

**PENGARUH KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DAN
STRES AKADEMIK TERHADAP *COPING STRESS* DALAM
PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS VIII
DI SMP BHINNEKA KARYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Widya Dharma Klaten



Disusun Oleh :

P'IS MONITERI

1761100029

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA

KLATEN

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DAN STRES
AKADEMIK TERHADAP *COPING STRESS* DALAM PEMBELAJARAN
DARING SISWA KELAS VIII DI SMP BHINNEKA KARYA

Diajukan Oleh :

I'IS MONITERI

1761100029

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program
Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma
Klaten pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 13 Juli 2021

Pembimbing I



Hartanto, S.Psi., M.A
NIK. 690 313 334

Pembimbing II



Winarno Heru Murjito, M.Psi., Psikolog
NIK. 690 811 318

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 27 Juli 2021
Waktu : 10.30
Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

Ketua



Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si
NIK. 690 811 291

Sekretaris



Dra. Wahyuni U, S.Psi M.Phil
NIP. 19670224 199403 2 001

Penguji I



Hartanto, M.A
NIK. 690 313 334

Penguji II



Winarno Heru M, M.Psi., Psikolog
NIK. 690 811 318

Disahkan,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Winarno Heru M, M.Psi., Psikolog
NIK. 690 811 318

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : I'is Moniteri
NIM : 1761100029
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya skripsi yang berjudul "***PENGARUH KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DAN STRES AKADEMIK TERHADAP COPING STRESS DALAM PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS VIII DI SMP BHINNEKA KARYA***" adalah benar-benar karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya dalam skripsi ini telah diberi tanda situasi yang ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh dari skripsi ini.

Klaten, 12 Juli 2021
Yang membuat pernyataan



I'is Moniteri

MOTTO

More good times

(I'isMon)

Hidup sehat bermanfaat. Mental kuat. Iman meningkat

(I'isMon)

Jangan lanjutkan tidurmu untuk bermimpi. Bangun dan wujudkan mimpimu

Mimpi → Proses → Progres → Sukses

(I'isMon)

Mulailah dari tempatmu berada. Gunakan yang kau punya. Lakukan yang kau bisa

(Arthur Ashe)

Life is like a bicycle. To keep your balance, you must keep moving

(Albert Einstein)

Talk less. Do more

(Amy Poehler)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh cinta, karya ini penulis persembahkan untuk :

- Diri pribadi penulis

“Terimakasih karena dengan niat, tekad dan motivasi diri yang kuat dari dalam diri, skripsi ini dapat terselesaikan dan terimakasih pula sudah mampu melawan rasa malas. *I Love My Self <3.*”

- Ibu Warsi, ibuku tersayang tercinta tersegalanya, Bapak Nyana (alm) dan Mbak Riwayati (almh).

“Terimakasih dalam segala hal kuucapkan. Salam rindu untuk bapak dan mbak, sedikit capaianku ini untuk kalian.”

- Keluarga besar Trah Mangku Sumartan dan Mangun Pawiro yang selalu memberikan do’a dan dukungan baik materiil maupun moril yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
- Handaitulan yang senang akan ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Yang selalu memberikan rahmat, hidayah, dan ianyah serta kenikmatan tiada tara yang berupa nikmat sehat nikmat sempat serta kebahagiaan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten, dengan judul **“PENGARUH KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DAN STRES AKADEMIK TERHADAP *COPING STRESS* DALAM PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS VIII DI SMP BHINNEKA KARYA”**.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. ALLAH Subhanahu Wa Ta’ala karena atas semua kenikmatan (nikmat sehat, nikmat sempat), kebahagiaan dan keridhoan serta bimbingan dari-Nya dalam setiap langkahku.

