

**Profil *Burnout Study* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa FKIP Tahun Ajaran 2017/2018)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh:

**Dian Octaviani**

**2285142666**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA**

**SERANG**

**2018**



**LEMBAR PENGESAHAN**

Dengan ini ditetapkan bahwa Tugas Akhir/Skripsi berikut:  
Judul : **Profil Inovasi Studi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Ageng Tirtayasa (Studi Deskriptif) terhadap Mahasiswa FKIP Tahun Ajaran 2017/2018**

Nama Mahasiswa : **Dian Octaviana**  
NIM : **2207142666**  
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Tugas akhir dan dipertahankan pada tanggal 26 Oktober 2018 melalui Sidang Tugas Akhir  
Berupa diseminasi LATSIS

**Penyunting I**  
*[Signature]*  
**Dr. H. Sholah, M.Pd.**  
NIP. 196006141587021002

**Penyunting II**  
*[Signature]*  
**Rahmah Zainah Djalmanika, M.Pd.**  
NIDN. 0021009101

**Ketua Pengantar**  
*[Signature]*  
**Dr. H. Sholah, M.Pd.**  
NIP. 196006141587021002

**Pengantar I**  
*[Signature]*  
**Darwin Al-Jalili, M.Pd.**  
NIDN. 000250004

**Pengantar II**  
*[Signature]*  
**Melita Driyanti, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0422050402

**Mengarahkan**  
*[Signature]*  
**Ketua Jurusan IKP**

**Me. H. Adnan Rosandi, M.Pd.**  
NIP. 196704201990021003

**Rehana, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 196604052002121001

**LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya sebagai penulis Skripsi/ Tesis Akhir atas:

Judul : "Pengaruh Belajar Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Agung Tegalaya (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa FKIP Takas Ajan 2017/2018)"  
Nama Mahasiswa : Dian Octavia  
NIM : 22014266  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/ Tesis Akhir ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak menyalah hasil karya orang lain, kecuali dikandung melalui rujukan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Apabila ditemukan hal di atasnya hal-hal yang menunjukkan bahwa sebagian atau seluruh karya ini bukan karya saya, maka saya bersedia akan diambil melalui proses hukum yang berlaku. Saya juga bersedia menanggung segala akibat hukum tersebut dari pernyataan yang saya buat dan saya terima ini sebagai lembar ini.

Sarang, 19 Oktober 2018

Dian Octavia  
NIM. 22014266

KEMER

PERPUSTAKAAN



## Kata Pengantar

Puji syukur kami haturkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Profil *Burnout Study* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Implikasi terhadap Program Bimbingan dan Konseling di Universitas”. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung peneliti menyampaikan teri makasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sholeh Hidayat, selaku Rektor Universitas Sultan Ageng Tirtayasa beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. H. Aceng Ahsani, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa beserta jajarannya
3. Bapak Rochani, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang telah memberikan dukungan kepada peneliti
4. Bapak Dr. Sholih, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik serta pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan kepada peneliti selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik kami mulai awal hingga akhir studi.
7. Kepada kedua orangtua Ayahanda Tolib dan Ibunda Tri Irwandini, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya penelitian ini, termasuk seluruh responden (Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan), serta pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah senantiasa memberikan balasan atas setiap kebaikan kalian.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran



yang membangun untuk memperbaiki laporan penelitian ini. Semoga apa yang ada di dalam laporan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca pada umumnya serta rekan-rekan seprofesi pada khususnya.

Serang, 18 Agustus 2018

Peneliti,

Dian Octaviani

NIM. 2285142666





## Motto

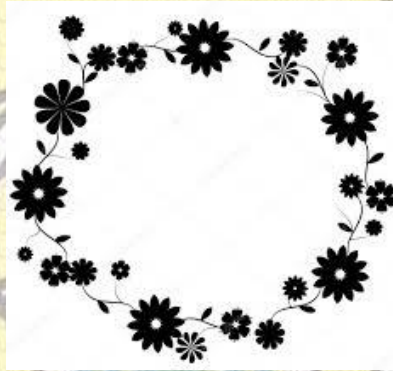
*"Doing something for somebody for free always pays well"*

**"... boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh (jadi) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah Mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."**

(Q.S Al- Baqarah :216)

*"Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan"*

(Q.S Al- Insyirah :6)



*Persembahanku...*

*Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya sebagai rasa*

*syukur telah dibesarkan dengan baik*

*hingga dapat menempuh pendidikan ini.*



## ABSTRAK

### Profil *Burnout Study* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

#### Sultan Ageng Tirtayasa

Dian Octaviani

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

[diaanop@gmail.com](mailto:diaanop@gmail.com)

*Burnout study* adalah suatu gejala kelelahan belajar yang terjadi pada individu yang mengalami kelebihan beban kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *burnout study* atau kelelahan belajar mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP semester 4 sebanyak 1050 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan rumus *Slovin*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 396 mahasiswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode angket. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,735 untuk *burnout study*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan rumus frekuensi relative. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya ada 5 mahasiswa yang mengalami *burnout study* tingkat tinggi dengan persentase 1,3%. Selanjutnya sejumlah 270 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat sedang dengan persentase 68,2%. Sedangkan sejumlah 121 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat rendah dengan persentase 30,5%. Pengujian normalitas penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorof-Amirnov Test*, yang menjelaskan bahwa distribusi data yang dihasilkan normal. Adapun hasil penelitian ini terdapat 1,3% mahasiswa mengalami *burnout study* tinggi, 68,2% mengalami *burnout study* tingkat sedang, dan 30,5% mengalami *burnout study* rendah. Mahasiswa FKIP mengalami *burnout study* tingkat sedang.

**Kata kunci:** *burnout study*, mahasiswa, FKIP



PERPUSTAKAAN



## ABSTRACT

### *Profile of Burnout Study Teaching and Education Faculty Students at University of Sultan Ageng Tirtayasa*

*Dian Octaviani*

*Guidance and Counseling Teaching and Education Faculty of Sultan Ageng Tirtayasa University*

[diaanop@gmail.com](mailto:diaanop@gmail.com)

*Burnout study is a symptom of learning fatigue that occurs in individuals who are overloaded by work. This study aims to determine the description of burnout study or study fatigue of the Teaching and Education Faculty of UNTIRTA students. The approach used in this study is a quantitative approach with the type of descriptive research. The population in this study were FKIP 4th semester students as many as 1050 students. Determination of samples using simple random sampling technique with Slovin formula. The sample in this study was 396 students. Data collection method in the research is questionnaire method. Reliability test results using Alpha Cronbach that is equal to 0,735 for burnout study. Data analysis technique used is descriptive analysis with the formula of relative frequency. The results showed that there were only 5 students who experienced a high level burnout study with a percentage of 1.3%. Furthermore, a total of 270 students experienced a moderate level burnout study with a percentage of 68.2%. While a total of 121 students experienced a low level burnout study with a percentage of 30.5%. Testing the normality of this study using One Sample Kolmogorof-Amirnov Test, which explains that the distribution of data produced is normal. The results of this research there were 1.3% of students experienced a high burnout study, 68.2% experienced moderate level burnout study, and 30.5% experienced a low burnout study. FKIP students experience moderate level burnout studies.*

*Keywords: burnout study, students, FKIP*

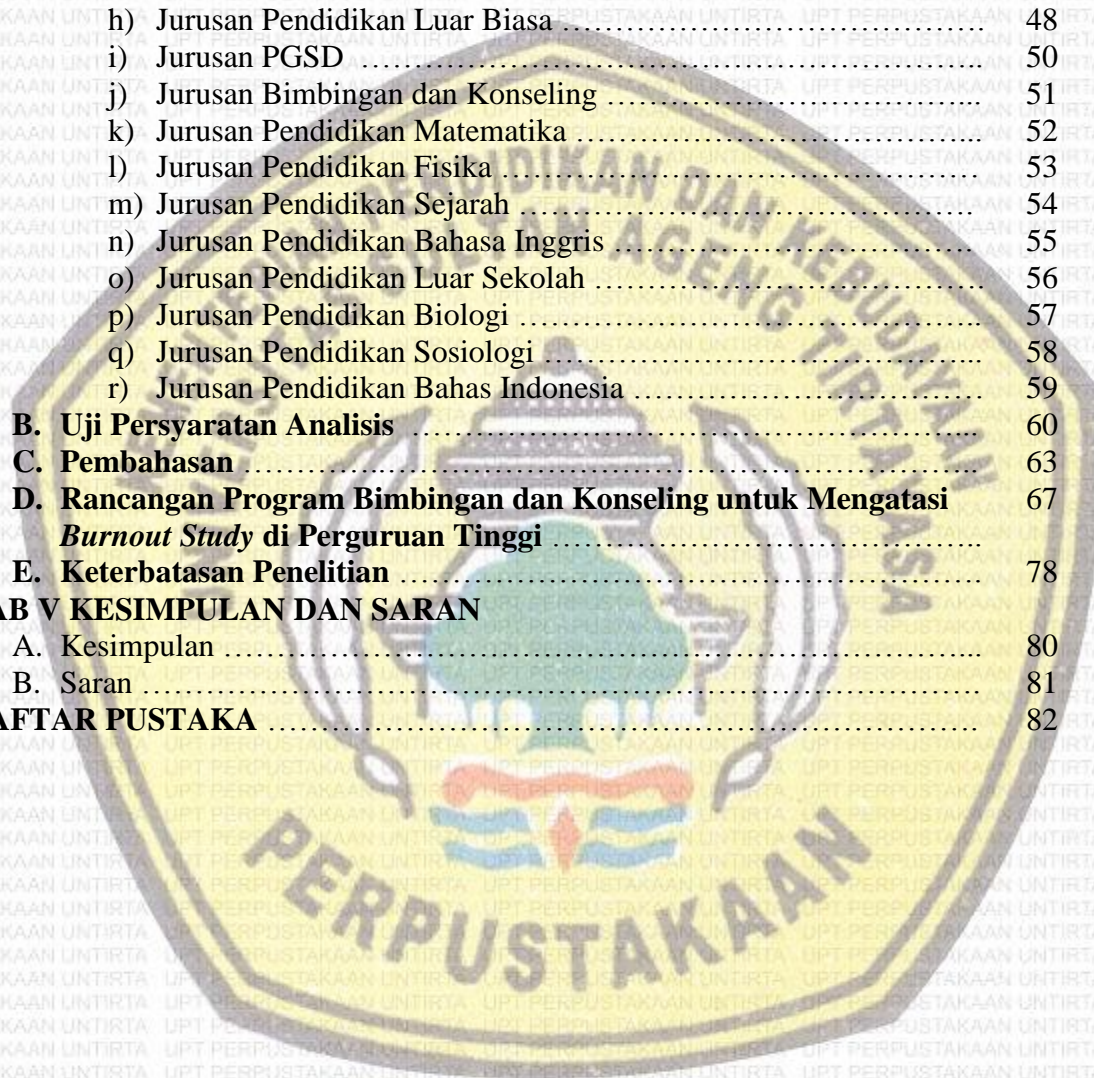


## DAFTAR ISI

|                                                                   |      |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                       | i    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                              | iii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                           | iv   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                         | vi   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                        | vii  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                      | viii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                          |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                   | 1    |
| B. Kajian dan Temuan Penelitian yang Relevan .....                | 4    |
| C. Identifikasi Masalah .....                                     | 5    |
| D. Pembatasan Masalah .....                                       | 6    |
| E. Rumusan Masalah .....                                          | 6    |
| F. Tujuan Penelitian .....                                        | 6    |
| G. Manfaat Penelitian .....                                       | 7    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b>                  |      |
| A. Kajian Teoritis                                                |      |
| 1. <i>Burnout</i>                                                 |      |
| a. Pengertian <i>Burnout</i> .....                                | 8    |
| b. Pengertian <i>Burnout Study</i> .....                          | 8    |
| c. Dimensi <i>Burnout Study</i> .....                             | 10   |
| d. Faktor-Faktor <i>Burnout Study</i> .....                       | 11   |
| 2. <b>Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi</b>             |      |
| a. Pengertian dan Karakteristik Mahasiswa .....                   | 13   |
| b. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi .....              | 15   |
| c. Teknik-Teknik Bimbingan .....                                  | 20   |
| B. Kerangka Berpikir .....                                        | 22   |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                              |      |
| A. Jenis Penelitian .....                                         | 23   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                              | 24   |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian                                 |      |
| 1. Populasi Penelitian .....                                      | 24   |
| 2. Sampel Penelitian .....                                        | 25   |
| D. Definisi Operasional .....                                     | 27   |
| E. Pengembangan Instrumen Penelitian                              |      |
| 1. Jenis Instrumen .....                                          | 28   |
| 2. Pengujian Instrumen .....                                      | 29   |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 34   |
| G. Teknik Analisis Data                                           |      |
| 1. Deskripsi Data .....                                           | 35   |
| 2. Uji Normalitas .....                                           | 35   |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                     |      |
| A. Profil <i>Burnout Study</i> Mahasiswa FKIP .....               | 36   |
| 1. Deskripsi Tempat Penelitian .....                              | 36   |
| 2. Deskripsi Data Hasil <i>Burnout Study</i> Mahasiswa FKIP ..... | 38   |



|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Deskripsi Data <i>Burnout Study</i> pada Masing-Masing Jurusan                                                          |    |
| a) Jurusan Pendidikan IPA .....                                                                                            | 41 |
| b) Jurusan Pendidikan Kimia .....                                                                                          | 42 |
| c) Jurusan Sendratasik .....                                                                                               | 43 |
| d) Jurusan PAUD .....                                                                                                      | 44 |
| e) Jurusan Pendidikan Teknik Elektro .....                                                                                 | 45 |
| f) Jurusan Pendidikan Teknik Mesin .....                                                                                   | 46 |
| g) Jurusan Pendidikan Kewarganegaraan .....                                                                                | 47 |
| h) Jurusan Pendidikan Luar Biasa .....                                                                                     | 48 |
| i) Jurusan PGSD .....                                                                                                      | 50 |
| j) Jurusan Bimbingan dan Konseling .....                                                                                   | 51 |
| k) Jurusan Pendidikan Matematika .....                                                                                     | 52 |
| l) Jurusan Pendidikan Fisika .....                                                                                         | 53 |
| m) Jurusan Pendidikan Sejarah .....                                                                                        | 54 |
| n) Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris .....                                                                                 | 55 |
| o) Jurusan Pendidikan Luar Sekolah .....                                                                                   | 56 |
| p) Jurusan Pendidikan Biologi .....                                                                                        | 57 |
| q) Jurusan Pendidikan Sosiologi .....                                                                                      | 58 |
| r) Jurusan Pendidikan Bahas Indonesia .....                                                                                | 59 |
| <b>B. Uji Persyaratan Analisis</b> .....                                                                                   | 60 |
| <b>C. Pembahasan</b> .....                                                                                                 | 63 |
| <b>D. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi<br/>    <i>Burnout Study</i> di Perguruan Tinggi</b> ..... | 67 |
| <b>E. Keterbatasan Penelitian</b> .....                                                                                    | 78 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                                                                                          |    |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                        | 80 |
| B. Saran .....                                                                                                             | 81 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                                                | 82 |





