

Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang Boarding School dengan Tinggal Bersama Orang Tua

Dera Afri¹, Non Syafria², Khairiyah Khadijah³

Bimbingan dan Konseling FKIP, Universitas Riau

Email: dera.afri5138@student.unri.ac.id¹, non.syafria@lecturer.unri.ac.id²

khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id³

ABSTRAK

Burnout merupakan sebagai suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama dengan tuntutan yang meningkat sehingga mengakibatkan munculnya rasa letih, cemas, jenuh, dan hilangnya motivasi untuk melakukan sesuatu. *Burnout* tidak memandang dimana seseorang tersebut bertempat tinggal, seperti realitanya dilapangan bahwa *burnout* terjadi pada siswa kelas XII yang *boarding school* dan siswa yang tinggal bersama orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *burnout* siswa kelas XII yang *boarding school* dan siswa yang tinggal bersama orang tua dan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *burnout* siswa ditinjau dari tempat tinggal yaitu di asrama dengan di rumah bersama orang tua. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian studi komparatif. Populasi penelitian yaitu siswa kelas XII dengan sampel 81 siswa yang terdiri dari 36 siswa *boarding school* dan 45 siswa yang tinggal bersama orang tua. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala *burnout* yang setelahnya dianalisis dengan menggunakan uji beda *Independent T-Test* dengan bantuan komputer program SPSS versi 24. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh *mean* 80,78 pada siswa yang *boarding school* dan 74,00 pada siswa yang tinggal bersama orang tua. Dengan nilai *sig.* 2 tailed sebesar 0,007 sehingga nilai $< 0,05$ maka H_a di terima dan H_o di tolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* siswa kelas XII yang *boarding school* dengan siswa yang tinggal bersama orang tua.

Kata Kunci: *Burnout, Boarding School, Siswa Bersama Orang Tua*

ABSTRACT

Burnout is a condition of emotional exhaustion, mental and physical fatigue caused by activities carried out over a long period of time with increasing demands, resulting in feelings of fatigue, anxiety, boredom, and loss of motivation to do something. Burnout does not look at where a person lives, as in reality in the field, burnout occurs in class XII students who attend boarding schools and students who live with their parents. This research aims to find out the burnout level of class This research is quantitative with a comparative study type of research. The research population is class XII students with a sample of 81 students consisting of 36 boarding school students and 45 students who live with their parents. The data collection was carried out by distributing the

burnout scale which was then analyzed using the Independent T-Test with the help of the SPSS version 24 computer program. The results of the hypothesis test that had been carried out obtained a mean of 80.78 for students attending boarding school and 74.00 for students attending live with parents. With a sig value. 2 tailed is 0.007 so that the value is <0.05 , so H_a is accepted and H_o is rejected, which means there is a significant difference in the burnout level of class XII students who are boarding schools and students who live with their parents.

Keywords: Burnout, Boarding School, Students with Parents

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bentuk usaha yang dilakukan untuk menumbuhkan kembangkan potensi yang menjadi sumber daya manusia pada peserta didik dengan cara mendorong dan memberikan fasilitas dalam kegiatan belajar, (Hidayat & Abdillah, 2019). Potret dunia pendidikan di Indonesia seringkali diwarnai perbedaan kebijakan, hingga sistem pembelajaran. Pada sekolah berbasis agama islam, pelajaran agama terdiri dari beberapa mata pelajaran, seperti al-qur'an dan hadist, akidah akhlak, fiqih, sejarah kebudayaan islam, dan bahasa arab. Tujuan diselenggarakan pendidikan berbasis agama islam adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk siswa yang beriman kepada Allah SWT serta menjadikan siswa berakhlak mulia dan berpengetahuan agama yang luas. Selain kelebihan yang telah dipaparkan, terdapat kekurangan sekolah berbasis agama yaitu pelajaran disekolah menjadi lebih padat dan beban yang ditanggung siswa menjadi lebih banyak.

Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmani dan rohaninya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Selain jam kegiatan belajar mengajar yang padat, siswa juga harus mengikuti kegiatan diluar jadwal jam pelajaran seperti kegiatan organisasi sekolah (OSIS), Ekstrakurikuler, dan kegiatan lainnya. Siswa yang melakukan kegiatan belajar secara terus-menerus rentan mengalami kejenuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan, 2020) menyatakan bahwa sebanyak 66,67% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam

kategori sangat tinggi, 33,34% dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat *burnout* pada kategori sangat rendah.

Burnout adalah suatu gejala psikologis yang terdiri dari kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi suatu individu yang timbul akibat dari beban pekerjaan yang diberikan melebihi kemampuan individu tersebut, Maslach dalam (Lesmana, 2022). Seiring dengan hasil penelitian (Zhang et al., 2013) bahwa salah satu aspek kejenuhan belajar yaitu tuntutan belajar yang terlalu banyak. *Burnout* dapat dialami oleh siapa saja termasuk siswa yang berstatus tinggal di asrama maupun tinggal bersama orang tua. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap perkembangan dari aspek fisik, mental, emosional, dan sosial (Baharuddin, 2009) Siswa yang tinggal bersama keluarga mempunyai kesempatan untuk mengembangkan keseluruhan aspek tersebut secara optimal sehingga terhindar dari *burnout* dibanding dengan siswa yang tinggal di asrama. Hal ini sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmasari, 2016) yang mana menyatakan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar.

Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan, dimana pada sekolah tersebut terdapat siswa yang tinggal di rumah bersama orang tua atau keluarga dan siswa yang tinggal di asrama, jauh dari orang tua dan keluarga. Tidak sedikit dari mereka mengalami kejenuhan (*burnout*), terlebih lagi pada siswa kelas XII. Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Japeri & Hijrianti, 2022) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kelas XII memiliki tingkat *burnout* yang juga tinggi jika dibandingkan dengan jenjang kelas lainnya. Mereka mengalami kejenuhan dikarenakan padatnya kegiatan belajar mengajar di sekolah, terlebih pada siswa asrama yang hidupnya diatur sesuai jadwal kegiatan asrama sekolah. Pada kegiatan belajar mengajar, siswa yang tidak asrama lebih dulu selesai dibandingkan dengan siswa asrama.

Mengenai hal kebebasan secara umum, siswa yang tinggal bersama keluarga dan siswa yang tinggal di asrama memiliki perbedaan. Dimana setelah kegiatan belajar mengajar disekolah selesai, para siswa umum pada umumnya dapat langsung pulang kerumah dan bebas melakukan kegiatan yang diinginkan

tanpa terikat waktu, Berbeda dengan siswa asrama, keberadaan mereka terikat pada jadwal dan kegiatan-kegiatan yang ada. Adanya peraturan yang berlaku di asrama mengharuskan siswa mematuhi peraturan asrama tersebut yang sudah disepakati. Apabila siswa melanggar, maka diberi sanksi sesuai dengan tingkat dan bentuk pelanggaran yang dilakukan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut terdapat perbedaan beban pembelajaran dan tugas antara siswa yang tinggal bersama orang tua atau keluarga dengan siswa yang tinggal di asrama. Adanya perbedaan yang mendasar dalam hal kegiatan belajar mengajar dan tugas di asrama, tuntutan secara fisik dan psikis dapat memberikan dampak negatif apabila siswa tersebut tidak siap untuk melakukan kegiatan yang padat. Pada umumnya dampak yang ditimbulkan dari kegiatan yang padat tersebut adalah kejenuhan belajar yang dapat berakibat pada penurunan prestasi akademik. Terdapat beberapa siswa yang tinggal diasrama memilih untuk keluar dari asrama bahkan keluar dari sekolah dikarenakan siswa tidak mampu mengatasi kejenuhan yang disebabkan oleh padatnya kegiatan di asrama. Walaupun dari pihak asrama telah mengadakan kegiatan hiburan, namun hal tersebut tidak menjamin berkurangnya tingkat kejenuhan pada siswa. Selain adanya penurunan prestasi akademik, siswa juga mengalami kejenuhan yang mengakibatkan terjadinya pelanggaran peraturan tata tertib sekolah.