2. Bapak Dr. Purwo Haryono, M.Hum., selaku Wakil Rektor I Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten sekaligus sebagai pembimbing II, yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama belajar di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma dan telah berkenan memberikan banyak saran dan masukan selama masa studi juga dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma yang telah mendidik, membimbing, mendukung, memberikan nasihat kepada penulis selama menimba ilmu di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma.
5. Bapak Hartanto, S.Psi., M.A selaku Pembimbing Akademik serta selaku Pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis selama masa studi dan berkenan memberikan banyak saran dan masukan dalam penyusunan skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Kepada semua dosen beserta staff di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, yang telah membimbing, mendidik dan memberikan ilmunya serta arahan-arahan kepada saya selama masa perkuliahan, terimakasih.
7. Pak Dodo selaku *office boy* di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang dengan ikhlas mau direpotkan dan selalu memberikan bantuan kepada saya dan teman-teman jika kami membutuhkan segala sesuatu di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
8. Bapak Pitoyo, S.Ag selaku Kepala Sekolah SMP Bhinneka Karya beserta guru dan karyawan yang telah membantu kelancaran penulis dalam melaksanakan penelitian dengan memberikan izin penelitian di SMP Bhinneka Karya.
9. Teman-teman kelas VIII SMP Bhinneka Karya yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk menjadi subjek penelitian.
10. Sahabat-sahabat PENGGAGAS ku yang luar biasa, Tias Dewani Subekti, Devi Febriyani, Respati Rifki Dinna, Nur Tania Anugrah Heni, Erlina Novitasari, dan Tika Silvianingrum dengan berbagai karakter berbagai cara berpikir tapi tetap solid tetap merangkul tetap menjadi kawan teman sahabat saudara dengan penuh ke-*mellow*-an, ke-galau-an, canda dan tawa selalu ada dan hadir di tengah-tengah persahabatan kita, totalitas sambut sedari pengajuan judul proposal

sampai sekarang demi impian kita dan tak henti berkata “ayo bikin target lagi” ketika target kita pupus. Yokk bisa yooookkk !!!

11. Teman-temanku psikologi 17, Tias Dewani Subekti, Devi Febriyani, Respati Rifki Dinna, Nur Tania Anugrah Heni, Erlina Novitasari, Tika Silvianingrum, Milawati Rika Alifia, Meliana Ekawati Mustikasari, Astiti Rosiani, Fulaihatu Daroini, Devi Sukmawati, Riski Maulia Sari, Arfian Pradopo, Amin Sukron, Bagus Nugraha Wiraputra, Richardus Amos Taop, Yogastya Bagus Bimantara (kating yang sekarang berjuang bareng jadi seangkatan). Terimakasih telah mengenalku dengan baik dan terimakasih telah selalu memberikan kehangatan dalam berteman dan selalu meramaikan hari-hariku di kampus dengan segala bentuk kekurangan dan kelebihan. Jaga kesehatan, semangat dan tetap berjuang bareng-bareng ya! *God Bless You Guys*.

12. Seniorku, mbak Indriyani Wiji Utami, S.Psi., mbak Suci Rahmaningtyas Utami, S.Psi., mas Ari Wibowo, S.Psi., dan mas Gamaliel, S.Psi yang sudah mau ku repotkan sedari aku masuk kuliah sampai penyusunan skripsi ini.

13. Adik-adik dan teman-teman psikologi 18, 19 & 20, yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih telah membuat hariku di kampus jadi lebih bersemangat. Teruslah bersemangat dalam menjalani dunia perkuliahan, jangan lupa bersyukur dan terus berjuang.

14. Arf_Pra. Teman sekaligus orang yang senantiasa memberikan *support*, mendengar keluh kesah dan selalu sigap kurepotkan kapanpun dan dimanapun. Terimakasih sudah hadir dan tetap semangat kedepannya.
15. Keluarga besar gugus GURU MURIA, dan terkhusus BUDILUHUR I yang tak henti memberikan do'a dan dukungan dalam bentuk apapun, serta dengan tulus ikhlas selalu memberikan izin kepada saya untuk dapat fokus menyelesaikan skripsi. Terimakasih.
16. Sahabat-sahabat kecilku, Danang Tulus Budianto, S.Hut, Nanik Widhiastuti, Amd.Farm, Erviana, S.Par, Dwi Rahmawati, S.T dan Dewi Prasiska, S.Pd yang selalu siap kurepotkan kapanpun dan dimanapun. Terimakasih semuanya.
17. Adik-adikku yang super, Napal Maulana, Pratiwi, Ahmad Fatah Bisri dan Yoga Kurniawan yang paling tidak bisa melihat ku *me-time*, ada saja kerusuhan yang dibuat, dan yang paling mengharukan mereka selalu bilang "*revisiane gek ndang digarap dirampungke mbak, semangat jaga mood, suk gek dolan*" konyol tapi membuat semangatku membara untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih!
18. Dan, semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas bantuan do'a serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Tegur sapa, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pribadi, pembaca dan kita semua, aamiin.