## DAFTAR TABEL

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa FKIP UNTIRTA Semester 4 .....                          | 21 |
| Tabel 3.2 Jumlah Sampel Masing-Masing Jurusan .....                                        | 23 |
| Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban .....                                                    | 26 |
| Tabel 3.4 Kriteria Acuan Penilaian Validitas .....                                         | 29 |
| Tabel 3.5 Item Instrumen Valid dan Instrumen yang Gugur setelah Uji Coba .....             | 29 |
| Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout Study</i> Mahasiswa FKIP .....                    | 30 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas .....                                                     | 31 |
| Tabel 3.8 Kriteria derajat reliabilitas .....                                              | 31 |
| Tabel 4.1 <i>Burnout Study</i> Mahasiswa FKIP .....                                        | 36 |
| Tabel 4.2 Hasil <i>Burnout Study</i> Mahasiswa FKIP (Per Jurusan) .....                    | 36 |
| Tabel. 4.3 Kategorisasi Tingkat <i>Burnout Study</i> .....                                 | 37 |
| Tabel 4. 4 Batasan Kategorisasi Tingkat <i>Burnout Study</i> .....                         | 37 |
| Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan skor total <i>burnout study</i> ..... | 38 |
| Tabel 4.6 Batasan Kategori Aspek <i>Exhaustion</i> dan Depersonalisasi .....               | 39 |
| Tabel 4.7 Batasan Kategori Aspek Penurunan Prestasi Diri .....                             | 39 |
| Tabel 4.8 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan IPA .....                          | 39 |
| Tabel 4.9 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan KIMIA .....                        | 41 |
| Tabel 4.10 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Sendratasik .....                 | 42 |
| Tabel 4.11 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini .....              | 43 |
| Tabel 4.12 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Teknik Elektro .....              | 44 |
| Tabel 4.13 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Teknik Mesin .....                | 45 |
| Tabel 4.14 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Kewarganegaraan .....             | 46 |
| Tabel 4.15 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Luar Biasa .....                  | 49 |
| Tabel 4.16 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar .....          | 50 |
| Tabel 4.17 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling .....     | 51 |
| Tabel 4.18 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Matematika .....                  | 52 |
| Tabel 4.19 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Fisika .....                      | 53 |
| Tabel 4.20 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Sejarah .....                     | 54 |
| Tabel 4.21 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris .....              | 55 |
| Tabel 4.22 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Luar Sekolah .....                | 56 |
| Tabel 4.23 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Biologi .....                     | 59 |
| Tabel 4.24 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Sosiologi .....                   | 60 |
| Tabel 4.25 Hasil <i>Burnout Study</i> Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia .....            | 61 |
| Tabel 4.26 Hasil Uji Normalitas .....                                                      | 63 |



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....





## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Aspek pendidikan memiliki kedudukan yang penting dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan manusia. Selain itu, pendidikan juga dapat menghasilkan generasi yang kompetitif dalam upaya menghadapi tantangan di masa depan. Rakyat Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak. Hal tersebut sudah di atur dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 alinea ke -4 yang berbunyi “... *kemudian daripada itu untuk membentuk suatu pemerintah Negara Indonesia yang melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia...*”

Sejalan dengan bunyi Undang Undang Dasar 1945, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 ayat 1 Pasal 13 Tentang Pendidikan Tinggi mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/ atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya. Hal tersebut didukung oleh Pasal 4 ayat 12 yang menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi mahasiswa dengan dosen dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Sejalan dengan pendapat Hamalik (2008: 195) lingkungan adalah sesuatu yang ada di alam sekitar yang memiliki makna dan atau pengaruh tertentu kepada individu. Lingkungan belajar merupakan faktor yang memiliki pengaruh terhadap praktik pendidikan dan tempat berlangsungnya suatu proses pendidikan. Proses belajar mengajar merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan adanya peserta didik dan seorang pendidik. Pendidik memiliki peranan penting dalam proses kegiatan belajar mengajar. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Slameto (2010:97) dalam proses belajar mengajar, guru mempunyai tugas untuk mendorong, membimbing dan memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan.



Belajar dalam pengertian luas dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya (Sardiman, 2011: 22). Sependapat dengan Slameto (2010:3) bahwa salah satu ciri belajar adalah adanya perubahan yang bersifat aktif dan positif. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa proses belajar dapat mengubah individu menjadi aktif dan positif menuju kepribadian yang seutuhnya.

Proses pembelajaran pada setiap jenjang pendidikan memiliki tingkatan yang berbeda, mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga tingkat Perguruan Tinggi. Proses pembelajaran pada jenjang Sekolah Dasar, pendidik memiliki peran penting untuk terus membimbing peserta didiknya di sekolah. Berbeda pada jenjang Sekolah Dasar, Perguruan tinggi dituntut untuk mampu menghasilkan lulusan yang memiliki kualitas sesuai dengan kebutuhan pengguna. Hal tersebut menjadi sebuah tantangan bagi setiap perguruan tinggi, sehingga para civitas akademika diarahkan untuk mampu mengaktualisasikan dirinya secara profesional berdasarkan tugasnya masing-masing (Caroline, 2008 : 26). Hal tersebut mengartikan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kualitas, mahasiswa dituntut untuk memiliki pengalaman dan pengetahuan yang tentunya juga berkualitas. Untuk mencapai demikian, mahasiswa hendaknya menempuh proses belajar terlebih dahulu.

Kenyataan di lapangan dalam proses belajar tidak luput dari kesalahan dan kesulitan. Hal tersebut ditandai dengan beberapa tingkah laku mahasiswa yang sering telat datang ke kampus dengan alasan tidur larut malam akibat mengerjakan tugas yang berdampak pada kurang efektifnya sistem belajar mereka. Selain itu, adanya kesulitan dalam pengelolaan manajemen waktu antara perkuliahan dan tuntutan organisasi di kampus. Sesuai dengan pendapat Dalyono (2008:229) kesulitan belajar adalah suatu keadaan yang menyebabkan siswa, termasuk mahasiswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya. *Burnout* merupakan suatu proses psikologis yang dihasilkan oleh stress pekerjaan yang tidak terlepaskan dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun (Ivancevich, 2006:30). Kelelahan akibat belajar juga sering dialami oleh siswa maupun mahasiswa. Pendapat ini didukung dengan hasil



penelitian oleh Alimah (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa jurusan keperawatan dengan mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang (56,4%).

Faktor kelelahan atau kejenuhan dalam belajar banyak dialami oleh mahasiswa. Studi pendahuluan didapatkan beberapa faktor, yaitu banyaknya beban tugas yang diberikan oleh dosen yang bersangkutan dengan waktu pengumpulan yang *deadline*. Selain itu, adapun kurangnya ketertarikan dalam salah satu mata kuliah, sehingga membuat mahasiswa tidak memahami secara maksimal tentang materi perkuliahan. Sependapat dengan Mulyadi (2004:197) yang menyatakan adanya beberapa masalah bagi mahasiswa yaitu minimnya konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak dapat maksimal. Beberapa permasalahan di atas, hendaknya dapat di hindari dan di atasi dengan beberapa cara, yaitu adanya sarana yang mendukung mahasiswa dalam mengurangi tingkat *burnout* yang di alaminya.

Untirta *Counseling Center* adalah salah satu sarana milik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa untuk mendukung berjalannya kegiatan akademik maupun non-akademik di internalnya. Salah satu sarana untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tingkat *burnout* yang tinggi, dengan memberikan pelayanan yang tersedia oleh staff ahli atau yang lebih dikenal dengan konselor. Dari beberapa pernyataan di atas, implikasi dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil *burnout study* mahasiswa FKIP UNTIRTA serta implikasi dari penelitian ini dapat mendukung program Untirta *Conseling Center* dalam membantu mahasiswa yang memiliki tingkat *burnout study* yang tinggi.

## **B. Kajian dan Temuan Penelitian yang Relevan**

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Adapun pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian oleh Rahmawati yang berjudul Pengaruh Stimulasi Humor Permainan terhadap *Burnout Study* (2017). Hasil analisis penelitian tersebut bahwa adanya pengaruh stimulasi humor terhadap penurunan *burnout study*.
2. Hasil penelitian oleh Faridah Kurniati (2012) dengan judul “*Hubungan antara Stress dengan Burnout pada Mahasiswa*“. Hasil analisis penelitian tersebut adalah semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* pada responden.



3. Hasil penelitian oleh Yunita Rahmawati (2013) dengan judul “*Hubungan Antara Stress Kerja dengan Burnout pada Karyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama*”. Hasil penelitian deskriptif tersebut menyatakan bahwa adanya faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout*.
4. Hasil penelitian oleh Anggita Amalia Pangesti (2012) dengan judul “*Pengaruh Konflik Peran terhadap Terjadinya Burnout pada Mahasiswa Koas*”. Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konflik peran dan *burnout*.
5. Hasil penelitian oleh Sopiati Alimah dkk dengan judul “*Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto*” (2016). Hasil penelitian yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang (56,4%).

### C. Identifikasi Masalah

Istilah *burnout* pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger yang menyebutkan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dan ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan pekerjaannya atau lingkungan (Gunarsa, 2011:23). Sependapat dengan Poerwandari (dalam Mizmir 2011:98), *burnout* adalah kondisi seseorang yang terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya *burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus-menerus. Karena bersifat psikobiologis (beban psikologis berpindah ke tampilan fisik, misalnya mudah pusing, tidak dapat berkonsentrasi, gampang sakit) dan biasanya bersifat kumulatif, maka kadang persoalan tidak demikian mudah diselesaikan. *Burnout* biasanya menjadi suatu masalah tertentu diantara orang yang pekerjaannya yang memerlukan kontak yang mendalam dengan dan/atau memiliki tanggung jawab atas orang lain. Suatu keterlibatan yang tinggi, identifikasi, atau komitmen terhadap pekerjaan atau profesi seseorang merupakan penyebab *burnout*. Hampir tidak mungkin seseorang akan lelah tanpa memberikan banyak usaha. Oleh karena itu, ironi dari *burnout* adalah bahwa mereka yang paling rentan terkena adalah yang paling berkomitmen terhadap pekerjaan mereka. *Burnout* muncul dari adanya stress yang berkepanjangan, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi burnout sering dikaitkan dengan munculnya stress (Widiastuti dan Kamsih, 2008). Sementara menurut Pines dan Aronson (dalam Diaz 2009:45) yang mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan



secara fisik, emosional dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh tuntutan emosional. Menurut Leiter & Maslach (2001:397) *burnout* biasanya terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan pekerja. Ketika adanya perbedaan yang sangat besar antara individu yang bekerja dengan pekerjaannya akan mempengaruhi performansi kerja. Sependapat dengan Cary Cherniss (dalam Rahman, 2007:219) yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan. Seperti menjaga jarak dengan klien maupun bersikap sinis dengan mereka, membolos, sering terlambat, dan keinginan pindah yang kuat.

#### **D. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya dan mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi dengan memfokuskan penelitian pada gambaran *burnout study* mahasiswa FKIP Untirta dan implikasinya terhadap program bimbingan dan konseling.

#### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Profil *Burnout Study* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Untirta?
2. Bagaimana Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi *Burnout Study* di Perguruan Tinggi?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

3. Profil *Burnout Study* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Untirta.
4. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi *Burnout Study* di Perguruan Tinggi.



## G. Manfaat Penelitian

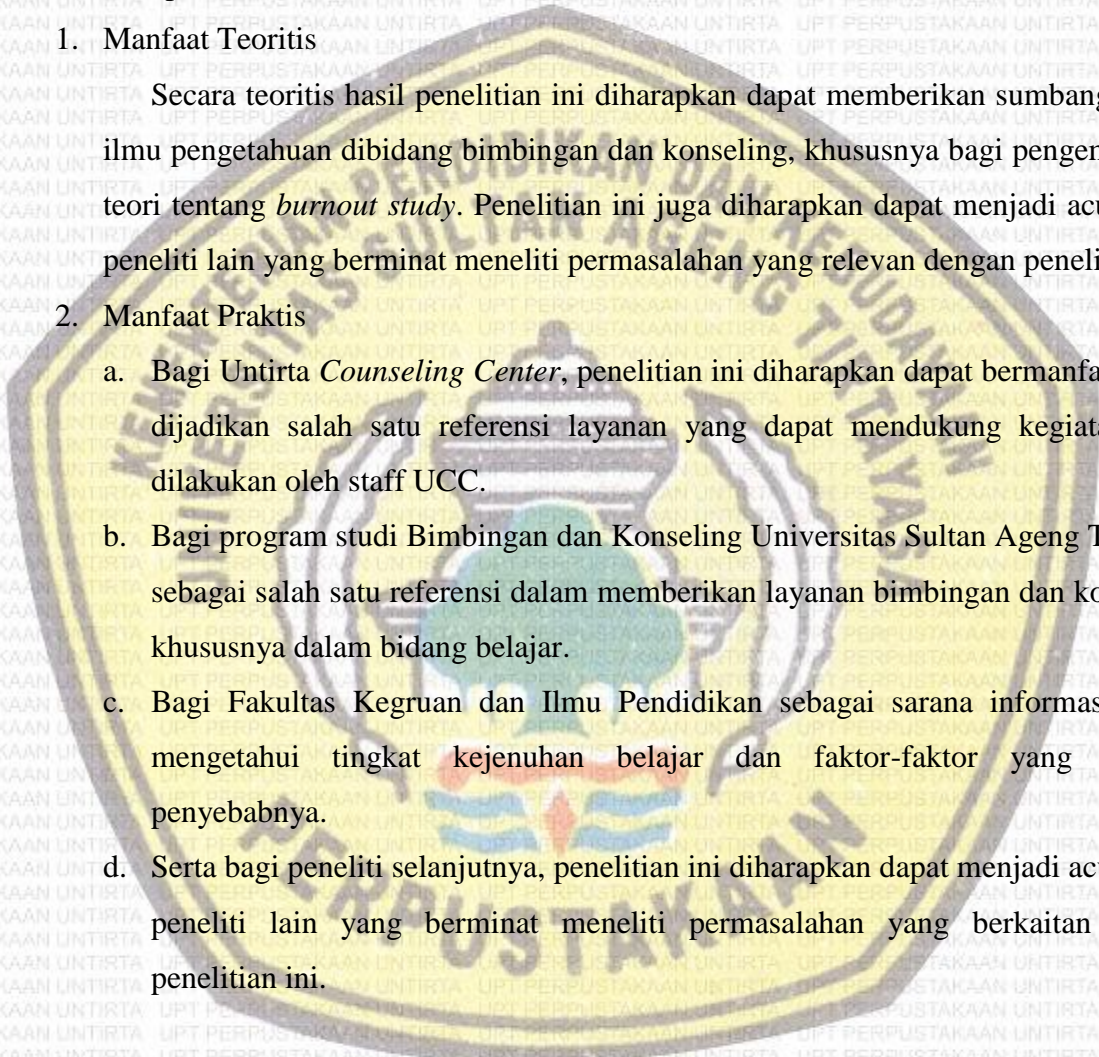
Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori tentang *burnout study*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang relevan dengan penelitian ini.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Untirta *Counseling Center*, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan salah satu referensi layanan yang dapat mendukung kegiatan yang dilakukan oleh staff UCC.
- b. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai salah satu referensi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang belajar.
- c. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebagai sarana informasi dalam mengetahui tingkat kejenuhan belajar dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.
- d. Serta bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.





## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. *Burnout*

###### a. Pengertian *Burnout*

Istilah *burnout* pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger yang menyebutkan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dan ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan pekerjaannya atau lingkungan dan desain pekerjaannya (Gunarsa, 2014:65). Pendapat lainnya dinyatakan oleh Maslach (2001:4) menyatakan bahwa *burnout* adalah sebuah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada orang yang bekerja. Sependapat dengan Santrock (2001:74) yang menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang di akibatkan oleh stress yang berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi (Santrock, 2002:74). *Burnout* merupakan proses psikologis yang dihasilkan oleh stress pekerjaan yang tidak terlepas dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun (Ivancevich, 2006:21). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan psikologis yang dihasilkan oleh stres pekerjaan yang dialami oleh karyawan dalam bekerja.

###### b. Pengertian *Burnout Study*

Meskipun kelelahan secara umum telah dianggap sebagai gangguan yang berhubungan dengan pekerjaan (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001:20) juga mungkin berguna dalam konteks sekolah. Hal tersebut sependapat dengan Byrne (dalam Salmamela-Aro, 2009:4) yang menyatakan bahwa adanya gambaran stres yang berhubungan dengan sekolah. Sesuai dengan pendapat Scaufeli (dalam Maslach, 2001:45) yang mengikuti teori asli *burnout* kerja. Sekolah adalah pengaturan di mana siswa bekerja. Siswa maupun mahasiswa menghadiri kelas-kelas dan melakukan tugas untuk lulus ujian serta memperoleh gelar (Schaufeli, Martinez,



Pinto, Salanova, & Bakker, 2002:65). Oleh karena itu, konsep *burnout* cukup dapat diperpanjang untuk konteks sekolah (Kiuru, Aunola, Nurmi, Leskinen, & Salmela-Aro, 2008:6). *Burnout* yang terjadi pada pendidikan menjelaskan tuntutan yang berlebihan dari sekolah dan pendidikan lebih yang diterima siswa. Dalam proses belajar, stres muncul entah dari adanya bimbingan belajar atau tekanan psikologis lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi akademik. *Burnout study*, pada gilirannya, dapat menyebabkan absensi yang tinggi, motivasi yang rendah untuk melaksanakan kegiatan bimbingan belajar, dan tingginya angka putus sekolah. Hal tersebut sependapat dengan Laursen dkk. (dalam Aypaya:2011:2) yang menyatakan bahwa bahwa budaya sekolah sangat penting dalam memahami terjadinya *burnout study*. Siswa harus selalu menghabiskan lebih banyak waktu untuk belajar dan memecahkan lebih banyak tes untuk mencapai dari awal kehidupan pendidikan untuk siswa. orang tua dan guru memiliki harapan prestasi yang tinggi dari mereka sementara terus menerus mengingatkan mereka untuk belajar lebih efisien (Yildirim & Ergene, 2003). Dapat disimpulkan bahwa *burnout study* adalah suatu gangguan belajar yang diakibatkan oleh kelelahan atau kelebihan beban tugas yang diberikan di sekolah.

### c. Dimensi *Burnout Study*

Menurut Maslach (2001:400) gejala *burnout* dapat dilihat dari tiga dimensi *burnout*, yaitu *exhaustion* (kelelahan), *depersonalization*, dan penurunan prestasi diri. Maslach (2001: 402) menjelaskan tiga dimensi tersebut, sebagai berikut:

#### 1) *Exhaustion* (Kelelahan)

*Exhaustion* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Sependapat dengan Salmamela-Aro (2009:2) yang menyatakan bahwa kelelahan yang terjadi diakibatkan oleh tekanan kelebihan beban kerja atau tugas. Ketika individu merasakan kelelahan (*exhaustion*), individu tersebut tidak mampu menyelesaikan



masalah sendiri, tetap merasa lelah meski sudah istirahat yang cukup, serta kurang energi dalam melakukan aktivitas.

## 2) *Depersonalization* (Depersonalisasi)

*Cynicism* atau *depersonalization* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungan kerja atau kuliah. Sependapat dengan Salmamela-Aro (2009:2) yang menyatakan bahwa sinisme atau depersonalisasi adalah suatu gangguan yang menyebabkan individu tidak lagi berminat pada pekerjaannya. Ketika individu merasakan *cynicism* (sinis), individu tersebut cenderung dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan perkuliahannya. *Cynism* juga merupakan cara untuk terhindar dari rasa kecewa. Secara konkret seseorang yang sedang depersonalisasi cenderung meremehkan, memperolok, tidak peduli dengan orang lain yang dilayani, dan bersikap kasar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas perkuliahan.

## 3) Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi

Penurunan pencapaian prestasi pribadi atau penurunan keyakinan akademik jika pada mahasiswa disebabkan oleh perasaan bersalah telah melakukan orang lain di sekitarnya secara negatif. Hal ini berkembang dari depersonalisasi, sikap kurang positif terhadap orang lain, lama kelamaan berubah menjadi penilaian negatif tentang diri sendiri. Seperndapat dengan Schaufeli (dalam Salmamela-Aro: 2009:3) yang menyatakan bahwa adanya gangguan kelelahan dan depersonalisasi akan mempengaruhi prestasi seseorang. Individu merasa bahwa dirinya telah berubah menjadi orang yang berkualitas buruk terhadap orang lain di sekitarnya, misalnya tidak memperhatikan kebutuhannya.

### d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan *Burnout Study*

Setelah mengetahui tentang dimensi *burnout* yang, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* menurut Leiter dan Maslach dalam Nursalam (2015:124) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu:

#### 1) *Work Overload*



*Work overload* kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara individu dengan pekerjaannya. Individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas individu, hubungan yang tidak sehat di lingkungan pekerjaan atau perkuliahan jika pada mahasiswa, menurunkan kreativitas, dan menyebabkan *burnout*.

## 2) *Lack of Work Control*

Semakin tinggi jabatan seseorang, semakin banyak seseorang itu diatur oleh agenda kerja (aturan protokoler) yang sering kali tidak dapat dihindari meskipun hal tersebut tidak disukai. Adanya aturan terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi, merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan hasil yang didapatkan karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari atasan.

## 3) *Rewarded for work*

Salah satu kontributor yang berperan besar terhadap munculnya *burnout* adalah tidak adanya sistem imbalan intrinsik seperti dapat melakukan tugas-tugas yang menyenangkan, membangun keahlian, dan memperoleh penghargaan dari mitra kerja. Kurangnya keseimbangan antara sistem imbalan yang bersifat ekstrinsik (gaji, tunjangan) dan sistem imbalan intrinsik akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan. Selain itu, kurangnya apresiasi dari lingkungan kerja juga membuat individu merasa tidak bernilai. Apresiasi bukan hanya dilihat dari pemberian gaji, tetapi hubungan yang terjalin baik antar individu, individu dengan atasan turut memberikan dampak pada individu tersebut. Pada mahasiswa, apresiasi dapat berupa nilai dari sebuah tugas yang dikerjakan atau beasiswa bagi mahasiswa yang berprestasi.

## 4) *Breakdown in Community*

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari komunitasnya dimana pun berada. Seseorang akan bekerja dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan dan kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling



menghargai. Persaingan yang ketat dan waktu kerja atau kuliah yang padat menyebabkan individu terpisah dari sesamanya, sehingga ada kesenjangan baik antar individu maupun dengan atasan, sibuk dengan diri sendiri, dan tidak memiliki *quality time* dengan rekan. Hubungan yang tidak baik membuat suasana di lingkungan tidak nyaman, *full of anger*, frustrasi, cemas, merasa tidak dihargai. Hal ini membuat dukungan sosial menjadi tidak baik, kurang rasa saling membantu antar rekan. Selain itu, individu yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kerjanya (komunitas) atau lingkungan perkuliahan pada mahasiswa, akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif di lingkungannya.

5) *Treated Fairly*

Perasaan diperlakukan tidak adil merupakan faktor terjadinya *burnout*. Seseorang merasa tidak percaya dengan lingkungan kerjanya atau lingkungan perkuliahan ketika tidak ada keadilan. Rasa ketidakadilan biasa dirasakan pada saat masa promosi kerja, atau individu disalahkan ketika individu tersebut tidak melakukan kesalahan.

6) *Dealing with Conflict Values*

Seseorang akan melakukan yang terbaik ketika melakukan apa yang sesuai dengan nilai, *belief*, dan *self respect*. Namun, ketika pekerjaan mengharuskan seseorang melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai individu tersebut, hal tersebut dapat menyebabkan performa dan kualitas kerja seseorang menurun, karena tidak sesuai dengan nilai yang dimiliki. Misalnya seorang sales terkadang harus berbohong agar produk yang ditawarkan dapat terjual.

## 2. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

### a. Pengertian dan Karakteristik Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005:375). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam



berpikir dan merencanakan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007: 121). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi. Menurut Susantoro (dalam Ramadha 2011: 23) mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Hal tersebut sependapat dengan pernyataan Hurlock (2014: 246) bahwa tahap seseorang dapat dikatakan sudah mencapai tahap dewasa dini jika usianya sudah mencapai 18 tahun. Pada mahasiswa perguruan tinggi, biasanya rentan usianya antara 18 hingga 25 tahun.

Salah satu karakteristik pada masa dewasa awal adalah seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Hurlock, 2014:246). Pendapat lain oleh Santrock (2002: 403) menyatakan bahwa masa dewasa muda adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mengembangkan karir atau melanjutkan pendidikan (Turner & Helms dalam Dariyo, 2008:35). Untuk menempuh karier yang ingin dicapai, mahasiswa harus menyelesaikan studinya terlebih dahulu dengan optimal.

#### **b. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Bimbingan dan konseling mahasiswa merupakan usaha membantu mahasiswa mengembangkan dirinya dan mengatasi problema-problema akademik, serta problema sosial pribadi yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik mereka (Nurihsan, 2011:29). Bimbingan mahasiswa ini meliputi layanan bimbingan akademik yang diberikan oleh dosen-dosen pembimbing akademik pada tingkat jurusan/ program, dan bimbingan sosial pribadi yang diberikan oleh tim bimbingan konseling pada tingkat jurusan hingga universitas, seperti misalnya di Universitas



Sultan Ageng Tirtayasa, yaitu adanya Untirta *Counseling Center*. Salah satu fungsi adanya bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi menurut Nurihsan (2011:29) adalah untuk membantu mengatasi problema-problema akademik dan problema pribadi sosial yang u terhadap perkembangan akademik mahasiswa.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling mahasiswa di desak oleh banyaknya problema yang dihadapi oleh para mahasiswa dalam perkembangan studinya. Berbeda dengan siswa, mahasiswa memiliki karakteristik dalam permasalahan yang dialaminya. Karakteristik utama dari studi pada tingkat perguruan tinggi adalah kemandirian, baik pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi, maupun dalam pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa (Nurihsan, 2011:27). Mahasiswa juga dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, tanpa banyak diatur, diawasi, dan dikendalikan oleh dosen-dosennya. Menurut Nurihsan (2011:28) secara keseluruhan, problema yang dihadapi oleh mahasiswa dapat dikelompokkan atas dua kategori, yaitu problema studi dan problema sosial-pribadi yang akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Problema Akademik

Problema akademik merupakan hambatan atau kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan perkembangan belajarnya. Beberapa problema studi yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa sebagai berikut:

- a) Kesulitan dalam memilih program studi/konsentrasi/pilihan mata kuliah yang sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tersedia.
- b) Kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang disesuaikan dengan banyaknya tuntutan dan aktivitas perkuliahan, serta kegiatan kemahasiswaan lainnya.
- c) Kesulitan dalam mendapatkan sumber belajar dan buku-buku sumber.
- d) Kesulitan dalam menyusun makalah, laporan, dan tugas akhir.
- e) Kesulitan dalam mempelajari buku-buku yang berbahasa asing, khususnya bahasa inggris.
- f) Kurangnya motivasi atau semangat belajar.
- g) Adanya kebiasaan belajar yang salah.
- h) Rendahnya rasa ingin tahu dan ingin mendalami ilmu serta rekayasa.



i) Kurangnya minat terhadap profesi.