Hal tersebut menandakan bahwa beberapa siswa yang bertempat tinggal di asrama cukup sering merasakan *burnout* dikarenakan banyaknya kegiatan yang diikuti serta rendahnya penghargaan dan pengawasan atas prestasi yang telah diraih dibandingkan dengan beberapa siswa yang bertempat tinggal di rumah karena lingkungan tempat tinggal yang tinggi akan pengawasan orang tua atau wali siswa tersebut. Atas dasar uraian dan fenomena yang telah dijelaskan diatas perlu kiranya dilakukan penelitian perbedaan tingkat *burnout* siswa kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang tinggal di asrama dengan yang tinggal di rumah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi perbandingan (komparatif). Pengertian penelitian studi komparatif merupakan penelitian yang diarahkan guna mengetahui perbandingan

atau perbedaan antar variabel yang diteliti dengan menggunakan sampel lebih dari satu dan atau dengan perbedaan kurun waktu yang digunakan (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) Adapun sampel penelitian yaitu 81 siswa yang terdiri dari 36 siswa *boarding school* dan 45 siswa yang tinggal bersama orang tua.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *burnout* yang diadaptasi dari Pines dan Aronson (Lesmana, 2022) Skala ini terdiri dari 29 item dengan menggunakan 4 pilihan respon jawaban. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu “Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* siswa kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang *boarding school* dengan siswa yang tinggal bersama orang tua”. Selanjutnya analisis data menggunakan uji *Independent T-Test* dengan bantuan program komputer SPSS Versi 24.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Secara umum, tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dan yang bertempat tinggal di rumah berada pada kategori sedang. Siswa yang *boarding school* dan tinggal bersama orang tua memperoleh persentase sebesar:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat *Burnout* Siswa yang *Boarding School*.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58$	0	0%
Sedang	$58 < X \leq 88$	28	78%
Tinggi	$X > 88$	8	22%
Total		36	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian (2023)

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Burnout* Siswa yang Tinggal Bersama Orang Tua.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58$	5	11%
Sedang	$58 < X \leq 88$	33	73%
Tinggi	$X > 88$	7	16%
Total		45	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil pengolahan data yang disajikan pada tabel 1 dan 2 menunjukkan pada kelompok siswa yang *boarding school* sebagian besar memiliki tingkat *burnout* yang sedang sebesar 78% (28 siswa) dan tidak ada siswa dengan tingkat *burnout* rendah. Sedangkan tingkat *burnout* siswa yang

bertempat tinggal di rumah bersama orang tua lebih rendah dibandingkan yang *boarding school* akan tetapi masih berada kategori sedang sebesar 73% (33 siswa).

Berdasarkan analisis secara keseluruhan tingkat *burnout* siswa, maka selanjutnya dilaksanakan analisis lebih jauh, yakni melihat gambaran perbedaan tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dengan yang tinggal di rumah bersama orang tua berdasarkan perhitungan rata-rata secara rinci untuk melihat perbedaan tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dengan siswa yang tinggal bersama orang tua berdasarkan aspek *burnout*. Rinciannya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Perbedaan tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dengan yang tinggal bersama orang tua berdasarkan aspek *burnout*.

No	Aspek	Siswa Yang <i>BoardingSchool</i>			Siswa yang Tinggal Bersama Orang Tua		
		Kategori	Skor	Mean	Kategori	Skor	Mean
1.	Kelalahan Fisik	Tinggi	1.086	30,17	Sedang	1.202	26,71
2.	Kelelahan Emosional	Sedang	1.104	30,67	Sedang	1.324	29,42
3.	Kelelahan Mental	Sedang	718	19,94	Sedang	804	17,86

Sumber: Data Olahan Penelitian (2023)

Berdasarkan pengolahan data pada tabel 7, bahwa dari perhitungan ketiga aspek yang diukur pada *burnout* siswa yang *boarding school* dan siswa yang tinggal bersama orang tua, yang memiliki tingkat *burnout* dengan kategori tinggi yaitu siswa yang *boarding school* pada aspek kelelahan fisik. Dan yang memiliki rata-rata tertinggi yaitu pada aspek kelelahan emosional. Sebaliknya yang memiliki rata-rata terendah dari perhitungan ketiga aspek yang diukur pada *burnout* kedua kelompok siswa tersebut yaitu pada aspek kelelahan mental. Secara umum untuk perbedaan rata-rata antara tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dan siswa yang tinggal bersama orang tua pada aspek kelelahan emosional tidak terlalu signifikan.