Klaten, 12 Juli 2021



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xiii
ABSTRAK	xx
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat	8
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	10
2.1.1 Definisi Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	10
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan.....	12
2.1.3 Proses Terbentuknya Kejenuhan	14
2.1.4 Aspek-Aspek Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	16
2.2 Stres Akademik	18
2.2.1 Definisi Stres	18

2.2.2	Definisi Akademik.....	20
2.2.3	Definisi Stres Akademik	20
2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	22
2.2.5	Reaksi Stres	29
2.3	<i>Coping Stress</i>	31
2.3.1	Definisi <i>Coping Stress</i>	31
2.3.2	Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	34
2.3.3	Indikator-Indikator <i>Coping Stress</i>	35
2.3.4	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	37
2.3.5	Fungsi <i>Coping Stress</i>	40
2.4	Pengaruh Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar dan Stres Akademik terhadap <i>Coping Stress</i>	41
2.5	Kerangka Fikir	42
2.6	Hipotesis	43
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Rancangan Penelitian	45
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
3.3	Definisi Operasional.....	46
3.4	Subjek Penelitian.....	48
3.4.1	Populasi	48
3.4.2	Sampel.....	49
3.4.3	Teknik Sampling.....	49
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	50

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	55
3.7 Metode Analisis Data	58
3.7.1 Analisis Deskriptif	58
3.7.2 Uji Asumsi.....	60
3.7.3 Uji Hipotesis.....	63
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	65
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	65
4.1.2 Deskripsi Waktu Penelitian	66
4.1.3 Profil Sekolah	67
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	68
4.2.1 Profil Siswa	68
4.2.2 Persiapan Penelitian	68
a. Uji Coba Skala Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	69
b. Uji Coba Skala Stres Akademik	71
c. Uji Coba Skala <i>Coping Stress</i>	72
4.2.3 Deskripsi Data Kejenuhan (<i>Bunrout</i>) Belajar	73
4.2.4 Deskripsi Data Stres Akademik	76
4.2.5 Deskripsi Data <i>Coping Stress</i>	78
4.3 Pengujian Hipotesis	80
4.3.1 Uji Persyaratan Analisis	80
a. Uji Normalitas	81
b. Uji Linieritas.....	84

c. Uji Multikolinieritas	85
4.3.2 Uji Hipotesis.....	86
a. Uji Regresi Multivariat	87
b. Sumbangan Efektif.....	88
4.4 Pembahasan	90
4.5 Keterbatasan Penelitian	95
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	96
5.2 Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba (<i>TryOut</i>)	105
Lampiran 2 Data <i>TryOut</i>	113
Lampiran 3 Data Analisis Validitas.....	119
Lampiran 4 Data Penelitian.....	123
Lampiran 5 Hasil Analisis Data Penelitian	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Proses Terbentuknya Kejenuhan	14
Gambar 2 Kerangka Fikir.....	43
Gambar 3 Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kejenuhan (<i>burnout</i>) Belajar	76
Gambar 4 Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik.....	78
Gambar 5 Grafik Distribusi Frekuensi Kategori <i>Coping Stress</i>	80
Gambar 6 Q-Q Plots Standardized Residuals.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blueprint</i> Skala Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	52
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	53
Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Coping Stress</i>	55
Tabel 4 Jumlah Siswa SMP Bhinneka Karya	66
Tabel 5 Deskripsi Data Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	74
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kategori Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	75
Tabel 7 Deskripsi Data Stres Akademik	76
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik	77
Tabel 9 Deskripsi Data <i>Coping Stress</i>	78
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Coping Stress</i>	79
Tabel 11 Uji Normalitas	82
Tabel 12 Uji Linieritas	84
Tabel 13 Uji Multikolinieritas	86
Tabel 14 Indeks Determinasi Uji Regresi	87
Tabel 15 Sumbangan Efektif Kejenuhan (<i>burnout</i>) Belajar terhadap <i>Coping Stress</i>	89
Tabel 16 Sumbangan Efektif Stres Akademik terhadap <i>Coping Stress</i>	89
Tabel 17 Sumbangan Efektif Kejenuhan (<i>burnout</i>) Belajar dan Stres Akademikterhadap <i>Coping Stress</i>	89

**I'is Moniteri, NIM. 1671100029, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi
dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten, Judul : Pengaruh
Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Dan Stres Akademik Terhadap *Coping Stress*
Dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas Viii Di Smp Bhinneka Karya**

