serta penurunan kinerja akademik.

Penting untuk mengenali karakteristik ini guna memberikan dukungan dan strategi yang sesuai untuk membantu peserta didik mengatasi *burnout study*. Dalam penelitian oleh (Yovani et al., 2021) , ciri-ciri karakteristik seseorang yang mengalami burnout mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian pribadi. Menurut (Fariza et al., 2022) penyebab *burnout study* pada peserta didik meliputi beban akademik yang berlebihan, tuntutan waktu yang ketat, kurangnya dukungan sosial, ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, serta ketidakpastian masa depan. Burnout sendiri digambarkan memiliki tiga komponen primer: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.

Burnout muncul saat tubuh dan pikiran merasa tegang menghadapi stress yang tinggi. (Rahmi & Nio, 2021). Dampak negatif *burnout study* pada peserta didik meliputi penurunan motivasi dan minat dalam belajar. *Burnout study* juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan emosional peserta didik, membuat mereka merasa terisolasi dan kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik.

Seseorang yang telah mengalami kejenuhan dalam belajar dapat tercermin dalam berbagai perilaku, termasuk kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang tidak menguntungkan. (Dinata, 2023). Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami kejenuhan belajar, mungkin mereka kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas akademisnya. Sebagai hasilnya, mereka mungkin menunda pekerjaan mereka dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan bermain game atau menggunakan media sosial.

Dalam konteks pernyataan yang diberikan oleh (Dinata, 2023), kejenuhan dalam belajar dapat memiliki dampak negatif terhadap perilaku seseorang. Misalnya, ketika seseorang merasa jenuh terhadap materi pelajaran atau tugas akademis, mereka cenderung kehilangan motivasi dan minat untuk menyelesaikan tugas tersebut. Alih-alih fokus pada pekerjaan yang seharusnya mereka lakukan, mereka dapat menunda-nunda atau menanggguhkan pekerjaan tersebut.

Selain itu, kejenuhan belajar juga bisa mendorong seseorang untuk mencari pelarian dalam kegiatan yang tidak memberikan manfaat, seperti bermain game atau menghabiskan waktu berlebihan di media sosial. Ini merupakan upaya untuk menghindari atau meredakan perasaan kejenuhan, namun pada akhirnya dapat merugikan kinerja akademis dan kesejahteraan psikologis seseorang. Penting untuk diingat bahwa kejenuhan belajar dapat memerlukan perhatian dan strategi pengelolaan waktu dan motivasi agar individu dapat mengatasi dampak negatifnya dan tetap produktif dalam aktivitas akademis.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. (Saputra, N.D, 2021). Deskriptif kuantitatif adalah suatu jenis metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menggambarkan atau menguraikan secara menyeluruh, luas, dan mendalam situasi sosial yang menjadi fokus penelitian. Tujuan dari metode penelitian kuantitatif seperti deskriptif ini adalah untuk merinci fakta atau karakteristik populasi atau bidang tertentu secara sistematis, faktual, dan cermat. Dalam penelitian ini mengenai tingkat perilaku *Burnout Study* pada peserta didik. Penelitian ini di lakukan di SMPN 12 Tegal, Kabupaten Tegal, Provinsi Jawa Tengah. Subjek sampel penelitian ini yaitu siswa SMPN 12 Tegal, kelas VII A. Disebabkan oleh keterbatasan jumlah subjek, peneliti memilih teknik purposive sampling untuk mengambil sampel penelitian yang terdiri dari 31 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi, angket, dan dokumentasi. Angket berisi pernyataan dengan opsi jawaban: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout study merupakan kondisi di mana seseorang merasa kelelahan dan kejenuhan secara fisik maupun emosional karena terlalu keras dalam usahanya, namun merasa terkekang dan tertekan oleh tuntutan untuk mencapai hasil sesuai dengan harapan. Dalam penelitian yang sudah di lakukan di SMP N 12 Tegal terdapat permasalahan-permasalahan mengenai *burnout study* itu sendiri. Berikut ini akan di jelaskan mengenai hasil dan pembahasan mengenai permasalahan-permasalahan yang di temui dalam kuisisioner yang sudah di isi oleh peserta didik kelas VII A SMPN 12 Tegal.