Dalam penelitian ini analisis komparatif yang digunakan adalah uji beda *Independent T-test*. Syarat yang harus dipenuhi jika akan menggunakan analisis *Independent T-test* adalah dengan cara melakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu (Arikunto & Suharsimi, 2018).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
Burnout	Tempat Tinggal	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
		Boarding School	.118	36	.200*	.949	36
	Bersama Orang Tua	.079	45	.200*	.982	45	.683

Data yang berdistribusi normal memiliki kaidah yakni nilai signifikansinya harus $> 0,05$, namun jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data yang tertera pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. yang diperoleh di kolom nilai *Kolmogorov-Smirnov* yaitu sig. siswa yang *boarding school* adalah 0,200 artinya nilai ini $> 0,05$ dan siswa yang tinggal bersama orang tua bernilai sig. 0,200 yang artinya nilai ini $> 0,05$. Dikarenakan dua kelompok data memiliki nilai sig. $> 0,05$, maka asumsi normalitas terpenuhi.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas merupakan uji asumsi yang berguna untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel penelitian bersumber dari populasi dengan variansi yang sama (Gunawan, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Levene Test* pada *SPSS program version*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Burnout Siswa			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.084	1	79	.083

Data yang homogen memiliki kaidah yakni nilai signifikansinya harus $> 0,05$, namun jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka data dapat dikatakan data tidak homogen. Berdasarkan data yang tertera pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. yang diperoleh pada *Test of Homogeneity of Variances* yaitu sig. 0,083 yang artinya nilai ini $> 0,05$. Artinya data dapat dikatakan homogen. Berdasarkan hasil uji asumsi diatas, dihasilkan data berdistribusi normal dan homogen. Sehingga dalam penelitian ini uji beda yang digunakan yakni *Independent T- Test* dengan menggunakan bantuan *SPSS program version 24*.

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas dan homogenitas yang diperoleh maka statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah

statistik parametrik dengan uji beda *Independent T-Test* yaitu digunakan untuk mengetahui perbedaan atau membandingkan rata-rata dari dua grup yang tidak saling berhubungan. Adapun hasil uji hipotesis dengan bantuan *SPSS program version 24* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

<i>Group Statistics</i>					
	Tempat Tinggal	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Burnout</i>	<i>Boarding school</i>	36	80.78	8.425	1.404
	Bersama Orang tua	45	74.00	12.554	1.871

<i>Independent Samples Test</i>										
<i>Burnout</i>	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>					<i>t-test for Equality of Means</i>				
	<i>Equal variances assumed</i>	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean	Std. Error	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									Lower	Upper
		3.084	.082	2.776	79	.007	6.77	2.441	1.918	11.637
<i>Equal variances not assumed</i>			2.897	76.863	.005	6.78	2.340	2.119	11.437	

Berdasarkan hasil uji Independent sample T-test diperoleh nilai probabilitas (*sig. 2-tailed*) yakni $007 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t test* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* dengan siswa yang tinggal bersama orang tua.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa yang *boarding school* memiliki tingkat *burnout* dikategori sedang, Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Japeri & Hijrianti, 2022) bahwa hasil dari perolehan data penelitiannya didapati mayoritas dari siswa/i kelas XII SMA GIBS mengalami kelelahan pada taraf sedang, Hal ini dikarenakan jenjang kelas XII yang secara perkembangan yang memasuki perkembangan remaja akhir dan menuju ke

dewasa awal, mereka sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap keadaan asrama. Dalam penelitian ini siswa yang *boarding school* sebagian besar memiliki tingkat *burnout* berada dalam kategori sedang menuju tinggi, dimana tingkat *burnout* siswa yang *boarding school* pada kategori tinggi dan tidak ada siswa yang *bordiang school* dengan tingkat *burnout* rendah.