ABSTRAK

Adanya virus Covid-19 yang masuk di Indonesia menimbulkan dampak yang tidak baik di masyarakat khususnya pada bidang pendidikan yang harus melaksanakan pembelajaran secara *daring*, sehingga membuat para siswa mengalami jenuh dan stres dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik terhadap *coping stress* dalam pembelajaran daring siswa kelas VIII di SMP Bhinneka Karya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan model *regresi multivariat*, yaitu model regresi dengan lebih dari satu variabel independen yang saling berkorelasi dan satu atau lebih dari variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Bhinneka Karya sebanyak 73 siswa. Penentuan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode angket. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach's* yakni sebesar 0.890 untuk kejenuhan (*burnout*) belajar, 0.872 untuk stres akademik, dan reliabilitas untuk *coping stress* sebesar 0.894. Uji hipotesis dilakukan menggunakan statistik parametrik dengan teknik analisis regresi multivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara kejenuhan (*burnout*) belajar terhadap *coping stress* sebesar 30.9%, pengaruh antara stres akademik terhadap *coping stress* sebesar 29.1% dan pengaruh antara kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik terhadap *coping stress* dalam pembelajaran daring siswa kelas VIII di SMP Bhinneka Karya 35.1%. Hasil tersebut dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) dan Statistik-F sebesar 18.889 dengan taraf signifikansi $p < .001$ ($p < 0.05$). Dengan nilai *partial correlations* untuk kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar -0.289 dan stres akademik sebesar -0.245.

Kata kunci : *kejenuhan (burnout) belajar, stres akademik, coping stress*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dunia saat ini sedang marak-maraknya wabah virus Corona. Virus Corona itu sendiri adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai gejala berat, bahkan bisa mulai karena tanpa gejala *Coronavirus Diseases 2019* (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Secara umum tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Menurut WHO (2019), *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia. Biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan sindrom pernapasan akut berat atau *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* (Christian dkk, 2020). Masa inkubasi rata-rata antara 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus Covid-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 1 Juli 2021 pukul 10:05 WIB ada 2.228.938 orang yang dinyatakan terinfeksi virus Corona (Kompas.com). *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan pada manusia

sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV 2)* dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (Covid-19)*.

Dengan adanya virus Covid-19 di Indonesia saat ini berdampak pada seluruh masyarakat, menurut Kompas 28/3/2020 dampak virus Covid-19 terjadi di berbagai bidang, seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada 18 Maret 2020 segala kegiatan yang berada didalam dan diluar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran virus corona terutama pada bidang pendidikan. Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid, dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses blajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran jarak jauh atau daring dan dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran yang berisi instruksi kepada seluruh civitas akademika mulai dari jenjang PAUD sampai dengan Universitas yang ada di Indonesia untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (*daring*) secara online. Pembelajaran daring atau yang biasa disebut dengan sebutan pembelajaran jarak jauh adalah proses belajar mengajar berbasis

internet yang dilakukan oleh peserta didik, maupun guru/pendidik, dimana peserta dapat mengakses materi, saling berinteraksi, mendiskusikan materi, dan mengembangkan diri lewat pengalaman belajar berbasis *online*.

Dalam proses pelaksanaannya, pembelajaran daring menimbulkan beberapa masalah. Banyak peserta didik yang mengeluh karena pembelajaran berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi-materi pembelajaran yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan pembelajaran disekolah seperti biasa. Sedangkan peserta didik yang tidak mengeluh dalam pembelajaran daring, mereka memiliki dukungan dan fasilitas yang memadai untuk mengikuti pembelajaran secara daring. Hal ini membuat mereka tidak terlalu bosan karena bisa mengakses materi kapanpun dan dapat mengikuti pembelajaran daring dengan baik. Pembelajaran daring juga membuat siswa merasa jenuh dalam belajar atau (*burnout*) belajar.

Menurut Pines & Aronson, *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya.

Menurut Purwanto, dkk (2020) Tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui daring. Apalagi guru atau pendidik masih banyak yang belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah. Sehingga pada prosesnya penyesuaian diri dalam melakukan pembelajaran ini tidak berjalan lancar seperti proses pembelajaran tatap muka. Ada banyak sekali kesulitan yang ditemui oleh siswa dalam melakukan proses pembelajaran daring. Akses internet yang sulit didapatkan menjadi salah satu hambatan karena pembelajaran daring membutuhkan internet yang stabil. Selain itu, tantangan lain yang harus dihadapi siswa adalah kendala biaya. Beberapa siswa menyatakan untuk mengikuti pembelajaran secara online harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota data internet.