Hasil

Hasil kuesioner mengenai perilaku *burnout study* pada peserta didik kelas VII di SMPN 12 Tegal merupakan penelitian yang diikuti oleh 31 responden. Kuesioner yang dibagikan di SMPN 12 Tegal berisi 31 pernyataan yang membahas tiga aspek utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kepuasan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami tingkat periku *Burnout Study* yang mungkin terjadi pada siswa kelas VII di sekolah.

Aspek pertama, kelelahan emosional, berfokus pada dampak kelelahan dan ketegangan emosional yang mungkin dirasakan siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam dampak tekanan psikologis terhadap kesejahteraan siswa dengan memasukkan pertanyaan-pertanyaan yang mencerminkan situasi kehidupan sehari-hari siswa.

Aspek kedua, *Depersonalisasi*, merangkum pertanyaan-pertanyaan yang menilai tingkat keterlibatan siswa dengan lingkungan dan hubungan interpersonal. Hal ini mencakup aspek interpersonal dan cara siswa merespons dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, seperti teman sekelas dan guru.

Aspek ketiga, penurunan pencapaian kepuasan diri, atau kepuasan diri kinerja rendah, melibatkan penilaian kepuasan siswa terhadap kinerja pribadi dan akademik mereka. Pertanyaan-pertanyaan di bagian ini dimaksudkan untuk menunjukkan sejauh mana siswa memenuhi harapan mereka dan puas dengan kinerja mereka di lingkungan pendidikan.

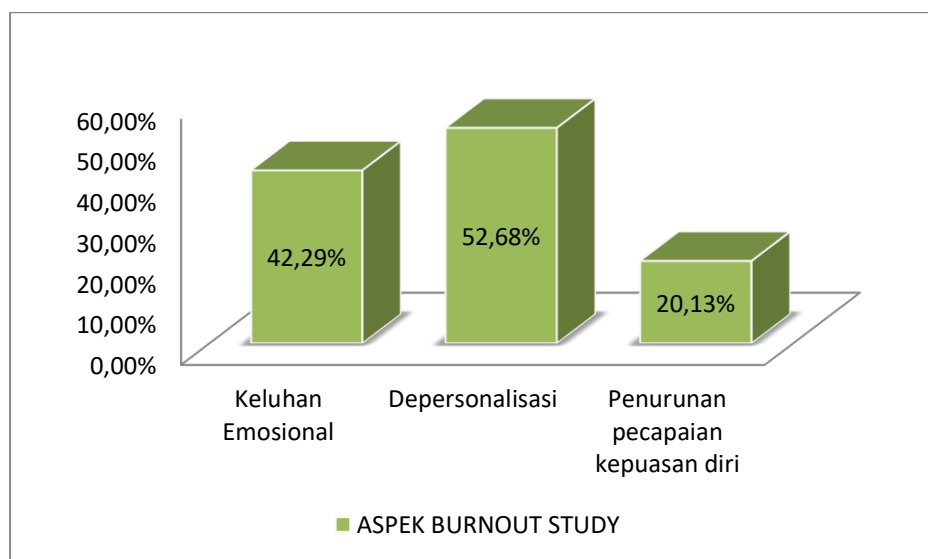
Dengan melibatkan responden dari berbagai latar belakang, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang representatif dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat burnout pada siswa Kelas VII A SMPN 12 Tegal. Analisis rinci terhadap hasil survei ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan kontekstual mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat burnout, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan kontekstual mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat burnout, sehingga memberikan rekomendasi yang tepat kepada para pemangku kepentingan. meningkatkan kesejahteraan siswa dalam hal ini dan diharapkan dapat memberikan dasar untuk mengembangkan strategi lingkungan pendidikan.

Tabel 1. Hasil angket di SMPN 12 Tegal

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI	NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	ASK	116	Tinggi	17.	KA	128	Tinggi
2.	APP	118	Tinggi	18.	NAU	101	Sedang
3.	AK	116	Tinggi	19.	NFN	128	Tinggi
4.	ANI	112	Sedang	20.	NA	106	Sedang
5.	AH	125	Tinggi	21.	NMA	116	Tinggi
6.	AJPJ	117	Tinggi	22.	MDF	110	Sedang
7.	AMS	114	Tinggi	23.	MS	108	Sedang
8.	AD	121	Tinggi	24.	PRA	113	Tinggi
9.	ARAR	119	Tinggi	25.	Q	118	Tinggi
10.	CNO	106	Sedang	26.	RNP	123	Tinggi
11.	DBV	112	Sedang	27.	RM	112	Tinggi
12.	F	130	Tinggi	28.	RPP	121	Tinggi