Selain itu jika dilihat dari aspek *burnout*, aspek yang berada pada kategori tinggi adalah aspek kelelahan fisik. Aspek kelelahan fisik merupakan salah satu aspek dari *burnout* yang ditandai dengan merasa kekurangan energi dan merasa lelah sepanjang waktu. Disini, siswa dihadapkan pada kegiatan-kegiatan sekolah juga tuntutan studi serta kegiatan asrama dan aturan aturan yang ada di asrama dengan sistem pembelajaran yang berbasis *boarding school* (asrama), dimana pembelajaran dilakukan secara intensif, dengan jadwal yang padat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Oktia, 2022) menyatakan bahwasannya siswa *boarding school* mengalami kelelahan dan terbebani dengan aturan serta norma-norma di asrama yang harus mereka ikuti. Perasaan yang lelah karena tuntutan akibat, hingga merasa tidak kompeten sebagai seorang pelajar, terjadi ketika ada ketidakcocokan antara suatu pelajaran tertentu dengan sikap siswanya dalam belajar (Yang, Y. & Ma, 2012) Berbagai kegiatan yang dilakukan oleh siswa, mulai dari kegiatan sekolah, banyaknya tugas, hafalan yang diberikan, waktu belajar yang hampir 24 jam dengan aturan-aturan yang wajib dipenuhi oleh siswa dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis pada siswa tersebut.

Selanjutnya siswa yang tinggal bersama orang tua pada hasil penelitian ini memiliki tingkat *burnout* pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2017) yang mendapatkan hasil bahwasanya *academic burnout* pada siswa XI SMK Negeri 1 Indralaya Utara berada pada kategori sedang. Kejenuhan yang dialami siswa disebabkan karena tingginya tuntutan akademik yang mereka terima dan ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut. Sehingga dibutuhkannya pengawasan dari orang tua agar anak dapat meminimalisir kelelahan yang dirasakannya, sebab gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua kepada anaknya tentu akan memengaruhi hampir semua aspek aktivitasnya, termasuk dalam hal akademik.

Oleh karena itu, lingkungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian anak, termasuk dalam penyesuaian dirinya dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Diyanti, 2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara *family support* dengan *academic burnout*. Jadi semakin positif dukungan dari keluarga yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah potensi siswa mengalami *burnout* dan sebaliknya semakin negatif dukungan dari keluarga pada siswa maka semakin tinggi potensi siswa mengalami *burnout*. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian oleh (Azhari et al., 2023) menyatakan bahwa motivasi belajar siswa dari keluarga utuh secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan motivasi belajar siswa dari keluarga *broken home*.

Dalam penelitian ini perbedaan tempat tinggal juga mempengaruhi tingkat *burnout* siswa. Hasil uji-t menyatakan terdapat perbedaan rerata (*mean*) berdasarkan perhitungan jawaban kedua kelompok responden, yaitu siswa yang *boarding school* memiliki *mean* lebih tinggi daripada siswa yang tinggal bersama orang tua. Hal ini membuktikan bahwa siswa yang *boarding school* lebih tinggi mengalami *burnout* dibandingkan dengan siswa yang bertempat tinggal bersama orang tua. Dimana siswa yang *boarding school* dituntut untuk mandiri dan mengurus dirinya sendiri di asrama seperti mencuci, menyetrika dan melakukan tugas piket asrama. Mereka juga dituntut akan tanggung jawab yaitu mematuhi peraturan sekolah maupun asrama, menjalankan setiap tugas sekolah dan asrama secara bertanggung jawab.

Siswa yang *boarding school* memiliki tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap siswa untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang telah ditetapkan sekolah. Tuntutan-tuntutan itu dilakukan oleh siswa yang *boarding school* tanpa adanya pendampingan dari orang tua. Ini membuat siswa *boarding school* memiliki tugas tambahan yang tidak dialami oleh kebanyakan siswa yang bersekolah di sekolah umum maupun tinggal bersama orang tua. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani, 2006).