Perubahan jam pembelajaran yang berlangsung dari pagi sampai malam dan beban tugas yang diberikan guru menjadi penyebab siswa mengalami stress akademik. Hal ini sesuai dengan Publiido, 2012 yang menyatakan bahwa stres yang dialami peserta didik berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal berasal dari tugas-tugas dan materi pembelajaran yang semakin berkembang. Tuntutan internal berasal dari kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring (Agustiningsih, 2019).

Penelitian Agus menjelaskan bahwa dengan diterapkannya sistem pembelajaran daring ditemukan siswa/mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran daring

dengan baik dan benar (Watnaya, 2020). Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami *burnout* dalam belajar, karena lebih dari setengah dari jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.

Siswa yang mengalami stres karena jenuh dengan pembelajaran daring dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi perasaan stres yang dialami karena jenuh belajar. Seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang siswa bernama Sinta kelas VIII yang bersekolah di SMP Bhinneka Karya, ia bercerita tentang bagaimana cara atau strateginya untuk mengatasi berbagai permasalahan saat diberlakukannya pembelajaran daring. Beban-beban dan tuntutan tugas dari guru membuat ia tertekan dan stres karena ia merasa kurang bisa fokus, cepat lelah dan sulit tidur karena terbayang-bayang dengan tugas-tugas yang belum bisa diselesaikan dengan belajar secara daring, banyak gangguan dan kesulitan ketika belajar dari rumah mulai dari kebisingan sampai akses internet yang kurang lancar. Dengan prestasi belajar yang pernah dicapainya, Sinta mencoba merubah *mindset* agar apa yang membuat ia merasa bosan, jenuh, tertekan dan stres karena banyaknya tugas yang diberikan oleh gurunya dalam pembelajaran daring ini dapat teratasi dan kembali semangat lagi dalam belajar.

Sinta juga bercerita bahwa ia tidak mau lagi kembali seperti dulu yang tidak pernah mendapat nilai bagus dari gurunya karena sebelum pandemi sering melalaikan tugas dan mogok belajar. Ia mencoba untuk membuat berbagai cara atau strategi untuk mengatasi stres dalam belajar agar ia terus semangat dan harapannya dapat mempertahankan prestasi yang pernah diraihinya. Ia juga menceritakan cara yang dilakukan diantaranya mengajak 2 atau 3 teman yang rumahnya tak jauh dari rumah Sinta untuk belajar bersama dan memecahkan masalah bersama ketika ada tugas dari guru mereka karena dirasa ketika ada teman belajar akan dapat meringankan beban / stres daripada belajar sendiri.

Adapula seorang siswa kelas VIII yang juga bersekolah di SMP Bhinneka Karya menceritakan tentang kejenuhan dan stresnya selama diberlakukannya pembelajaran daring ini. Dengan kegigihannya, ia juga melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres dalam menyelesaikan tugas-tugas atau tuntutan yang diberikan oleh guru.

Strategi *coping stress* dapat melibatkan strategi perilaku maupun strategi psikologis dari diri individu (Ciccarelli, 2014). Oleh karena itu, strategi *coping stress* yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi.

Pentingnya penelitian yang dilakukan adalah sebagai bahan masukan agar lebih meningkatkan mutu pembelajaran, sehingga bisa menghasilkan pembelajaran yang lebih bagus untuk membantu mengatasi masalah pembelajaran daring yang dilakukan. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dan Stres Akademik terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya”.

1.2. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- a. Bagaimana Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Belajar terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya?
- b. Bagaimana Pengaruh Stres Akademik terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya?
- c. Bagaimana Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dan Stres Akademik terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya?

1.3. Tujuan Penelitian

Dari uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah

- a. Untuk mengetahui Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Belajar terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya.
- b. Untuk mengetahui Pengaruh Stres Akademik terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya.

- c. Untuk mengetahui Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dan Stres Akademik terhadap *Coping Stress* dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas VIII di SMP Bhinneka Karya.