13.	HZ	131	Tinggi	29.	RB	103	Sedang
14.	IN	122	Tinggi	30.	SNA	102	Sedang
15.	JA	118	Tinggi	31.	ZIN	103	Sedang
16.	KNP	101	Sedang				

Dari Hasil analisis data Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 31 responden yang terlibat dalam penelitian mengenai perilaku burnout study pada peserta didik kelas VII di SMPN 12 Tegal, terdapat 20 kategori hasil responden yang menunjukkan tingkat perilaku burnout study yang tinggi. Sebaliknya, terdapat 11 kategori hasil responden yang mencerminkan tingkat perilaku burnout study yang sedang. Dalam data ini, tidak terdapat kategori hasil responden yang menunjukkan tingkat perilaku *burnout study* yang rendah. Artinya, sebagian besar siswa mengalami tingkat kelelahan atau burnout yang cukup tinggi. Hasil ini mengindikasikan adanya potensi risiko dan kebutuhan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa di sekolah. Informasi ini penting untuk membantu sekolah merancang program yang tepat guna membantu siswa mengatasi beban yang dirasakannya, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesejahteraan mental dan emosional di kalangan peserta didik.

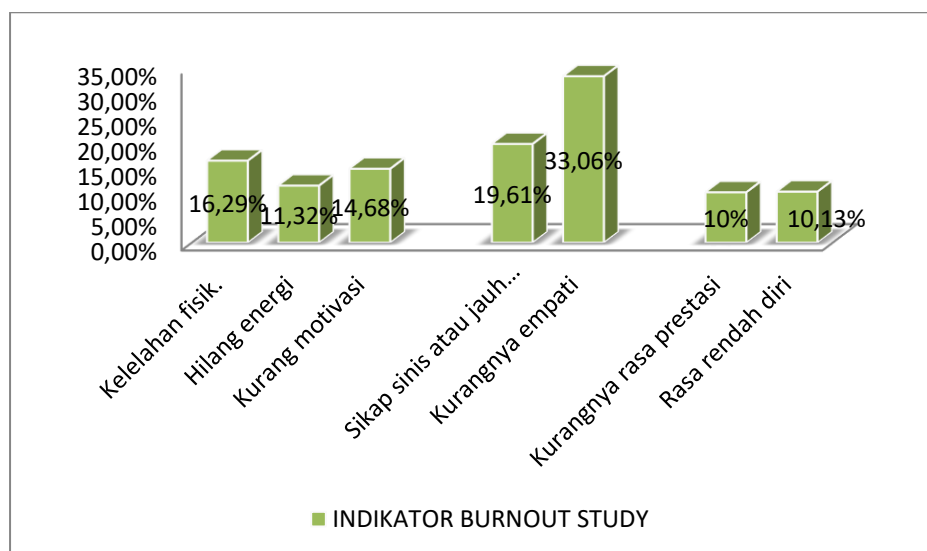


Gambar 1. Diagram tentang Aspek

Dalam menganalisis data mengenai *burnout study* pada peserta didik kelas VII di SMPN 12 Tegal, dapat diamati bahwa pada aspek pertama, yaitu keluhan emosional, tercatat rata-rata persentase sebesar 42,29%. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tingkat kelelahan emosional yang cukup mencolok, mengindikasikan adanya beban emosional yang signifikan dalam kehidupan sekolah mereka.

Aspek kedua, depersonalisasi, menunjukkan rata-rata persentase sebesar 52,68%. Hasil ini menggambarkan bahwa sejumlah siswa merespon dengan tingkat keterlibatan sosial yang lebih rendah, mungkin sebagai respons terhadap tekanan dan tugas yang mereka hadapi di lingkungan sekolah.

Sementara pada aspek ketiga, penurunan kepuasan pencapaian diri, nilai rata-rata persentase mencapai 20,13%. Hal ini mencerminkan adanya penurunan tingkat kepuasan siswa terhadap pencapaian pribadi dan prestasi akademik mereka, menunjukkan potensi dampak *burnout study* terhadap motivasi dan keyakinan diri siswa. Melalui hasil ini, kita dapat mengidentifikasi dan memahami sejauh mana dampak dari ketiga aspek *burnout study* di kalangan peserta didik.