## 2) Problema Sosial Pribadi

Problema sosial pribadi merupakan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengelola kehidupannya sendiri serta menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial, baik di kampus maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Beberapa problema sosial pribadi yang mungkin dihadapi mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a) Kesulitan ekonomi atau biaya kuliah
- b) Kesulitan berkenaan dengan masalah pemondokan
- c) Kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa, baik di kampus maupun di lingkungan tempat tinggal.
- d) Kesulitan menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar tempat tinggal mahasiswa, khususnya mahasiswa pendatang.
- e) Kesulitan karena masalah-masalah keluarga
- f) Kesulitan karena masalah-masalah pribadi

Lingkungan perguruan tinggi juga mengenal bidang administrasi sekolah, bidang pengajaran dan bidang pembinaan. Bidang pembinaan mahasiswa mencakup pelayanan kesehatan, penyediaan perumahan dan fasilitas kafeteria, bantuan finansial, penyelenggaraan masa orientasi studi dan pengenalan kampus, pengelolaan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan pelayanan bimbingan. Sebagian dari tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa ditampung melalui pelayanan bimbingan, lebih-lebih tantangan yang menimbulkan kesulitan dan masalah bagi mahasiswa. Adanya kesulitan dan masalah di pihak mahasiswa menjadi dasar pemikiran operasional dalam Usulan Pembentukan Unit Pelaksanaan Teknik Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi sebagaimana termuat dalam lampiran pada surat edaran kepada pemimpin Perguruan Tinggi Swasta dalam wilayah IV Koordinat Perguruan Tinggi Swasta, nomor 151/K.IV/Adku1/82.

Dasar pemikiran operasional dirumuskan sebagai berikut: “Bahwa setiap mahasiswa dalam kehidupan pada dasarnya tidak bisa lepas dari kesulitan-



kesulitan dan kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu memecahkan kesulitannya sendiri, sehingga membutuhkan bantuan orang lain.” Pertolongan dimaksud ialah bantuan melalui pelayanan bimbingan. Tujuan dari bimbingan dan konseling di perguruan tinggi tidak berbeda dengan tujuan pelayanan bimbingan di jenjang pendidikan SMA atau SMP, yaitu agar manusia muda mampu mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan potensi-potensi yang dimilikinya, dan merencanakan kariernya. Namun, kesamaan tujuan bukan berarti isi dan pengelolaan program bimbingan bagi mahasiswa akan sama juga dengan program bimbingan siswa di jenjang pendidikan menengah.

Menurut Winkel (2004:147) ada enam aspek yang berkaitan dengan program bimbingan di perguruan tinggi, yaitu:

- 1) Berdasarkan pada UUSPN, Pasal 16 yang menyatakan bahwa pendidikan tinggi menyatakan kelanjutan pendidikan menengah, PP nomor 30 Tahun 1999 menetapkan “Tujuan pendidikan tinggi adalah menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan/atau kesenian; serta mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.” Berbeda dengan jenjang Sekolah Menengah, pelayanan bimbingan di perguruan tinggi tidak disebutkan unit pembinaan mahasiswa. Oleh karena itu, pelayanan bimbingan di suatu instansi perguruan tinggi harus bertumpu pada tujuan institusional dan pada ciri khas pendidikan di lembaga pendidikan yang bersangkutan, namun tidak memiliki sumber tertulis resmi dan formal seperti pedoman bimbingan dan konseling pada jenjang Sekolah Menengah. Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sendiri memiliki sarana pelayanan bimbingan yang di kenal dengan Untirta *Counseling Center*.
- 2) Pada aspek kedua dalam yang berkaitan dengan program di perguruan tinggi, dibahas mengenai tahapan perkembangan. Aneka tugas pengembangan yang



dihadapi pada dasarnya adalah mahasiswa di semester permulaan yang harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di kampus dan di luar kampus, baik yang menyangkul hal-hal akademik maupun yang non akademik, sementara bagi mahasiswa semester tinggi harus memantapkan diri dalam mengejar cita-cita di bidang studi akademik, di bidang pekerjaan, dan di bidang kehidupan keluarga. Kesulitan mendasar dibidang akademik yang biasanya sering terjadi adalah tentang kurang menguasai cara belajar mandiri, kurang berhasil mencerna bahan dan literatur perkuliahan, kurang mengatur waktu dengan baik, motivasi belajar kurang jelas, salah pilih program studi, hubungan dengan dosen renggang atau jauh. Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan kelelahan belajar atau yang dikenal dengan *burnout study*.

- 3) Selanjutnya, pada aspek ketiga yaitu mengenai pola dasar bimbingan. Suatu sarana layanan bimbingan di perguruan tinggi sebaiknya memiliki pola dasar bimbingan untuk sejumlah kegiatan tertentu. Misalnya pada awal penerimaan mahasiswa baru, diadakan kegiatan layanan orientasi atau masa pengenalan kampus yang tentunya juga mengikutsertakan dosen yang sekiranya mampu dan berminat. Selain itu, adanya kegiatan wawancara konseling yang mengikutsertakan dosen pembimbing dan konselor untuk membahas tentang perkembangan dalam studi.
- 4) Komponen bimbingan yang diutamakan ialah layanan Konseling sepanjang masa studi. Pengumpulan Data atau asesmen kerap dikaitkan dengan wawancara konseling, sejauh masalah yang dibicarakan menuntut hal itu, misalna test minat dan bakat menjelang mata kuliah konsentrasi yang hendak diambil. Selain pengumpulan data, komponen penempatan juga kerap dikaitkan dengan wawancara konseling untuk mengetahui penyusunan perencanaan karier dan lain-lain.
- 5) Bentuk bimbingan yang di utamakan tergantung dari layanan bimbingan yang diberikan. Pemberian informasi pada umumnya terlaksana dalam bentuk bimbingan kelompok, sedangkan pengumpulan data dan penempatan kerap dilaksanakan dalam bentuk individual. Wawancara terutama sering terealisasi dalam bentuk individual, namun bila tenaga yang berkompeten cukup



memfasilitasi memungkinkan dalam bentuk kelompok. Sifat pemberian bimbingan beragam mulai dari preventif, pemeliharaan, pengembangan, maupun penyembuhan, namun harus sesuai dengan perencanaan program bimbingan.

Aspek tenaga ahli yang tidak kalah penting dari aspek-aspek sebelumnya.

Beragam tenaga ahli dibutuhkan untuk mendukung dalam memaksimalkan pemberian layanan di Pusat Bimbingan Universitas. Adapun Kepala Biro atau pusat, selanjutnya akan diikuti dengan jajaran tenaga yang dilibatkan. Seperti, psikolog, beberapa dosen-konselor profesional, dan dosen pembimbing akademik serta beberapa mahasiswa yang mampu dan berminat untuk di ajak bicara mengenai kesulitan hidup mahasiswa lain (*peer-counseling*).

### c. Teknik- Teknik Bimbingan

Menurut Nurihsan (2011:39) sejalan dengan mekanisme dan tahap bimbingan tersebut, teknik-teknik berikut dapat dipilih untuk digunakan secara tepat.

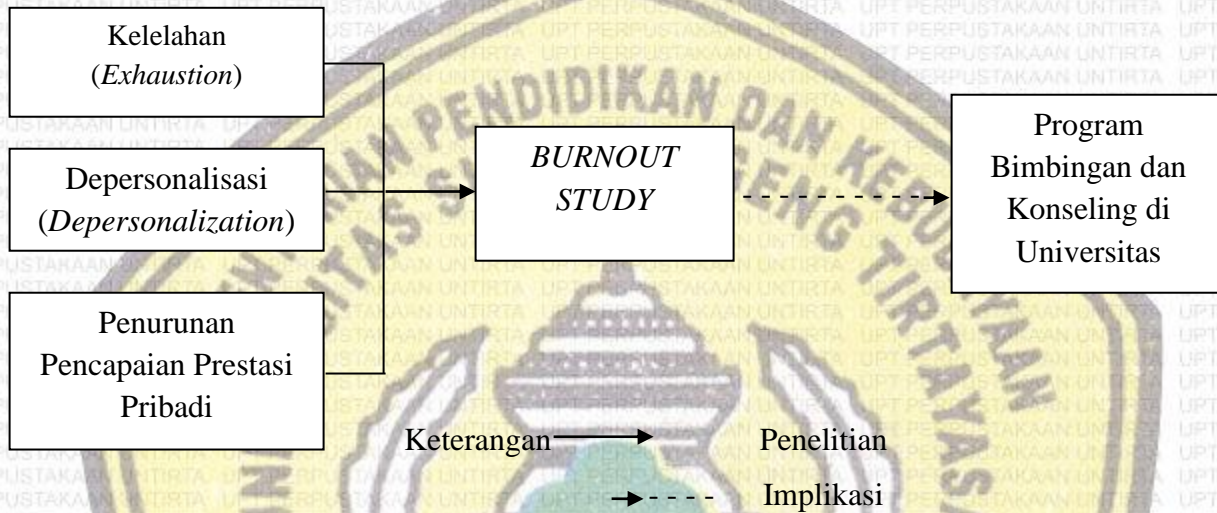
- 1) Teknik diskusi kelompok yang bersifat orientasi, mencakup diskusi tentang program studi, kurikulum, personalia akademis, dan proses belajar mengajar yang diterapkan
- 2) Teknik diskusi kelompok yang bersifat bantuan, mencakup diskusi tentang permasalahan belajar, sosial, dan pribadi.
- 3) Teknik kegiatan kelompok lain, baik yang bersifat orientasi maupun bantuan.
- 4) Konsultasi perorangan untuk menangani masalah-masalah akademis
- 5) Konseling perorangan untuk menangani masalah-masalah social pribadi
- 6) Pembahasan kasus, yaitu pembahasan mahasiswa dan permasalahannya bersama-sama dengan personalia akademis lain untuk menemukan jalan keluar dalam membantu mahasiswa.
- 7) Rujukan bagi mahasiswa yang menghadapi kesulitan pribadi social yang tidak dapat ditangani oleh personalia akademis yang ada di fakultas.

Dari beberapa teknik di atas, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa memiliki sarana yang dapat membant mahasiswa dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya



melalui *Untirta Conseling Center*. *Untirta Counseling Center* memiliki professional yang ahli dalam bidang layanan bimbingan dan konseling. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah berbentuk program yang akan mendukung kegiatan pelaksanaan *Untirta Counseling Center*.

### B. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Profil *Burnout Study*



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan oleh penulis dengan meneliti tentang profil *burnout study* terhadap mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA, maka peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan alasan metode ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan situasi atau kejadian secara tepat dan akurat, bukan untuk mencari hubungan atau sebab-akibat (Yusuf, 2013:62). Sependapat dengan Bungin (2005:48) penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan berbagai fenomena, situasi, atau kondisi berbagai variabel penelitian menurut kejadian yang sedang terjadi dan dapat diungkap melalui bahan-bahan dokumenter. Disamping itu, perlu pula diingat bahwa tipe penelitian deskriptif kuantitatif ini bukanlah tipe penelitian asosiatif. Dengan kata lain, apabila peneliti memilih dan menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif bukanlah dimaksudkan untuk melihat dan menemukan hubungan antara variabel dalam rangka menemukan sebab dan akibat (Yusuf, 2013:62). Pendapat oleh Sudjana (2004:53) menyatakan bahwa metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan apabila bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan suatu peristiwa atau kejadian yang terjadi pada masa sekarang dengan diinterpretasikan dalam bentuk angka-angka yang bermakna. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapat gambaran profil *burnout study* mahasiswa FKIP UNTIRTA serta implikasinya bagi program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, tepatnya di dua kampus A dan kampus C. Kampus A dengan alamat Jl. Raya Jakarta Km. 4, Penancangan, Serang, Banten. Sedangkan, alamat Kampus C tepatnya Fakultas



Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan alamat Jl. Jalan Ciwaru Raya No. 25 Kota Serang, Banten.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:30). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 yang aktif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA.

**Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa FKIP UNTIRTA Semester 4**

| No | Jurusan                                | Jumlah Mahasiswa semester 4 |
|----|----------------------------------------|-----------------------------|
| 1  | Pendidikan IPA                         | 32                          |
| 2  | Pendidikan Kimia                       | 42                          |
| 3  | Pendidikan Fisika                      | 35                          |
| 4  | Pendidikan Matematika                  | 97                          |
| 5  | Pendidikan Biologi                     | 98                          |
| 6  | Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia | 68                          |
| 7  | Pendidikan Bahasa Inggris              | 113                         |
| 8  | Pendidikan Sendratasik                 | 38                          |
| 9  | Pendidikan Teknik Mesin                | 21                          |
| 10 | Pendidikan Teknik Elektro              | 25                          |
| 11 | Bimbingan dan Konseling                | 55                          |
| 12 | Pendidikan Sejarah                     | 39                          |
| 13 | Pendidikan Sosiologi                   | 56                          |
| 14 | Pendidikan Anak Usia Dini              | 68                          |
| 15 | Pendidikan Luar Biasa                  | 44                          |
| 16 | Pendidikan Guru Sekolah Dasar          | 111                         |



|        |                            |      |
|--------|----------------------------|------|
| 17     | Pendidikan Luar Sekolah    | 61   |
| 18     | Pendidikan Kewarganegaraan | 48   |
| Jumlah |                            | 1051 |

Sumber : Tata Usaha FKIP

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013:125), sementara Arikunto (2010:68) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Yusuf (2013:63) secara sederhana dapat dikatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Menurut pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil untuk dijadikan penelitian dan dipilih untuk mewakili keseluruhan atau populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Menurut Yusuf (2013: 152) teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara pengundian. Sependapat dengan pengertian Sugiyono (2016:82) pengambilan sampel dilakukan dengan cara acak dan sederhana. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengambilan sampel sebaiknya dapat mewakili dari populasi sesungguhnya, dalam menentukan sampel dari populasi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan FKIP, peneliti menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2013:82) untuk mengetahui jumlah sampel yang dapat mewakili populasi, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N e^2)}$$

(Sugiyono, 2013:82)

$n$  = Jumlah Sampel

$N$  = populasi

$e$  = *error level* (tingkat kesalahan)

Peneliti mentolerir kesalahan sebesar 0,05%. Adapun perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:



$$n = \frac{N}{1 + (N e^2)}$$

$$n = \frac{1050}{1 + (1050 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{1050}{(1051 \times 0,0025)}$$

$n = 399,6$  dibulatkan menjadi  $400/18 = 22$  orang.

Jadi, diketahui jumlah responden dalam penelitian ini adalah 400 yang dibagi ke dalam 18 jurusan yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang disajikan pada tabel sampel dalam penelitian ini, sebagai berikut.