1.4. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan masalah yang diteliti dan dapat menjadi literatur tambahan dalam ilmu psikologi pendidikan pada umumnya dan psikologi belajar pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan yang positif terhadap sekolah, guru, siswa dan masyarakat luas untuk memperbanyak sumber belajar dan mengajar tentang strategi pembelajaran untuk mendukung aktivitas belajar mengajar guna meningkatkan hasil belajar siswa.
- b. Meningkatkan peran orang tua dan rasa tanggung jawab dalam mengawasi, mendidik, membimbing, dan memotivasi anak-anaknya agar tetap dapat mencapai tujuan pembelajaran meskipun dengan pembelajaran daring dan sebagai masukan agar mereka tidak hanya memberikan tanggung jawab pendidikan kepada sekolah saja.

- c. Selanjutnya, peneliti juga berharap dengan adanya penelitian ini, guru dapat mengetahui dampak yang diakibatkan dari adanya pembelajaran jarak jauh atau daring, sehingga nantinya dapat mempermudah siswa dalam mengikuti pembelajaran daring tersebut.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis yang dihasilkan maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik terhadap *coping stres*. Hal itu disimpulkan atas dasar pembahasan pada BAB IV dimana hasil analisis regresi diperoleh nilai p sebesar $p = (0.001) < 0.05$ dan Statistik-F = $18.889 > 10.0$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kejenuhan (*burnout*) belajar terhadap *coping stress* dengan melihat nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 30,9%, adapun pengaruh stres akademik terhadap *coping stress* sebesar 29,1% dan pengaruh kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik terhadap *coping stress* dalam pembelajaran daring siswa kelas VIII di SMP Bhinneka Karya dengan melihat koefisien determinasi atau *R square* (R^2) sebesar 35,1% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 64,9% misalnya faktor lingkungan dan pergaulan teman sebaya (Yusuf, 2008). Dengan nilai *partial correlations* untuk kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar -0.289 dan stres akademik sebesar -0.245. Dengan demikian H_a yang menyatakan ada pengaruh kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik terhadap *coping*

stress dalam pembelajaran daring siswa kelas VIII di SMP Bhinneka

Karya diterima (signifikan).

5.2 Saran

Melalui penelitian ini ada beberapa saran yang setidaknya mampu menolong berbagai pihak dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik serta meningkatkan *coping stress* dalam pembelajaran daring siswa. Berikut ini adalah saran-saran dari peneliti.

a. Bagi Guru

Diharapkan agar guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling dapat meningkatkan dan memperbaiki metode belajar yang telah diterapkan sekarang, hal tersebut dikarenakan para siswa memiliki tingkat *coping stress* dalam mengurangi stres pembelajaran daring dengan kategori sedang. Guru juga diharapkan mempertahankan interaksi yang telah terjalin dengan siswa selama masa pembelajaran daring ini dan tidak menutup akses untuk para siswa berkeluh kesah dengan kondisi mereka dan menanyakan hal-hal terkait pembelajaran daring yang belum mereka pahami. Hal ini diharapkan agar tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar dan stres akademik siswa berada pada kategori rendah.

b. Bagi Siswa

Diharapkan untuk para siswa dapat dan mampu untuk mempertahankan serta menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar dan mempertahankan serta menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan pada masa pembelajaran daring ini, sehingga para

siswa akan dapat meningkatkan *coping stress* dalam segala hal terutama dalam masalah akademik (belajar).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *coping stress* dapat menggunakan metode lain seperti kualitatif atau eksperimen. Dengan metode lain tersebut peneliti lain dapat menambah cara mendapatkan data, tidak hanya dengan kuesioner bisa diimbahi dengan cara lain agar data yang diperoleh berasal dari beberapa hal misalnya wawancara. Dan diharapkan pula peneliti memperbanyak wilayah responden yang digunakan agar dapat digeneralisasikan. Selain itu, dirasankan pula peneliti memiliki wawasan terlebih dahulu tentang subjek, sehingga peneliti mampu melakukan kontrol kelas dengan baik untuk mengantisipasi penurunan mood subjek.