Perbedaan tingkat *burnout* kedua kelompok siswa terlihat pula pada aspek kelelahan fisik. Dimana pada siswa yang *boarding school* aspek kelelahan fisik berada pada kategori tinggi, sedangkan siswa yang tinggal bersama orang tua berada pada kategori sedang. Pada aspek kelelahan fisik, siswa yang *boarding school* memiliki tingkat *burnout* lebih tinggi daripada siswa yang bertempat tinggal bersama orang tua. Siswa yang *boarding school* memiliki kelelahan fisik yang lebih akibat kegiatan dan tuntutan yang dihadapi lebih banyak, yang mana siswa diharuskan untuk mengikuti aturan, tuntutan, dan kegiatan disekolah juga di asrama sehingga siswa tidak mampu menguasai dalam situasi dan kondisi yang menyebabkan kejenuhan belajar. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh (Wahyuli & Ifdil, 2020) menyatakan bahwa *full day school* menyebabkan siswa kelelahan yang berkepanjangan seperti kelelahan fisik yang diakibatkan dari tekanan dan tuntutan akademik yang dihadapi dibanding *non full day school*.

Padatnya kegiatan belajar juga merupakan salah satu penyebab siswa mengalami kejenuhan belajar, yang dapat menimbulkan rasa bosan dan lelah sehingga rendahnya motivasi belajar pada siswa. Pendapat tersebut didukung dengan hasil penelitian oleh (Rosmaidah et al., 2021) menyatakan bahwa *burnout* berasal dari rutinitas yang monoton atau itu-itu saja, seperti tugas yang menumpuk, *deadline* atau waktu tugas yang terburu-buru, kurangnya kontrol diri, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, dan tekanan yang tinggi sehingga menyebabkan kelelahan fisik.

PENUTUP

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* siswa kelas XII MAN 2 Pekanbaru antara yang *boarding school* dengan siswa yang tinggal bersama orang tua. Walaupun secara umum *burnout* berada pada kategori sedang jika tidak mendapatkan penanganan sebagai tindak lanjut dapat memungkinkan siswa mengalami *burnout* dengan kategori tinggi. Peranan guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu siswa yang mengalami *burnout* ini, guru BK dapat memberikan layanan-layanan konseling yang dapat membantu siswa untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami. Layanan yang diberikan

dapat dilakukan secara perorangan agar lebih menjaga privasi dan kenyamanan siswa ketika bercerita. Guru BK dapat menyebar assessment yang nanti hasilnya diperoleh data siswa yang mengalami *burnout* ini, untuk kemudian diberikan layanan konseling yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswa.

Guru BK hendaknya memberikan pemahaman bahwa siswa bisa mendapatkan layanan konseling terkait dengan permasalahan yang mereka alami. Selain itu ketika guru BK memiliki jadwal untuk masuk kelas, dapat memberikan materi yang berkaitan dengan motivasi belajar, permainan-permainan menyenangkan sehingga mengurangi kejenuhan siswa karena tidak dituntut untuk menulis atau menjelaskan. Guru bimbingan dan konseling harus selalu memiliki ide-ide yang terbaru guna memberikan energi baru untuk membantu anak menghilangkan kejenuhan belajar mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, & Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revi)*. Rineka Cipta.
- Azhari, D. F., Rasimin, & Sarman, F. (2023). *Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Dari Keluarga Utuh Dengan Siswa dari Keluarga Broken Home di SMA NEGERI 4 KABUPATEN BATANGHARI*. 6(2), 84–98.
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan & Psikologi Perkembangan*. Ar-Ruzz Media.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). *HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC SELF-CONFIDENCE DENGAN KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR SISWA SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA*. 4 (November), 14–27. <https://doi.org/10.36706/jkk.v4i2.8080>
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Parama Publishing.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesi (LPPPI).
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic Burnout Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140–155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Pandiva Buku.

- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. kencana.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Konseling*, 1–10.
- Rosmaidah, S., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Smk Kelas X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 257. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7001>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37–48.
- Setiawan, I. (2020). Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng. *Journal Universitas Negeri Makassar*, 53(9), 2–12. http://eprints.unm.ac.id/18995/1/JURNAL_WANDI.pdf
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194. <https://doi.org/10.24036/4.34380>
- Yang, Y., & Ma, M. (2012). *Proceedings of the 2nd international conference on green communications and networks*. Springer.
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134–138. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2013.v3.212>