Gambar 2. Diagram tentang indikator dari masing-masing aspek

Terdapat 7 indikator dalam *burnout study* masing masing indicator tersebut merupakan bagian dari aspek *burnout study* dari aspek pertama ialah keluhan emosional dengan tiga indicator yakni: 1) keluhan fisik, 2) hilangnya energi, dan 3) kurang motivasi. Dari aspek kedua ialah depersonalisasi dengan dua indicator yakni: 1) sikap sinis dan jauh terhadap orang lain, dan 2) kurang empati. Serta aspek ketiga ialah penurunan kepuasan pencapaian diri dengan 2 indikator yakni: 1) kurangnya rasa prestasi, dan 2) rasa rendah diri.

A. Indikator dari Aspek keluhan emosional yakni

Dalam menganalisis indikator-aspek kelelahan pada peserta didik kelas VII di SMPN 12 Tegal, terdapat tiga indikator utama. Pertama, pada indikator kelelahan fisik, menunjukkan data rata-rata sebesar 16,29%, menggambarkan bahwa sebagian siswa mengalami tingkat kelelahan fisik yang cukup mencolok dalam menjalani aktivitas sekolah.

Kedua, pada indikator hilangnya energi, rata-rata persentase dari hasil mencapai 11,32%. Angka ini mencerminkan adanya penurunan energi yang dirasakan oleh sejumlah siswa ketika menghadapi tugas-tugas sekolah dan kegiatan harian.

Pada indikator ketiga, yaitu kurangnya motivasi, data rata-rata dari hasil responden angket adalah 14,68% ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tingkat motivasi yang kurang bagus, mungkin sebagai tanda dari kelelahan mental atau emosional yang mereka alami.

B. Indikator dari aspek depersonalisasi

Ada dua indikator utama ialah indicator dari aspek depersonalisasi pada siswa kelas VII di SMPN 12 Tegal. Pertama, indikator sikap sinis dan menjauh terhadap orang lain mencapai 19,61% dari data responden. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian siswa menunjukkan sikap sinis dan menjauh terhadap orang lain dalam interaksi sosial, menunjukkan tingkat depersonalisasi dalam hubungan interpersonal mereka.

Kedua, indikator kurangnya empati memiliki hasil data rata-rata sebesar 33,06% dari responden. Ini menunjukkan bahwa sejumlah siswa melaporkan kurangnya empati dalam hubungan dengan orang lain, menunjukkan tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi dalam hal mengetahui perasaan dan pengalaman orang lain.

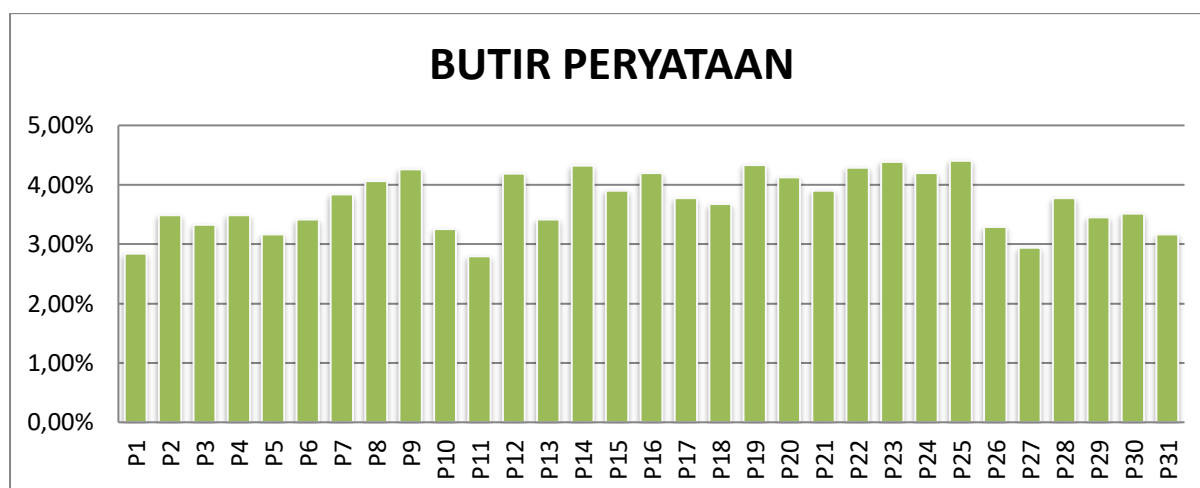
C. Indikator dari aspek penurunan kepuasan pencapaian diri