DAFTAR PUSTAKA

Alsa, Asmadi. (2004). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas: edisi ke-4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baha'uddin, MA. (2013). *Bab 3.pdf*. http://etheses.uin-malang.ac.id/2339/7/07510047_Bab_3.pdf (Diakses Tanggal 19 Juni 2021 Jam 11.33 WIB)

Cahyati, Nika dan Rita Kusumah. (2020). *Jurnal Golden Age. Peran Orang Tua dalam Menerapkan Pembelajaran di Rumah Saat Pandemi Covid 19*. Vol. 4. No. 1 juni 2020. Hal. 152-159

Dewi, WAF. (2020). *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan. Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Vol. 2. No. 1. April 2020. Hal. 55-61

Fatmawati. (2018). *Psikoborneo. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. Vol. 6. No. 4. Hal. 462-467

Gustina, Isnaini. (2019). *Hubungan Antara Self Regret dengan Coping Stress Pengguna Napza yang Direhabilitasi*. Skripsi. Lampung. Program studi Psikologi Islam UIN Raden Intan

Hidayat, Anwar. (2017). *Strategi Coping Stress Siswa Saat Pembelajaran Daring*.
<https://www.kompasiana.com/delinaekapuspita5252/5ff431e8d541df6a2c5ae792/strategi-coping-stress-siswa-saat-pembelajaran-daring-selama-pandemi-covid-19>
(Diakses Tanggal 4 Maret 2021 Jam 19.58)

Juliawati, D dkk. (2020). Psychosentrum Review. *An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences*. Vol. 2. No. 2. Hal. 69-76

Khalimah, Siti Nur. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring Di Mi Darul Ulum Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2020/2021*. Skripsi. Salatiga. Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Kusumawati, Estri dkk. (2020). Jurnal Psikologi. *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Vol. 16. No. 2. Hal. 139-159

Magistarina, E dkk. (2021). Jurnal Neo Konseling. *Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning*. Vol. 3. No. 3. Hal. 32-38

Muslim, Moh. (2020). Jurnal Manajemen Bisnis. *Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid 19*. Vol. 23. No. 2. Hal. 192-201

Mas'udah, R. (2014). *Bab 3*. http://etheses.uin-malang.ac.id/10410054_Bab_3.pdf. (Diakses Tanggal 11 Januari 2021 Jam 20.05 WIB)

Nurani, Vica dkk. (2015). Jurnal Gaussian. *Penerapan Regresi Linier Multivariat Pada Distribusi Ujian Nasional 2014 (Pada Studi Kasus Nilai Ujian Nasional 2014 Smp Negeri 1 Sayung)*. Vol. 4. No. 3. Hal. 697-704

Nanda, KR. (2017). *Bab 3*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/106/jtptunimus-gdl-mufidg2a20-5281-4-bab3.pdf> (Diakses Tanggal 19 Juni 2021 Jam 11.53)

Nihayah, M. (2013). *Bab 2 Coping Stress*. http://etheses.uin-malang.ac.id/1826/6/09410068_Bab_2.pdf (Diakses Tanggal 8 Januari 2021 Jam 10.53 WIB)

Nihayah, M. (2013). *Bab 3*. http://etheses.uin-malang.ac.id/094110068_Bab_3. (Diakses Tanggal 13 Januari 2021 Jam 19.31 WIB)

Puspita, Delina Eka. (2021). *Strategi Coping Stress Siswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid 19*. <http://www.kompasiana.com/delinaekapuspita5252/5ff431e8d541df6a2c5ae792/st>

rategi-coping-stress-siswa-saat-pembelajaran-daring-selama-pandemi-covid-19.
(Diakses Tanggal 8 Januari 2021 Jam 05.41 WIB)

Rafikasari, Mar'atu WN. (2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi*. Naskah Publikasi. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rachma, NF. (2014). Jurnal BK. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban*. Vol. 04. No. 03. Hal. 1-10

Sari, Permata, Farid Imam Kholidin, Mahmuddah Dewi Edmawati. (2020). *Journal of Guidance and Counseling Inspiration. Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung*. Vol. 01. No. 01. Hal. 45-52

Samuel. (2016). *Pengertian Korelasi dan Macam-Macam Korelasi*. <http://ciputrauceo.net/blog/2016/5/6/pengertian-korelasi-dan-macam-macam-korelasi>. (Diakses Tanggal 12 Januari 2021 Jam 10.18 WIB)

Utami, H. (2014). *Teknik Sampling*. <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html?amp> (Diakses Tanggal 9 Juni 2021 Jam 15.14)

Vitasari, Ita. (2016). *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. Jurusan Psikologi dan Bimbingan – FIP Universitas Negeri Yogyakarta

Winarto, Joko Tri. (2012). *PSIKOPEDAGOGIA. Stres dan Strategi Coping pada Siswa yang Tidak Lulus Ujian Nasional*. Vol. 1. No. 2. Desember 2012