**Tabel 3.2 Jumlah Sampel Masing-Masing Jurusan**

| Jurusan                                | Jumlah Sampel |
|----------------------------------------|---------------|
| Pendidikan IPA                         | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Kimia                       | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Fisika                      | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Matematika                  | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Biologi                     | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Bahasa Inggris              | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Sendratasik                 | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Teknik Mesin                | 21 Mahasiswa  |
| Pendidikan Teknik Elektro              | 22 Mahasiswa  |
| Bimbingan dan Konseling                | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Sejarah                     | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Sosiologi                   | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Anak Usia Dini              | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Luar Biasa                  | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Guru Sekolah Dasar          | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Luar Sekolah                | 22 Mahasiswa  |
| Pendidikan Kewarganegaraan             | 22 Mahasiswa  |



|              |     |
|--------------|-----|
| <b>Total</b> | 400 |
|--------------|-----|

Pengambilan sampel dilakukan secara acak, setiap jurusan disajikan daftar nama, lalu dikocok. Nama yang keluar dari hasil kocokan tersebut diminta untuk mengisi kuisioner. Khusus untuk jurusan Pendidikan Teknik Mesin tidak ada sampel, keseluruhan data yang diambil adalah populasi, karena jumlah mahasiswa jurusan tersebut hanya terdapat kurang dari jumlah sampel yang ditentukan, yaitu 21 mahasiswa aktif semester 4.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah penjelasan definisi dari variabel yang telah dipilih oleh peneliti. Definisi operasional merupakan informasi ilmiah yang sangat membant pembaca dalam memahami isi dari penelitian ini, berikut definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Burnout study* merupakan kelelahan dalam belajar yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun dimensi dalam terjadinya *burnout study*, yaitu 1) kelelahan (*exhaustion*), 2) depersonalisasi (*depersonalization*) dan 3) penurunan pencapaian prestasi pribadi.
- b. Program Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi yang dapat mendukung mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya pada tingkat kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa.

#### **E. Pengembangan Instrumen Penelitian**

##### **1. Jenis Instrumen**

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Sugiyono (2016:142) angket atau kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sependapat dengan Arikunto (2006:151) yang menyatakan bahwa angket adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Dari beberapa pernyataan diatas, peneliti memilih teknik pengumpulan data menggunakan angket dalam penelitian ini. Adapun angket yang akan diberikan kepada sampel merupakan angket tentang *burnout study*.



Pada instrumen ini, digunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Alternatif jawaban tersebut dikutip berdasarkan Skala *Likert*. Seperti yang kita ketahui bersama jika skala *Likert* sebenarnya memiliki lima alternatif pilihan, namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan empat alternatif pilihan. Sependapat dengan Arikunto (2006:241) yang menyatakan bahwa adanya kelemahan dengan lima alternatif jawaban, karena biasanya responden cenderung memilih alternatif yang ada ditengah karena dirasa aman dan paling mudah. Maka disarankan hanya ada empat pilihan alternatif jawaban. Adapun skor yang diberikan kepada masing-masing alternatif jawaban sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban**

| Pernyataan | Pilihan Alternatif Jawaban |        |              |                     |
|------------|----------------------------|--------|--------------|---------------------|
|            | Sangat Setuju              | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| Skor       | 4                          | 3      | 2            | 1                   |

## 2. Pengujian Instrumen

- a. Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2006: 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Selain itu, menurut Idrus (2009:123) Suatu instrumen dinyatakan valid (sah) apabila instrumen tersebut benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa perlu adanya uji validitas dalam suatu instrumen agar instrumen tersebut dapat dinyatakan sah. Menurut Idrus (2009:125) konsep uji validitas adalah kemampuan instrumen secara keseluruhan. Selanjutnya Sugiyono (2008:363) ada tiga jenis validitas yang sering digunakan dalam penyusunan



instrumen, yaitu validitas isi, validitas konstruk, dan validitas ramalan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis validitas, yaitu validitas isi dan validitas konstruk dengan pengertian sebagai berikut:

### 1) Validitas Konstruk

Konsep validitas konstruk (*Construct Validity*) akan mengacu pada teori apa yang digunakan oleh seorang peneliti, bukan pada banyaknya pendapat ahli tentang atribut atau variabel yang lain (Idrus, 2009:126). Untuk mengetahui validitas konstruk sebuah skala atau instrumen dapat dilakukan menggunakan metode analisis faktor, yaitu teknik untuk menganalisis pola interkorelasi di antara banyak variabel dan memisahkan dimensi-dimensi untuk menjelaskan pola-pola tersebut, serta untuk memungkinkan simpulan tentang konstruk psikologi yang direpresentasikan dalam dimensi (Idrus, 2009:127).

Jadi, instrumen yang telah disusun dengan mengacu pada teori-teori yang telah dibahas dalam kajian kepastakaan, lalu dikonsultasikan kembali oleh kedua dosen pembimbing dan dilakukan perbaikan. Selanjutnya, melakukan *judgement experts* dengan meminta bantuan dengan dua orang ahli, yaitu: Ibu Hj. Evi Afiati, M.Pd dan Bapak Erwin Salpa Riansi, M.Pd. dari tanggal 18 Mei 2018 hingga 26 Mei 2018. Berdasarkan proses *judgement experts* ada beberapa hal yang perlu diperbaiki, sebagai berikut:

- a) Jumlah item terlalu sedikit, dikhawatirkan ketika tidak valid akan mempengaruhi aspek yang akan diukur
- b) Penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh responden
- c) Penggunaan kata bermakna ganda dalam satu kalimat
- d) Beberapa item dalam instrumen kurang sesuai dengan aspek

Untuk memeriksa instrumen guna mengetahui apakah instrumen sudah dapat mengukur apa yang ingin diukur, sehingga diperoleh butir skala instrumen yang valid.

### 2) Validitas Isi

Setelah melakukan validitas konstruk, peneliti melakukan validitas isi (*content validity*) yang menunjuk kepada sejauh mana isi sebuah instrumen



dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Idris, 2009:125). Tahapan dalam menggunakan validitas isi adalah dengan membandingkan antara isi skala dengan kisi-kisi yang ada pada skala. Pada kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan item merupakan penjabaran dari indikator, agar uji validitas dapat dilakukan dengan efisien. Setelah melakukan validitas konstruk, maka dilakukan validitas isi. Instrumen diujicobakan kepada 30 mahasiswa FKIP semester 4 yang berjumlah 30 mahasiswa pada tanggal 30 mei 2018. Uji coba instrumen ini bertujuan untuk mengetahui validitas dari tiap-tiap butir pernyataan. Peneliti menggunakan rumus *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*) for *Windows* untuk menguji validitas data penelitian, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

(Suryanto, 2010:35)

**Gambar 3.1 Rumus *Product Moment***

Keterangan:

- rx<sub>y</sub> = Koefisien korelasi antara X dan Y
- N = Jumlah responden
- ∑ x = Sigma atau jumlah X (skor butir)
- ∑ X<sup>2</sup> = Sigma X kuadrat
- ∑ y = Sigma Y (skor total)

**Tabel 3.4 Kriteria Acuan Penilaian Validitas Menurut Arikunto (2012 : 80 )**

| Kriteria      | Keterangan    |
|---------------|---------------|
| 0,800 – 1,00  | Sangat Tinggi |
| 0,600 – 0,799 | Tinggi        |
| 0,400 – 0,599 | Cukup         |
| 0,200 – 0,399 | Rendah        |
| 0,00 – 0,199  | Sangat Rendah |



Item dikatakan valid jika  $r$  hitung  $> r$  tabel,  $r$  tabel dari penelitian dengan jumlah sampel uji coba sebanyak 30 mahasiswa yang diambil secara random dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% yang menurut Sugiyono (2017 : 333 ) adalah 0,361. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS , terdapat beberapa item yang gugur, berikut ini adalah keterangan item yang valid dan gugur setelah uji coba dilakukan adalah :

**Tabel 3.5 Item Instrumen Valid dan Instrumen yang Gugur setelah Uji Coba**

| <b>Indikator</b>                                                        | <b>Nomor Item Semula</b>                                                  | <b>Nomor Item Valid</b>                                | <b>Nomor Item Gugur</b>            |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Emotional Exhaustion of Study</i><br>(Kelelahan Emosi dalam Belajar) | 8,11,19,26,32,38,40,<br>45,46,50,56,<br>5,14,15,24, 29,30,35,<br>36,47,51 | 8,11,19,26<br>32,38,40<br>45,46,50,56,                 | 5,14,15,24<br>29,30,35<br>36,47,51 |
| <i>Depersonalization</i><br>(Depersonalisasi)                           | 3,6,17,18,28,33<br>37,41,48,49,57,<br>10,13,21,22,<br>25,31,34,59,60      | 3,6,17,<br>18,28,33,37<br>,41,48,49,57,                | 10,13,21,22<br>25,31,34,59,60      |
| Penurunan<br>Pencapaian Prestasi<br>Pribadi                             | 2,4,9,12,<br>20,27,39,42,<br>43,44,52,<br>53,54,55,58,<br>1,7,16,23       | 2,4,9,12,<br>20,27,39,42,<br>43,44,52,<br>53,54,55,58, | 1,7,16,23                          |
| Jumlah                                                                  | 60                                                                        | 37                                                     | 23                                 |

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa terdapat 9 item yang gugur pada aspek Kelelahan dan Depersonalisasi, sedangkan untuk aspek Penurunan Prestai Diri gugur 4 item, sehingga item angket yang semula berjumlah 60 item, berubah menjadi 37 item untuk diberikan kepada sampel penelitian karena menunjukkan hasil valid dan layak dijadikan instrumen. Adapun kisi kisi instrumen setelah uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen *Burnout Study* Mahasiswa FKIP**



| Indikator                                                            | Sub Indikator                                                                                            | Nomor Item                                             | Jumlah Item |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Emotional Exhaustion of Study</i> (Kelelahan Emosi dalam Belajar) | Kelelahan emosi pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah                                            | 5, 7, 11, 13, 16, 19, 21, 26, 30, 35, 37               | 11          |
| <i>Depersonalization</i> (Depersonalisasi)                           | Sikap sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup kuliah dan kecenderungan untuk menghindarinya | 2, 4, 9, 10, 15, 17, 18, 22, 28, 29, 36                | 11          |
| Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi                                | Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri                                                                | 1, 3, 6, 8, 12, 14, 20, 23, 24, 25, 27, 31, 32, 33, 34 | 15          |
| Total                                                                |                                                                                                          |                                                        | 37          |

Butir-butir pernyataan disusun dengan menggunakan tolak ukur bagi setiap indikator, responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan. Responden menjawab dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar yang disiapkan.

#### b. Uji Reliabilitas

Menurut Idrus (2009:130) reliabilitas merupakan ketepatan atau *consistency* atau dapat dipercaya, artinya instrumen yang akan digunakan dalam penelitian tersebut akan memberikan hasil yang sama meskipun diulang-ulang dan dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Pendapat yang serupa oleh Sugiyono (2011:173) yang mendefinisikan instrumen atau alat ukur reliabilitas adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan hasil yang sama. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Kesimpulannya, jika data tersebut memang sama dengan yang terjadi dilapangan, beberapa kali diambil pun datanya akan tetap sama. Pada penelitian ini menggunakan reliabilitas internal dalam menguji sebuah instrumen penelitian yang berupa angket *burnout study*, peneliti menggunakan bantuan program SPSS dengan rumus *alfa cronbach* sebagai berikut:

**Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas**



|                  |            |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| 0,735            | 61         |

**Tabel 3.8 Kriteria derajat reliabilitas**

| Kriteria                  | Keterangan                         |
|---------------------------|------------------------------------|
| $0,80 < r_{11} \leq 1,00$ | Derajat reliabilitas sangat tinggi |
| $0,60 < r_{11} \leq 0,80$ | Derajat reliabel tinggi            |
| $0,40 < r_{11} \leq 0,60$ | Derajat reliabel sedang            |
| $0,20 < r_{11} \leq 0,40$ | Derajat reliabel rendah            |
| $0,00 < r_{11} \leq 0,20$ | Tidak reliabel                     |

(Margono, 2005:56)

Menurut Azwar (2015:112) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 (nol), berarti semakin rendah reliabilitasnya. Setelah dilakukan olah data dari 30 responden, diketahui estimasi reliabilitas adalah 0,735 yang berarti dapat dikatakan reliabel tinggi.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu instrumen, yaitu angket *burnout study* dengan tiga aspek yang diukur, yang sudah dibahas sebelumnya. Agar pengumpulan data berlangsung secara teratur, dan sistematis, adapun prosedur pengumpulan data dilakukan melalui langkah berikut: (1) menemui sampel penelitian pada setiap jurusan, (2) menjelaskan secara singkat pengertian tentang *burnout study*, (3) memberikan penjelasan tata cara mengisi instrumen, (4) memberikan instrumen dan mempersilahkan mengisi instrumen, (5) melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Data penelitian yang sudah terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, selanjutnya menguji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dengan



menggunakan rumus KolomgrovSmirnov dengan bantuan SPSS ( *Statistical Package for the Social Sciences*) 20,0 for windows. Dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

## 1. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2003:21) bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui angka. Semua data yang berhasil dikumpulkan dari sumber penelitian akan dibahas oleh peneliti dengan menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu menjelaskan data-data yang diperolehnya dengan menggunakan perhitungan prosentase atau biasa disebut frekuensi relatif, digunakan rumus (Yusuf, 2013:259) :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

(Yusuf, 2013:259)

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## 2. Uji Normalitas

Normalitas sebaran data merupakan syarat untuk menentukan jenis statistic yang digunakan dalam analisa selanjutnya. Namun dalam penelitian ini hanya sampai uji normalitas saja karena pemnelitian menggunakan metode deskriptif yang tidak memerlukan uji linieritas ataupun homogenitas. Menurut Widiyanto (2013:166) pedoman yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah menggunakan uji Kolmogorov Smirnov yaitu membandingkan koefisien Asymp . Sig atau *P-value* dengan 0,05 (taraf signifikansi), maka :

- 1) Jika Asymp. Sig. atau *P-value* > dari 0,05 . maka data berasal dari populsi yang berdistribusi normal.
- 2) Jika Asymp. Sig atau *P-value* < dari 0,05 , maka data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistrubsi normal.

Menurut Yusuf (2013:286) uji normalitas wajib dilakukan peneliti sebagai syarat



untuk melangkah lebih jauh mengolah data. Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji KolomgrovSmirnov dengan bantuan SPSS ( *Statistical Package for the Social Sciences*) 20,0 for windows.





## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada Bab IV ini menguraikan tentang deskripsi data *burnout study* mahasiswa FKIP semester 4. Selanjutnya, data dianalisis untuk memperlihatkan gambaran tingkat *burnout study* mahasiswa FKIP pada masing-masing jurusan.