Dari dua indikator utama yang harus diperhatikan saat membicarakan aspek penurunan kepuasan pencapaian diri pada siswa kelas VII di SMPN 12 Tegal. Pertama, indikator kurangnya rasa prestasi, dengan hasil rata-rata 10% dari responden, menunjukkan bahwa sejumlah siswa melaporkan tidak

puas dengan pencapaian akademik dan pencapaian pribadi mereka, yang menunjukkan tingkat penurunan rasa prestasi dalam belajar.

Kedua, indikator rasa rendah diri, dengan hasil data rata-rata 10,13% dari responden, menunjukkan bahwa sebagian siswa melaporkan tingkat rasa rendah diri, mungkin karena mereka tidak puas dengan pencapaian pribadi mereka dan mungkin juga karena mereka merasa rendah diri dalam interaksi social.

Dari penjelasan data tersebut indikator dari aspek yang pertama paling tertinggi ialah pada indikator aspek depersonalisasi ialah pada indikator kurangnya empati memperoleh hasil data 33,06%, dan sikap sinis dan jauh terhadap orang lain memperoleh hasil data 19,61%. Yang kedua pada indikator dari aspek keluhan emosional ialah pada indikator kurangnya motivasi memperoleh hasil data 14,68% dan hilangnya energi memperoleh hasil data 11,32%. Yang ketiga pada indikator dari aspek penurunan kepuasan pencapaian diri ialah pada indikator kurangnya rasa prestasi memperoleh hasil data 10% dan rasa rendah diri memperoleh hasil data 10,13%.



Gambar 3. Mengenai butir yang paling banyak di jawab oleh pessertra didik

Berdasarkan hasil dari diagram diatas hasil yang paling tinggi dari 31 butir pernyataan, ialah terdapat pada butir nomer 19 dengan hasil rata-rata 4,33% butir nomer 23 dengan hasil rata-rata 4,39%, dan butir nomer 25 dengan hasil rata-rata 4,40%. Dalam butir di atas terdapat pada aspek dapersonalisasi dengan indicator kurangnya empati.

Pembahasan

Khairani & Ifdil (2015) dalam jurnal (Malino, 2020) mengemukakan bahwa *Burnout* adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kelelahan dan kejenuhan, baik secara fisik maupun emosional, akibat tekanan yang terlalu besar dan tuntutan untuk mencapai hasil sesuai dengan ekspektasi yang sangat tinggi. Untuk memahami kondisi kesejahteraan mental siswa, pembicaraan tentang tingkat perilaku *burnout* pada siswa kelas VII A di SMPN 12 Tegal merupakan topik penting. Kelelahan emosional yang berkelanjutan, juga dikenal sebagai *burnout*, dapat berdampak pada kesejahteraan siswa dan kinerja akademik mereka. Mempelajari tingkat perilaku siswa kelas VII A dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana tekanan dan beban tugas sekolah mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam hasil dari diagram aspek hasil yang paling tinggi ialah *Dapersonalisasi* dengan hasil rata-rata 52,68%. Menurut (Bayu & Prasetya, 2019). *Depersonalisasi* merupakan konsekuensi dari kelelahan emosional yang terjadi ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan mereka

untuk mengatasi kelelahan tersebut. Ketika seseorang mengalami depersonalisasi, mereka cenderung merasa terpisah atau kehilangan koneksi emosional dengan tugas-tugas yang mereka hadapi. Mereka mungkin merasa tertekan atau stres dengan berbagai tuntutan yang dihadapi sehingga cenderung mengabaikan permintaan-pekerjaan yang diberikan kepada mereka. Sedangkan hasil indikator yang tertinggi dalam diagram diatas ialah pada indikator kurangnya empati dengan hasil 33,06% kurangnya empati ini termasuk aspek depersonalisasi. Kurangnya empati dalam *burnout study* ialah kondisi di mana seseorang mengalami keterbatasan dalam kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan, pengalaman, atau sudut pandang orang lain. Individu yang kurang empati mungkin menunjukkan kesulitan dalam memahami secara mendalam perasaan dan emosi orang lain, bahkan dalam situasi di mana emosi tersebut seharusnya jelas teridentifikasi.