#### A. Profil *Burnout Study* Mahasiswa FKIP

##### 1. Deskripsi Tempat Penelitian

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa awalnya hanya membina 2 (dua) program studi yaitu Program Studi Administrasi Pendidikan (Adpend) dan Program Studi Pendidikan Luar Sekolah (PLS) dengan jenjang pendidikan Sarjana (S.1). Kedua program studi ini dengan status terdaftar dengan Nomor : 377/DIKTI/KEP/1992. Namun, sesuai tuntutan dan kebutuhan masyarakat terus berkembang terhadap FKIP dan untuk menjawab hal itu, maka dibuka 18 jurusan sebagai berikut ini:

- a) Program Studi Pendidikan Luar Sekolah (PLS)
- b) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
- c) Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini
- d) Program Studi Pendidikan Bahasa dan Seni
- e) Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
- f) Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris
- g) Program Studi Pendidikan Matematika
- h) Program Studi Pendidikan Biologi.
- i) Program Studi Pendidikan Teknik Elektro
- j) Program Studi Pendidikan Teknik Mesin
- k) Program Studi Pendidikan Sosiologi
- l) Program Studi Pendidikan Sejarah
- m) Program Studi Pendidikan Luar Biasa
- n) Program Studi Pendidikan Kewarganegaraan
- o) Program Studi Bimbingan Konseling
- p) Program Studi Pendidikan IPA



q) Program Studi Seni Drama, Tari, dan Musik

Dengan visi menjadikan FKIP sebagai LPTK Penghasil dan Pengembang Tenaga Pendidik dan Kependidikan yang Maju, Bermutu, Berkarakter, dan Berdaya Saing Pada Tahun 2025. Untuk mencapai visi yang telah dicanangkan, FKIP UNTIRTA merumuskan misi sebagai langkah perincian tentang aspek-aspek yang harus dilaksanakan. Rumusan misi adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan dan mengembangkan pendidikan untuk menghasilkan lulusan yang bermutu, berkarakter, dan berdaya saing tinggi baik pada level nasional maupun level internasional;
- 2) Meningkatkan dan mengembangkan penelitian yang berkualitas untuk dipublikasikan dan diaplikasikan pada pemangku kepentingan.
- 3) Meningkatkan dan mengembangkan pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan untuk meningkatkan mutu pendidikan;
- 4) Meningkatkan dan mengembangkan tata kelola dengan pemberdayaan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Untuk menghasilkan lulusan yang bermutu, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa memiliki beberapa sarana dan prasarana yang mendukung mahasiswa untuk meningkatkan prestasi, seperti perpustakaan, ruang praktik *microteaching*, laboratorium sesuai jurusan masing-masing, pusat kegiatan mahasiswa (PKM), dan Untirta *Counseling Centre*. Untirta *Counseling Centre* adalah suatu pusat pemberian layanan dan bimbingan bagi mahasiswa

## 2. Deskripsi Data Hasil *Burnout Study* Mahasiswa FKIP

Setelah melakukan penelitian pada 18 jurusan yang ada di FKIP, peneliti menggunakan bantuan analisis deskriptif aplikasi SPSS for Windows 2.0 untuk mengetahui *Range*, *Minimum*, *Maximum*, *Sum*, *Mean*, *Standar Deviasi*, dan *Varian*, sehingga didapatkan data sebagai berikut:

**Tabel 4.1 *Burnout Study* Mahasiswa FKIP**



|                    | N   | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|-----|---------|---------|---------|----------------|
| BURNOUTSTUDY       | 396 | 47.00   | 121.00  | 79.6506 | 11.39171       |
| Valid N (listwise) | 396 |         |         |         |                |

**Tabel 4.2 Hasil *Burnout Study* Mahasiswa FKIP**

|                         | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      | Std. Deviation |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
|                         | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic      |
| Pendidikan IPA          | 22        | 35.00     | 50.00     | 85.00     | 69.6364   | 9.54461        |
| Pendidikan KIMIA        | 22        | 38.00     | 57.00     | 95.00     | 76.3182   | 8.45372        |
| Sendratasik             | 22        | 31.00     | 64.00     | 95.00     | 79.3182   | 9.82895        |
| PAUD                    | 22        | 40.00     | 57.00     | 97.00     | 80.3636   | 11.03909       |
| PendTeknikElektro       | 22        | 36.00     | 62.00     | 98.00     | 79.0000   | 9.44659        |
| PendTeknikMesin         | 21        | 38.00     | 61.00     | 99.00     | 80.9524   | 12.63913       |
| PKN                     | 22        | 40.00     | 55.00     | 95.00     | 81.1364   | 9.16149        |
| PLB                     | 22        | 35.00     | 63.00     | 98.00     | 85.7727   | 8.85831        |
| PGSD                    | 22        | 54.00     | 65.00     | 119.00    | 89.1364   | 14.82050       |
| Bimbingan dan Konseling | 22        | 67.00     | 49.00     | 116.00    | 77.0000   | 16.41138       |
| Pend Matematika         | 22        | 36.00     | 61.00     | 97.00     | 78.4091   | 9.10081        |
| Pend Fisika             | 22        | 30.00     | 63.00     | 93.00     | 81.2727   | 7.61066        |
| Pend Sejarah            | 22        | 64.00     | 57.00     | 121.00    | 76.2273   | 14.16210       |
| Pend Bahasa Inggris     | 22        | 39.00     | 55.00     | 94.00     | 78.9091   | 10.21161       |
| PLS                     | 22        | 38.00     | 62.00     | 100.00    | 80.3636   | 10.07375       |
| Pendidikan Biologi      | 22        | 39.00     | 64.00     | 103.00    | 84.1818   | 10.04578       |
| Pend Sosiologi          | 22        | 33.00     | 71.00     | 104.00    | 82.0000   | 7.65320        |
| Pend Bahasa Indonesia   | 22        | 51.00     | 47.00     | 98.00     | 73.7727   | 10.51046       |
| Valid N (listwise)      | 21        |           |           |           |           |                |

Peneliti mengklasifikasikan perolehan skor *burnout study* yang diperoleh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan menjadi tiga kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi yang digunakan oleh peneliti berdasarkan rumus model distribusi normal menurut Azwar (2013:46) sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat *Burnout Study***

| No | Rumus                                            | Kategori |
|----|--------------------------------------------------|----------|
| 1  | $X < (\mu - 1,0 \sigma)$                         | Rendah   |
| 2  | $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$ | Sedang   |
| 3  | $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$                      | Tinggi   |

Keterangan X = Skor nilai Skala



$\mu$  = Mean  
 $\sigma$  = satuan standar deviasi

Jumlah item :37  
 Rentang skor : 1- 4  
 Skor Ideal Tertinggi :  $37 \times 4 = 148$   
 Skor Ideal Terendah :  $37 \times 1 = 37$   
 Mi (Mean atau nilai rata-rata) :  $\frac{1}{2} (148 + 37) = 92,5$   
 SDi (Standar Deviasi Ideal) :  $\frac{1}{6} (148 - 37) = 18,5$

**Tabel 4. 4 Batasan Kategorisasi Tingkat *Burnout Study***

| No | Rumus                                                                   | Kategori |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | $X < \{[92,5 - 1,0(18,5)]\}$<br>$X < 74$                                | Rendah   |
| 2  | $[(92,5 - 1,0 (18,5)) \leq X < [92,5+ 1,0 (18,5)]$<br>$74 \leq X < 111$ | Sedang   |
| 3  | $[(92,5 +1,0 (18,5)) \leq X$<br>$111 \leq X = X \geq 111$               | Tinggi   |

Berdasarkan tabel 4.4 Batasan Kategorisasi Tingkat *Burnout Study*, mahasiswa dikatakan memiliki *burnout study* yang rendah apabila memiliki skor kurang dari 74, selain itu mahasiswa dikatakan memiliki tingkat burnout study sedang apabila memiliki skor sama dengan atau antara 74 hingga 110 dan mahasiswa dikatakan memiliki tingkat *burnout study* yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih atau sama dengan 111.

**Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan skor total *burnout study***

| No | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----|----------|-----------|------------|
| 1  | Rendah   | 121       | 30,5 %     |
| 2  | Sedang   | 270       | 68,2%      |
| 3  | Tinggi   | 5         | 1,3 %      |
| 4  | Total    | 396       | 100 %      |

Dapat diketahui berdasarkan tabel 4.5 dapat dikatakan bahwa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA mengalami tingkat *burnout study* sedang.

### 3. Deskripsi Data *Burnout Study* pada Masing-Masing Jurusan

Berdasarkan data yang telah di peroleh oleh peneliti dan deskripsi data yang ditampilkan sebelumnya, peneliti akan membahas lebih khusus mengenai gambaran *burnout study* yang terjadi pada responden disetiap jurusan FKIP UNTIRTA. Dengan menggunakan rumus model distribusi normal menurut Azwar (2013:46) pada tabel 3.5 dihasilkan rumus berikut:



**Tabel 4.6 Batasan Kategori Aspek *Exhaustion* dan Depersonalisasi**

| No | Rumus                                                                                            | Kategori |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | $X < \{ [27,5 - 1,0(1,2)] \}$<br><b><math>X &lt; 31,8</math></b>                                 | Rendah   |
| 2  | $[ (27,5 - 1,0 (1,2)) \leq X < [27,5+ 1,0 (1,2)] ]$<br><b><math>31,8 \leq X &lt; 34,2</math></b> | Sedang   |
| 3  | $[ (27,5 + 1,0 (1,2)) \geq X ]$<br><b><math>X \geq 34,2</math></b>                               | Tinggi   |

**Tabel 4.7 Batasan Kategori Aspek Penurunan Prestasi Diri**

| No | Rumus                                                                                        | Kategori |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | $X < \{ [27,5 - 1,0(1,2)] \}$<br><b><math>X &lt; 15</math></b>                               | Rendah   |
| 2  | $[ (27,5 - 1,0 (1,2)) \leq X < [27,5+ 1,0 (1,2)] ]$<br><b><math>16 \leq X &lt; 34</math></b> | Sedang   |
| 3  | $[ (27,5 + 1,0 (1,2)) \geq X ]$<br><b><math>X \geq 35</math></b>                             | Tinggi   |

Tabel di atas adalah sebagai acuan kategori tinggi dan rendahnya responden sesuai dengan aspek *burnout study*. Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa peneliti mengambil 22 mahasiswa secara random untuk pengambilan data dan diperoleh sebagai berikut:

a) Jurusan Pendidikan IPA

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara *random* pada jurusan IPA, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.8 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan IPA**

| Aspek      | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion | Tinggi   | -      | 0%         |
|            | Sedang   | 1      | 5%         |
|            | Rendah   | 21     | 95%        |



|                         |        |    |      |
|-------------------------|--------|----|------|
| Depersonalisasi         | Tinggi | -  | 0%   |
|                         | Sedang | -  | 0%   |
|                         | Rendah | 22 | 100% |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi | 1  | 5%   |
|                         | Sedang | 21 | 95%  |
|                         | Rendah | -  | 0%   |

Sesuai dengan tabel diatas, jurusan Pendidikan IPA pada aspek kelelahan atau *exhaustion* tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat kelelahan yang tinggi, yaitu 0%. Namun, pada tingkat sedang hanya ada satu mahasiswa. Berbeda dengan yang lainnya, pada tingkat rendah, lebih dari setengah sampel mengalami tingkat rendah pada aspek kelelahan. Selain aspek kelelahan, adapun aspek depersonalisasi atau sinisme, seluruh sampel dalam jurusan IPA mengalami depersonalisasi tingkat rendah. Sementara pada aspek penurunan prestasi diri dapat dilihat hanya ada satu mahasiswa pada tingkat tinggi. Sedangkan untuk tingkat sedang berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 95%. Sedangkan pada tingkat rendah 0%. Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa pada jurusan IPA mengalami *burnout study* tingkat sedang.

#### b) Jurusan Pendidikan Kimia

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara *random* pada jurusan Pendidikan Kimia, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.9 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Kimia**

| Aspek      | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion | Tinggi   | -      | 0%         |
|            | Sedang   | 4      | 18 %       |
|            | Rendah   | 18     | 82 %       |



|                         |        |    |      |
|-------------------------|--------|----|------|
|                         | Tinggi | -  | 0%   |
| Depersonalisasi         | Sedang | 1  | 5 %  |
|                         | Rendah | 21 | 95 % |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi | 3  | 14%  |
|                         | Sedang | 18 | 82%  |
|                         | Rendah | 1  | 4%   |

Berdasarkan tabel 4.9 jurusan Pendidikan Kimia, mahasiswa yang mengalami tingkat sedang pada aspek *exhaustion* berjumlah 4 orang dengan persentase 18%, sedangkan tingkat rendah berjumlah 18 orang dengan persentase 82% dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kelelahan pada tingkat tinggi. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat sedang hanya 1 mahasiswa dengan persentase 5% , pada tingkat rendah berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 95%, dan tidak ada yang mengalami depersonalisasi tingkat tinggi pada jurusan ini. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi berjumlah 3 mahasiswa dengan persentase 14%, tingkat sedang berjumlah 18 mahasiswa dengan persentase 82% dan tingkat rendah hanya 1 mahasiswa dengan persentase 4%. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Kimia mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

### c) Jurusan Seni Drama Tari dan Musik

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Sندراتاسيك, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.10 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Sندراتاسيك**

| Aspek      | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion | Tinggi   | 1      | 4%         |
|            | Sedang   | 5      | 23%        |



|                         |        |    |     |
|-------------------------|--------|----|-----|
| Depersonalisasi         | Rendah | 16 | 73% |
|                         | Tinggi | -  | 0%  |
|                         | Sedang | 1  | 5%  |
| Penurunan Prestasi Diri | Rendah | 21 | 95% |
|                         | Tinggi | 5  | 23% |
|                         | Sedang | 17 | 73% |
|                         | Rendah | 1  | 4%  |

Sesuai dengan diagram diatas, disajikan perolehan data sesuai dengan dimensi *burnout study*. Berdasarkan tabel 4.10 jurusan Pendidikan Sendratasik, mahasiswa yang mengalami tingkat tinggi pada aspek *exhaustion* berjumlah 1 orang dengan persentase 4%, sedangkan tingkat sedang berjumlah 5 orang dengan persentase 23%, dan pada tingkat rendah ada 16 mahasiswa dengan persentase 73%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat tinggi tidak mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan, pada tingkat sedang hanya berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 5% , dan pada tingkat rendah berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 95%, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami depersonalisasi tingkat tinggi pada jurusan ini. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 23%, pada tingkat sedang berjumlah 17 mahasiswa dengan persentase 73% dan tingkat rendah hanya 1 mahasiswa dengan persentase 4%. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Sendratasik mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

#### d) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan PAUD, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.11 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini**

| Aspek | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------|----------|--------|------------|
|-------|----------|--------|------------|



|                         |        |    |      |
|-------------------------|--------|----|------|
|                         | Tinggi | -  | 0%   |
| Exhaustion              | Sedang | 3  | 14%  |
|                         | Rendah | 19 | 86%  |
|                         | Tinggi | -  | 0%   |
| Depersonalisasi         | Sedang | -  | 0%   |
|                         | Rendah | 22 | 100% |
|                         | Tinggi | 7  | 32%  |
| Penurunan Prestasi Diri | Sedang | 15 | 68%  |
|                         | Rendah | -  | 0%   |
|                         | Tinggi | -  | 0%   |

Berdasarkan tabel 4.11 jurusan Pendidikan PAUD, tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat tinggi pada aspek *exhaustion*, sedangkan tingkat sedang berjumlah 3 orang dengan persentase 14%, dan pada tingkat rendah ada 19 mahasiswa dengan persentase 86%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat tinggi dan sedang tidak ada mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan, pada tingkat rendah seluruh sampel dalam jurusan PAUD mengalaminya, yaitu 22 mahasiswa dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi berjumlah 7 mahasiswa dengan persentase 32%, pada tingkat sedang berjumlah 15 mahasiswa dengan persentase 68% dan tidak terdapat tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri di jurusan PAUD. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

e) Pendidikan Teknik Elektro

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Teknik Elektro, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.12 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Teknik Elektro**

| Aspek      | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion | Tinggi   | -      | 0%         |



|                         |        |    |      |
|-------------------------|--------|----|------|
|                         | Sedang | 2  | 9%   |
|                         | Rendah | 20 | 91%  |
|                         | Tinggi | -  | 0%   |
| Depersonalisasi         | Sedang | -  | 0%   |
|                         | Rendah | 22 | 100% |
|                         | Tinggi | 8  | 36%  |
| Penurunan Prestasi Diri | Sedang | 14 | 64%  |
|                         | Rendah | -  | 0%   |
|                         | Tinggi | -  | 0%   |

Berdasarkan tabel 4.12 jurusan Pendidikan Teknik Elektro, tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat tinggi pada aspek *exhaustion*, sedangkan tingkat sedang berjumlah 2 orang dengan persentase 9%, dan pada tingkat rendah ada 20 mahasiswa dengan persentase 91%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat tinggi dan sedang tidak ada mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan, pada tingkat rendah seluruh sampel dalam jurusan Pendidikan Teknik Elektro mengalaminya, yaitu 22 mahasiswa dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi berjumlah 8 mahasiswa dengan persentase 36%, pada tingkat sedang berjumlah 14 mahasiswa dengan persentase 64% dan tidak terdapat tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri di jurusan Pendidikan Teknik Elektro. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Teknik Elektro mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

f) Pendidikan Teknik Mesin

Berbeda dengan jurusan lainnya, jumlah keseluruhan mahasiswa jurusan Pendidikan Teknik Mesin semester 4 hanya berjumlah 21. Jadi, peneliti tidak menggunakan sampel pada jurusan ini, namun populasi mahasiswa semester 4 menjadi sampel penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 21 mahasiswa pada jurusan Pendidikan Teknik Mesin, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.



**Tabel 4.13 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Teknik Mesin**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 1      | 5%         |
|                         | Sedang   | 5      | 24%        |
|                         | Rendah   | 15     | 71%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 21     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 6      | 29%        |
|                         | Sedang   | 15     | 71%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.13 jurusan Pendidikan Teknik Mesin, tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat tinggi pada aspek *exhaustion*, sedangkan tingkat sedang berjumlah 2 orang dengan persentase 9%, dan pada tingkat rendah ada 20 mahasiswa dengan persentase 91%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat tinggi dan sedang tidak ada mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan, pada tingkat rendah seluruh sampel dalam jurusan Pendidikan Teknik Mesin mengalaminya, yaitu 21 mahasiswa dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi



berjumlah 8 mahasiswa dengan persentase 36%, pada tingkat sedang berjumlah 14 mahasiswa dengan persentase 64% dan tidak terdapat tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri di jurusan Pendidikan Teknik Mesin. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Teknik Mesin mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Teknik Mesin mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

g) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa pada jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.14 Hasil *Burnout Study* Jurusan PPKN**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 2      | 9%         |
|                         | Rendah   | 20     | 91%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0 %        |
|                         | Sedang   | -      | 0 %        |
|                         | Rendah   | 22     | 100 %      |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 1      | 5%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 21     | 95%        |

Berdasarkan tabel 4.14 jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat tinggi pada aspek *exhaustion*, sedangkan tingkat sedang berjumlah 2 orang dengan persentase 9%, dan pada tingkat rendah ada 20 mahasiswa dengan persentase 91%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, pada tingkat tinggi dan sedang tidak ada mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan, pada tingkat



rendah seluruh sampel dalam jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan mengalaminya, yaitu 22 mahasiswa dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri tingkat tinggi hanya berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 5%, tidak ada mahasiswa pada tingkat sedang, sedangkan pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri di jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan berjumlah 22 mahasiswa dengan persentase 95%. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Kewarganegaraan mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori rendah.

h) Pendidikan Luar Biasa

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa pada jurusan Pendidikan Luar Biasa, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.15 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Luar Biasa**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                         | Sedang   | 3      | 13%        |
|                         | Rendah   | 17     | 77%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 2      | 9%         |
|                         | Rendah   | 20     | 91%        |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 10     | 45%        |
|                         | Sedang   | 12     | 55%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.15 jurusan Pendidikan Luar Biasa pada aspek *exhaustion*, sejumlah 2 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 10%, sedangkan tingkat sedang berjumlah 3 orang dengan persentase 13%, dan pada tingkat rendah ada 17 orang dengan persentase 77%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak ditemukan



mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 2 orang dengan persentase 9%, serta pada tingkat rendah ditemukan 20 orang dengan persentase 91 %. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase 45%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 12 mahasiswa dengan persentase 55%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Luar Biasa mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

i) Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa pada jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.16 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 6      | 27%        |
|                         | Sedang   | 5      | 23%        |
|                         | Rendah   | 11     | 50%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 1      | 5 %        |
|                         | Rendah   | 21     | 95 %       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 10     | 45%        |
|                         | Sedang   | 12     | 54%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.16 jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada aspek *exhaustion*, sejumlah 6 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 27%, sedangkan tingkat sedang berjumlah 5 orang dengan persentase 23%, dan pada tingkat rendah ada 11 orang dengan persentase 50%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak ditemukan



mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 1 orang dengan persentase 5%, serta pada tingkat rendah ditemukan 21 orang dengan persentase 95%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 10 mahasiswa dengan persentase 45%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 12 mahasiswa dengan persentase 54%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, Pendidikan Guru Sekolah Dasar mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori tinggi.

j) Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Bimbingan dan Konseling, dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

**Tabel 4.17 Hasil *Burnout Study* Jurusan Bimbingan dan Konseling**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                         | Sedang   | 3      | 13%        |
|                         | Rendah   | 17     | 77%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 2      | 10%        |
|                         | Rendah   | 20     | 90%        |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                         | Sedang   | 20     | 90%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.17 jurusan Bimbingan dan Konseling pada aspek *exhaustion*, sejumlah 2 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 20%, sedangkan tingkat sedang berjumlah 3 orang dengan persentase 13%, dan pada tingkat rendah ada 17 orang dengan persentase 77%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak ditemukan



mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 2 orang dengan persentase 10%, serta pada tingkat rendah ditemukan 20 orang dengan persentase 90%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 10%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase 90%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Bimbingan dan Konseling mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

k) Pendidikan Matematika

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Matematika, dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

**Tabel 4.18 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Matematika**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 1      | 5%         |
|                         | Sedang   | 1      | 5%         |
|                         | Rendah   | 20     | 90%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0 %        |
|                         | Sedang   | -      | 0 %        |
|                         | Rendah   | 22     | 100 %      |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 5      | 23%        |
|                         | Sedang   | 17     | 77%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.18 jurusan Pendidikan Matematika pada aspek *exhaustion*, hanya ada satu mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang dengan persentase 5%, sedangkan pada tingkat rendah ada 20 mahasiswa dengan persentase 90%. Sedangkan



pada aspek depersonalisasi, tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, sedangkan pada tingkat rendah ditemukan 22 mahasiswa dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 23%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 17 mahasiswa dengan persentase 77%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Matematika mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

1) Pendidikan Fisika

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Fisika, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.19 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Fisika**

| Aspek                      | Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion                 | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                            | Sedang   | 5      | 22%        |
|                            | Rendah   | 15     | 68%        |
| Depersonalisasi            | Tinggi   | -      | 0%         |
|                            | Sedang   | 22     | 100 %      |
|                            | Rendah   | -      | 0%         |
| Penurunan<br>Prestasi Diri | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                            | Sedang   | 20     | 90%        |
|                            | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.19 jurusan Pendidikan Fisika pada aspek *exhaustion*, hanya ada 2 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 10%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 22%, sedangkan pada tingkat rendah ada 15 mahasiswa dengan persentase 68%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak



ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat rendah, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat sedang dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 10%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase 90%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Fisika mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

m) Pendidikan Sejarah

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Sejarah, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini

**Tabel 4.20 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Sejarah**



| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 2      | 9%         |
|                         | Sedang   | 1      | 4%         |
|                         | Rendah   | 19     | 87%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                         | Sedang   | 20     | 90%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.20 jurusan Pendidikan Sejarah pada aspek *exhaustion*, hanya ada 2 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 9%, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 4%, sedangkan pada tingkat rendah ada 19 mahasiswa dengan persentase 87%. Sedangkan pada aspek



depersonalisasi, tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 10%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase 90%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Sejarah mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

n) Pendidikan Bahasa Inggris

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

**Tabel 4.21 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 4      | 18%        |
|                         | Rendah   | 18     | 82%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 2      | 10%        |
|                         | Sedang   | 20     | 90%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.21 jurusan Pendidikan Bahasa Inggris pada aspek *exhaustion*, tidak terdapat mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 4 mahasiswa dengan persentase 18%, dan pada tingkat rendah terdapat 18 mahasiswa dengan persentase 82%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak



ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 10%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase 90%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Bahasa Inggris mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

o) Pendidikan Luar Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Luar Sekolah, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.22 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Luar Sekolah**



| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 1      | 5%         |
|                         | Rendah   | 21     | 95%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 5      | 23%        |
|                         | Sedang   | 17     | 77%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.22 jurusan Pendidikan Luar Sekolah pada aspek *exhaustion*, tidak terdapat mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 5%, dan pada tingkat rendah terdapat 21 mahasiswa dengan persentase 95%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak



ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 23%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 17 mahasiswa dengan persentase 77%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Luar Sekolah mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

p) Pendidikan Biologi

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Biologi, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.23 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Biologi**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 2      | 9%         |
|                         | Sedang   | 4      | 18%        |
|                         | Rendah   | 16     | 73%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 8      | 36%        |
|                         | Sedang   | 14     | 64%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.23 jurusan Pendidikan Biologi pada aspek *exhaustion*, terdapat 2 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 9%, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 4 mahasiswa dengan persentase 18%, dan pada tingkat rendah terdapat 16 mahasiswa dengan persentase 63%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi,



tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 8 mahasiswa dengan persentase 36%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 14 mahasiswa dengan persentase 64%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Biologi mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

q) Pendidikan Sosiologi

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Sosiologi, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.24 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Sosiologi**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | 5      | 23%        |
|                         | Rendah   | 17     | 77%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 3      | 14%        |
|                         | Sedang   | 19     | 86%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.24 jurusan Pendidikan Sosiologi pada aspek *exhaustion*, tidak terdapat mahasiswa pada tingkat tinggi, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 23%, dan pada tingkat rendah terdapat 17



mahasiswa dengan persentase 77%. Sedangkan pada aspek depersonalisasi, tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi berjumlah 3 mahasiswa dengan persentase 14%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 19 mahasiswa dengan persentase 86%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Sosiologi mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

r) Pendidikan Bahasa Indonesia

Berdasarkan data yang diperoleh yang berjumlah 22 mahasiswa secara random pada jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 4.25 Hasil *Burnout Study* Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia**

| Aspek                   | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|----------|--------|------------|
| Exhaustion              | Tinggi   | 1      | 4%         |
|                         | Sedang   | 5      | 23%        |
|                         | Rendah   | 16     | 73%        |
| Depersonalisasi         | Tinggi   | -      | 0%         |
|                         | Sedang   | -      | 0%         |
|                         | Rendah   | 22     | 100%       |
| Penurunan Prestasi Diri | Tinggi   | 1      | 5%         |
|                         | Sedang   | 21     | 80%        |
|                         | Rendah   | -      | 0%         |

Berdasarkan tabel 4.25 jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia pada aspek *exhaustion*, hanya terdapat 1 mahasiswa pada tingkat tinggi dengan persentase 4%, sedangkan pada tingkat sedang hanya berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 23%, dan pada tingkat rendah terdapat 16 mahasiswa dengan persentase 73%. Sedangkan pada



aspek depersonalisasi, tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat tinggi dan tingkat sedang, seluruh sampel dalam jurusan ini mengalami tingkat rendah dengan persentase 100%. Pada aspek penurunan prestasi diri, tingkat tinggi hanya berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 5%, sedangkan pada tingkat sedang berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 80%, namun tidak ditemukan mahasiswa pada tingkat rendah pada aspek penurunan prestasi diri. Jadi, sesuai data yang telah disajikan, jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia mengalami tingkat *burnout study* dengan kategori sedang.