Ada tiga butir pernyataan dalam diagram batang yang paling tinggi mengenai tingkat *burnout study*. Pada tiga tersebut termasuk kedalam aspek depersonalisasi indikator kurangnya empati. Yang pertama berada pada nomer 19 dengan hasil rata-rata 4,33% dengan pernyataan “Saya cenderung mengabaikan atau tidak memperhatikan perasaan orang lain ketika meminta bantuan.” dalam pertataan diatas mengalami dampak negative dapat mencerminkan sikap yang merugikan dalam konteks interaksi sosial. Keberadaan empati dan solidaritas sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat. Tidak memperhatikan perasaan orang lain dapat menghambat kolaborasi dan kerjasama bagi siswa terutama dalam proses belajar di kelas VII A SMPN 12 Tegal.

Butir ke dua berada pada nomer 23 dengan hasil rata-rata 4,39%, dengan pernyataan “Saya tidak pernah memberikan kontribusi ketika ada kerja kelompok” Pernyataan bahwa saya tidak pernah berkontribusi dalam kerja kelompok di kelas VII A di SMPN 12 Tegal dapat diartikan bahwa seorang individu tidak pernah aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok tersebut. Kemungkinan alasan di balik ketidakpartisipasian ini termasuk kurangnya kepercayaan diri, kesulitan dalam pemahaman materi, atau kendala dalam berkomunikasi dengan anggota kelompok. Harus diingat bahwa kerja kelompok memiliki peran penting dalam pengalaman belajar di sekolah, dan ketidakpartisipasian dapat merugikan tidak hanya individu tetapi juga kelompok secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menemukan solusi yang memungkinkan partisipasi yang lebih aktif, seperti meningkatkan komunikasi dengan anggota kelompok, memahami peran masing-masing anggota, atau mencari bantuan dari guru untuk mengatasi hambatan yang mungkin dihadapi.

Dan butir ketiga berada pada nomer 25 dengan hasil rata-rata 4,40%. Pernyataanya ialah “Saya kurang menghargai orang lain” pada bagian butir ini menjadi butir tertinggi dalam tingkat *burnout* yang siswa pilih. Pada siswa kelas VII A di SMPN 12 Tegal, mengindikasikan kemungkinan kurangnya sikap sosial dan interaksi yang baik di antara para siswa. Kehadiran sikap kurang menghargai dapat menghambat hubungan antar siswa dan menciptakan suasana belajar yang kurang kondusif. Penting untuk mengidentifikasi penyebab di balik kurangnya penghargaan ini, apakah disebabkan oleh kurangnya pemahaman, konflik antar individu, atau faktor lainnya. Dengan pemahaman yang mendalam terhadap akar masalah, pihak sekolah dan guru dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran sosial siswa, mengembangkan keterampilan komunikasi, dan mendorong budaya saling menghargai.

Terkait dari hasil yang diperoleh dari hasil kuesioner dan hasil analisis dari diagram diatas bawasanya memberikan gambaran mengenai tingkat *burnout* pada siswa Kelas VII A SMP N 12 Tegal. Menurut (Bayu & Prasetya, 2019) Tingkat kelelahan akademik adalah salah satu tingkat stres yang paling umum dialami oleh para siswa. Kekurangan motivasi untuk belajar, waktu yang semakin terbatas, dan beban tugas yang berat adalah faktor-faktor yang memicu terjadinya kelelahan akademik. Faktor-faktornya juga cukup jelas siswa mengalami depersonalisasi yang mengakibatkan ia terbebani atau merasa depresi akan tugas-tugas yang diberikannya kepadanya sehingga siswa tersebut mengalami kurangnya empati pada siswa lainnya, kondisi tersebut mengalami dampak negative sehingga jika dibiarkan saja akan berakibat untuk masa depannya.

Dalam mengatasi tingkat *burnout study* pada peserta didik kelas VIIA di SMPN 12 Tegal mencakup berbagai aspek. Sehingga untuk memahami, mencegah, dan mengelola *burnout study*. Perlu dilakukan dua

sesi konseling konseling individu dan konseling kelompok yang tujuannya untuk menambah pengetahuan bagi siswa SMPN 12 Tegal mengenai perilaku *burnout study*, sehingga dapat memotivasi siswa tersebut.

Yang pertama konseling individu, Menurut (Yandri et al., 2022), Konseling individu adalah proses memberikan bantuan melalui sesi konseling yang dilakukan oleh seorang profesional konseling kepada seseorang yang sedang mengalami masalah atau kesulitan. Dalam konteks ini, konseling individu dapat diartikan sebagai pemberian bantuan yang bersifat langsung dan dilakukan secara perseorangan, melibatkan interaksi empat mata dan komunikasi dari hati ke hati, atau melalui hubungan tatap muka langsung antara konselor dan individu yang membutuhkan bantuan.

Pendekatan layanan individu dapat menjadi strategi yang efektif dalam penanganan masalah burnout studi di SMPN 12 Tegal. Melalui layanan individu, sekolah dapat memberikan perhatian khusus kepada setiap siswa yang mungkin mengalami gejala burnout. Peneliti dapat melakukan sesi konseling personal untuk mendengarkan dan memahami beban akademis dan tekanan yang dihadapi siswa. Dalam sesi ini, siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi dan bersama-sama mencari solusi dengan bantuan pendamping yang berkompeten. Layanan individu juga melibatkan penyediaan sumber daya dan strategi khusus yang dapat membantu siswa mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Pendekatan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan unik masing-masing siswa, memberikan dukungan yang lebih personal dan mendalam.

Yang kedua ialah konseling kelompok, Layanan konseling kelompok memiliki keunggulan dalam memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan dukungan dan solusi bagi peserta kelompok. Dengan melibatkan beberapa individu, konselor dapat menciptakan lingkungan yang mendukung saling berbagi pengalaman dan pandangan, sehingga peserta dapat merasa didengar dan dipahami oleh orang lain yang menghadapi tantangan serupa. Selain itu, dalam sesi konseling kelompok, peserta juga dapat belajar dari cara-cara orang lain mengatasi masalah, memberikan dukungan satu sama lain, dan mengembangkan keterampilan sosial. Nurihsan, (2012) dalam (Yandri et al., 2022), dalam pelaksanaannya, layanan konseling kelompok melibatkan berbagai tahapan, seperti pengungkapan dan pemahaman masalah peserta kelompok, penelusuran akar penyebab masalah, upaya pemecahan masalah secara bersama-sama, kegiatan evaluasi untuk mengukur progres, dan tindak lanjut untuk memastikan implementasi solusi yang ditemukan. Semua langkah tersebut bertujuan untuk memberikan dukungan komprehensif dan berkelanjutan kepada peserta kelompok, sehingga mereka dapat mengatasi masalah mereka dengan lebih efektif dan meraih kesejahteraan psikologis.

Penerapan konseling kelompok dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi *burnout study* di SMPN 12 Tegal. Dalam situasi ini, konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa yang merasakan tekanan akademis untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Dipandu oleh seorang konselor atau guru terlatih, sesi konseling kelompok menciptakan lingkungan yang memungkinkan pertukaran ide dan strategi dalam mengelola stres akademis. Lebih dari itu, konseling kelompok membantu mengidentifikasi pola-pola umum penyebab burnout studi dan memberikan panduan terhadap pengembangan keterampilan manajemen waktu serta teknik belajar yang efektif. Dengan pendekatan ini, SMPN 12 Tegal dapat membentuk ruang yang aman bagi siswa untuk bersama-sama mengatasi *burnout study*, membangun rasa solidaritas, dan memulihkan motivasi dalam pencapaian keberhasilan akademis.

SIMPULAN

Burnout study adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun emosional akibat tekanan dan beban tugas yang berlebihan, memiliki dampak serius pada kesejahteraan emosional individu. Analisis terhadap siswa kelas VII A di SMPN 12 Tegal menegaskan bahwa kelelahan emosional yang tinggi, rendahnya keterlibatan sosial, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, tuntutan pekerjaan, dan ekspektasi yang tinggi menjadi pemicu utama *burnout study itu sendiri*. Dalam Hasil

analisis diagram aspek-indikator *burnout study* menyoroti aspek depersonalisasi, terutama dalam indikator kurangnya empati sebagai perhatian utama seperti yang tercermin dalam nilai depersonalisasi, menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan interaksi sosial dan dukungan antar siswa. Untuk mengatasi *burnout study* di SMPN 12 Tegal, beberapa langkah dapat diambil. Perlu diterapkan program konseling individu dan kelompok untuk memberikan dukungan emosional kepada siswa yang mengalami burnout. Evaluasi beban kerja siswa penting agar tidak terlalu memberatkan, dan penyesuaian kurikulum bisa dipertimbangkan. Program pelatihan keterampilan manajemen waktu dan belajar perlu diperkenalkan, sementara program pemberdayaan siswa dan kegiatan meningkatkan kesadaran mental dapat membantu meredakan tekanan. Dukungan orang tua dan guru sangat penting melalui mekanisme komunikasi yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Bapak Arif Budiman Sucipto selaku dosen pengampu Mata Kuliah Penulisan Karya Ilmiah yang sudah memberikan bimbingan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Terima kasih juga kepada SMP Negeri 12 Tegal yang telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk menjalankan penelitian di lingkungan sekolah ini. Semua dukungan dan kerjasama yang diberikan telah menjadi faktor kunci kesuksesan penelitian ini. Terima kasih atas kontribusi luar biasa dari semua pihak yang turut berpartisipasi dalam membantu kelancaran dan kesuksesan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru Bk Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96–102.
- Arista, N. B., Wirastania2, A., Pgri, U., & Surabaya, A. B. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 26–30. [Http://Ejournal.Umpri.Ac.Id/Index.Php/Fokus](http://Ejournal.Umpri.Ac.Id/Index.Php/Fokus)
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130. [Https://Doi.Org/10.31316/G.Couns.V5i1.1195](https://doi.org/10.31316/G.Couns.V5i1.1195)
- Bayu, K., & Prasetya, T. (2019). Burnout Berdasarkan Profesi. *Jurnal Manajemen*, 02(02), 153–163.
- Dinata, W. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik. *Ranah Research : Journal Of Multidisciplinary Research And Development*, 5(2), 191–200. [Https://jurnal.Ranahresearch.Com/Index.Php/R2j/Article/View/705](https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2j/article/view/705)
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri Dengan Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113. [Https://Doi.Org/10.26740/Jptt.V6n2.P113-118](https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118)
- Fariza, D., Syarif, T., & Fatchurahman, M. (2022). Pengembangan Skala Burnout Konselor Di Kalimantan Tengah Counselor Burnout Scale Development In Central Kalimantan. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8, 1–10.
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout Research: Emergence And Scientific Investigation Of A Contested Diagnosis. *Sage Open*, 7(1). [Https://Doi.Org/10.1177/2158244017697154](https://doi.org/10.1177/2158244017697154)
- Lin, F., & Yang, K. (2022). The External And Internal Factors Of Academic Burnout. *Proceedings Of The 2021 4th International Conference On Humanities Education And Social Sciences (Ichess 2021)*, 615(Ichess), 1815–1821. [Https://Doi.Org/10.2991/Assehr.K.211220.307](https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.307)
- Malino, D. S. D. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Burnout Sebagai Intervening Pada Kantor Pos Indonesia Cabang Makassar. *Niagawan*, 9(2), 94.

- 988 *Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal - Putri Dwi Utami, Muhammad Arif Budiman Sucipto*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>
<https://doi.org/10.24114/Niaga.V9i2.19034>
- Muna, N. (2020). Strategi Guru Bk Dalam Mengatasi Burnout Study Siswa Smkn 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V4i1.1444>
- Rahmi, I., & Nio, S. R. (2021). Burnout Work In School Teacher In Solok City Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Sekolah Di Kota Solok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 4315–4318.
- Saputra, N.D (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020). Psychological Wellbeing : Studi Kasus Pada Peserta Didik Yang Mengalami Burnout Di Man 2 Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(01), 20–32.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/Ijcd.V4i2.1526>
- Yovani, M. C., Nisa', U. R., & Tjahjoanggoro, A. J. (2021). Efektivitas Pelatihan 'Asimeru' Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Burnout Guru Smpn Y Surabaya. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 258. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V10i3.5621>