## B. Uji Persyaratan Analisis

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti distribusi datanya normal atau tidak. Di samping itu uji normalitas juga bertujuan untuk membuktikan bahwa variabel berupa skor-skor yang diperoleh dari hasil penelitian yang tersebar apakah sudah sesuai dengan kaidah normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas sebaran yaitu jika  $p > 0,05$  maka sebarannya dinyatakan normal sedangkan jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Pengujian normalitas ini menggunakan *One Sample Kolmogorof-Amirnov Test* untuk mengetahui apakah sebaran skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Hasil perhitungan SPSS untuk uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel 4.26 Hasil Uji Normalitas (N= 396)**

|                                  |                | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |         |            |
|----------------------------------|----------------|------------------------------------|---------|------------|
|                                  |                | IPA                                | KIMIA   | SEDRATASIK |
| N                                |                | 22                                 | 22      | 22         |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 69.6364                            | 76.3182 | 79.3182    |
|                                  | Std. Deviation | 9.54461                            | 8.45372 | 9.82895    |
|                                  | Absolute       | .114                               | .121    | .113       |
| Most Extreme Differences         | Positive       | .084                               | .081    | .103       |
|                                  | Negative       | -.114                              | -.121   | -.113      |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .534                               | .569    | .532       |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .938                               | .902    | .940       |



a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | PAUD     | PendTeknik<br>Elektro | PendTeknik<br>Mesin | PendKewarganegaraa<br>n |
|----------------------------------|----------------|----------|-----------------------|---------------------|-------------------------|
| N                                |                | 22       | 22                    | 21                  | 22                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 80.3636  | 79.0000               | 80.9524             | 81.1364                 |
|                                  | Std. Deviation | 11.03909 | 9.44659               | 12.63913            | 9.16149                 |
|                                  | Absolute       | .163     | .148                  | .133                | .174                    |
| Most Extreme Differences         | Positive       | .100     | .148                  | .133                | .109                    |
|                                  | Negative       | -.163    | -.103                 | -.119               | -.174                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .763     | .695                  | .609                | .816                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .605     | .720                  | .852                | .519                    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | PLB     | PGSD     | BK       | PendMTK |
|----------------------------------|----------------|---------|----------|----------|---------|
| N                                |                | 22      | 22       | 22       | 22      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 85.7727 | 89.1364  | 77.0000  | 78.4091 |
|                                  | Std. Deviation | 8.85831 | 14.82050 | 16.41138 | 9.10081 |
|                                  | Absolute       | .099    | .090     | .149     | .101    |
| Most Extreme Differences         | Positive       | .084    | .090     | .094     | .101    |
|                                  | Negative       | -.099   | -.087    | -.149    | -.081   |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .466    | .423     | .701     | .472    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .982    | .994     | .709     | .979    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**



|                                  |                | PendFisika | PendSejarah | PendBahasa<br>Inggris | PLS      |
|----------------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------------|----------|
| N                                |                | 22         | 22          | 22                    | 22       |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 81.2727    | 76.2273     | 78.9091               | 80.3636  |
|                                  | Std. Deviation | 7.61066    | 14.16210    | 10.21161              | 10.07375 |
|                                  | Absolute       | .138       | .134        | .120                  | .116     |
| Most Extreme Differences         | Positive       | .138       | .134        | .070                  | .086     |
|                                  | Negative       | -.122      | -.087       | -.120                 | -.116    |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .645       | .631        | .562                  | .545     |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .800       | .821        | .910                  | .928     |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.26 hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa data yang telah diperoleh oleh peneliti tentang *burnout study* memiliki distribusi data normal.

### C. Pembahasan

*Burnout study* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress yang berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi. Terjadinya *burnout study* dapat mempengaruhi kegiatan akademik di kampus bagi mahasiswa yang mengalaminya. Kegiatan akademik akan berjalan efektif jika individu yang menjalaninya tidak merasa kelelahan. Hal tersebut dapat dibantu dengan cara memberikan motivasi oleh dosen pembimbing akademik dan konselor maupun helper di Untirta *Counseling Center*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hanya ada 5 mahasiswa yang mengalami *burnout study* tingkat tinggi dengan persentase 1,3%. Selanjutnya sejumlah 270 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat sedang dengan persentase 68,2%. Sedangkan sejumlah 121 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat rendah dengan persentase 30,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendiidkan UNTIRTA mengalami *burnout study* tingkat sedang. Berdasarkan hasil



penelitian yang telah disampaikan, mahasiswa yang mengalami *burnout study* tingkat tinggi hanya 1,3%, dalam artian lain mahasiswa FKIP hanya mengalami tingkat *burnout study* yang masih aman. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (2014:403) yang menyatakan bahwa salah satu karakteristik pada masa dewasa awal adalah seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial. Pada *burnout study* tingkat sedang, mahasiswa tidak mengalami masalah-masalah kehidupan diperkuliahan yang berat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santrock bahwa masa dewasa awal, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selanjutnya, beberapa aspek yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat mengalami *burnout study* adalah kelelahan, depersonalisasi, maupun penurunan prestasi diri. Adapun pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian Vitasari (2016) yang menyatakan bahwa salah satu faktor kelebihan beban tugas kuliah menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout study*. Berikut ini akan dibahas oleh peneliti pada masing-masing aspek dan masing-masing jurusan, sebagai berikut:

a) *Aspek Exhaustion*

Pada data yang telah disajikan sebelumnya, pada aspek *exhaustion* atau kelelahan, sebagian besar pada masing-masing jurusan mengalami pada tingkat rendah. Seluruh jurusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA mengalami tingkat rendah pada aspek *exhaustion* kelelahan. Fenomena tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesesuaian beban kerja (Schaufeli dan Enzmann dalam Alifandi, 2016:20). Selain itu, pada aspek *exhaustion* ini, sering terjadi masalah kesulitan membagi waktu perkuliahan bagi mahasiswa.

Jika dilihat sesuai dengan kuesioner, kelelahan mahasiswa dapat disebabkan oleh rasa lelah menjalani rutinitas perkuliahan sehari-hari yang cukup padat, merasa tugas-tugasnya membuat mahasiswa menjadi cemas, serta merasa jenuh dengan materi-materi yang harus dipahami, sehingga mahasiswa tidak memiliki energi yang cukup meski sudah istirahat. Hal tersebut sependapat dengan Nurihsan (2011:28) yang menyatakan bahwa salah satu problema mahasiswa di perguruan tinggi adalah kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang disesuaikan dengan banyaknya tuntutan dan aktivitas perkuliahan, serta kegiatan kemahasiswaan lainnya. Namun, karena sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan pada tingkat rendah, maka



dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat rendah tersebut dapat menyelesaikan permasalahan kelelahan belajar atau *burnout study*.

#### b) Aspek Depersonalisasi

Pada aspek depersonalisasi atau sinisme 17 dari 18 jurusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA mengalami pada tingkat rendah, hanya ada satu jurusan, yaitu Pendidikan Fisika yang berada pada tingkat sedang. Aspek ini ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungan kerja atau kuliah (Alimah, 2016). Berdasarkan isi kuisioner, depersonalisasi atau sinisme dapat disebabkan oleh kurangnya mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan di kampus. Pada jurusan yang mengalami aspek depersonalisasi tingkat rendah, dapat dikatakan jurusan ini dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan perkuliahan. Sesuai dengan salah satu karakteristik pada masa dewasa awal adalah seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Hurlock, 2014:246). Jadi, mahasiswa yang mengalami depersonalisasi tingkat rendah, sudah dapat dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hal tersebut juga dikatakan oleh Santrock (2002:402) yaitu pada masa dewasa awal termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa seara intelektual dan peran sosial, mahasiswa yang mengalami tingkat rendah pada aspek depersonalisasi dapat dikatakan cukup baik untuk di tahap dewasa awal. Namun, bagi jurusan yang sebagian besar mahasiswanya mengalami tingkat sedang pada aspek depersonalisasi, dapat dikatakan kurang baik. Hal tersebut dikarenakan belum optimal dalam menjalani masa muda awal.

#### c) Aspek Penurunan Prestasi Diri

Hasil penelitian pada aspek penurunan prestasi diri 16 dari 18 jurusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berada pada tingkat sedang, dua pada tingkat rendah, yaitu jurusan Pendidikan Kewarganegaraan dan jurusan Bimbingan dan Konseling. Terjadinya fenomena ini diawali dengan berkembangnya aspek depersonalisasi, sikap kurang positif terhadap orang lain mengakibatkan perubahan negatif terhadap diri



sendiri (Maslach, 2001). Hal tersebut sependapat dengan Leiter (dalam Maslach, 2001:10) yang menyatakan bahwa terjadinya kelelahan dan depersonalisasi akan mengganggu efektivitas dengan kata lain sulit untuk mendapatkan rasa prestasi ketika merasa lelah atau ketika membantu orang kepada siapa satu acuh tak acuh. Adapun pada jurusan yang mengalami aspek penurunan prestasi diri yang sedang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Hal tersebut dikatakan oleh Nurihsan (2011:28) yang menyatakan bahwa salah satu kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa, baik di kampus maupun di lingkungan tempat tinggal dapat menjadi suatu problema akademik.

Salah satu faktor terjadinya *burnout* adalah *work overload* atau kelebihan beban kerja. Menurut Leiter dan Maslach, (2011:465) *work overload* adalah suatu keadaan dimana individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. *Work overload* juga dapat terjadi pada mahasiswa yang harus menjalani perkuliahan dari pagi hingga sore dan hampir setiap hari dari Senin hingga Jumat. Selain menjalani perkuliahan di kampus, mahasiswa juga harus mengerjakan tugas-tugas dengan waktu pengumpulan yang terbatas. Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian Purnama (2011) bahwa penyebab *burnout* pada mahasiswa adalah 19% karena karakteristik mahasiswa, 33% keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, dan 48% faktor lingkungan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar faktor penyebab *burnout study* adalah keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan semester 4 mengalami *burnout* tingkat sedang. Pada dimensi kelelahan emosi dan depersonalisasi mayoritas mengalami *burnout* rendah. Sedangkan pada dimensi penurunan prestasi diri, sebagian besar mengalami *burnout* sedang. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh faktor *work overload*. Mahasiswa diharapkan dapat mengatur waktu seefektif mungkin, sehingga kecil kemungkinan untuk mengalami *burnout study*. Bagi mahasiswa yang dapat dalam mengatur waktu dan mengelola *work overload* tersebut, mahasiswa tetap dapat menjalani rutinitas tanpa banyak tekanan. Hal ini juga lah yang menjadi penyebab mahasiswa *burnout* berdasarkan skor total tidak pada tingkat berat (Alimah, 2016). Jadi, dapat disimpulkan bahwa salah satu alasan tidak terjadinya *burnout*



*study* yang tinggi pada mahasiswa karena mahasiswa tetap dapat menjalani kegiatan sehari-harinya tanpa tekanan.

## **D. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi *Burnout Study* di Perguruan Tinggi**

### **i. Tahap Persiapan**

#### **a) Asesmen Kebutuhan**

Asesmen adalah modal utama untuk membuat program bimbingan dan konseling, karena program bimbingan dan konseling yang baik disusun berdasarkan kebutuhan konseli. Dalam pembuatan program bimbingan akademik ini menjadikan profil *burnout study* mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA sebagai salah satu asesmen kebutuhan karena program ini dirancang untuk menghindari dan mengatasi *burnout study* pada mahasiswa.

Profil *burnout study* mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan menggambarkan perlu adanya fungsi pemahaman dan pengembangan pada masing-masing aspek, yaitu aspek kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri. Hal tersebut diperlukan karena agar mahasiswa paham akan pentingnya memahami kesulitan-kesulitan belajar yang sedang dialami dan cara mengatasinya, karena jika dibiarkan akan mengalami gejala *burnout study* atau kelelahan belajar yang akan menyebabkan penurunan prestasi diri.

Meski demikian program yang dibuat harus memuat sebaiknya menyesuaikan kebutuhan mahasiswa. Pada hasil penelitian, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan mengalami tingkat *burnout study* pada kategori sedang. Artinya, tetap dibutuhkan suatu layanan yang dapat membantu mahasiswa agar tidak mengalami *burnout study* pada tingkat berat.

#### **b) Dukungan Kepala Untirta *Counseling Center***

Program bimbingan akademik ini dibuat hanya sebagai gambaran untuk mengatasi dan menghindari terjadinya *burnout study* yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTIRTA dari hasil penelitian yang telah dilakukan, sehingga program ini bersifat hipotetik atau program yang dibuat berdasarkan analisa peneliti dari data yang telah didapat dan diolah yang diyakini dapat



mengatasi dan menghindari terjadinya kesulitan belajar, termasuk gejala burnout study, sehingga perancangan program tidak melibatkan kepala maupun ketua bidang akademik Untirta *Counseling Center*.

### c) Dasar Perencanaan

Setiap individu termasuk mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan secara optimal. Salah satunya adalah mencapai keberhasilan akademik dalam menyelesaikan studinya. Tertunda atau tidak terselesaikannya tuntutan akademik akan meyebabkan terhambatnya pencapaian prestasi diri yang akan berdampak negatif pada kariernya. Salah satu upaya agar terhindar dari keterambatan tersebut ialah menemukan suatu kondisi belajar yang nyaman dan menyenangkan serta sesuai untuk masing-masing individu. Maka dari hal itu, adanya perencanaan program pemberian layanan pada bidang akademik untuk mendukung serta membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan akademiknya.

## 2) Tahap Perencanaan (*Designing*)

Pada tahap perencanaan atau *designing* ini program yang dibuat untuk menghilangkan beberapa struktur program seperti visi dan misi, evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, sarana dan prasarana, serta biaya. Penghilangan beberapa struktur program dilakukan karena program yang dibuat anya program yang diasumsikan dapat membantu mahasiswa dalam permasalahan akademik dan tentunya belum diberikan atau belum diujicobakan. Sehingga program bimbingan akademik yang dibuat tidak sepenuhnya mengikuti struktur penulisan program bimbingan dan konseling yang tertera pada POP Bimbingan dan Konseling Universitas. Lebih lanjutnya tahap perencanaan atau *designing* program bimbingan akademik meliputi tahapan berikut:

### a) Rasional

Pandangan bimbingan dan konseling hanya pada jenjang Sekolah Menengah, bukan pada jenjang perguruan tinggi. Pada kenyataannya bimbingan dan konseling masih memiliki peranan penting pada jenjang perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa dalam mencapai tugas perkembangan sebagaimana



mestinya. Dalam upaya tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh pihak yang terkait di Perguruan Tinggi.

Pada kenyataannya, layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh pihak Perguruan Tinggi memiliki banyak tantangan baik secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal, problematika yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa bersifat kompleks. Beberapa diantaranya adalah problem terkait penyesuaian akademik di kampus, hingga problema karir untuk masa depan. Fakta ini sejalan dengan hasil asesmen tentang kelelahan belajar yang telah dilakukan, yakni sebagian besar mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan mendapati tingkat sedang pada kelelahan belajar.

Setelah melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan Untirta mengalami *burnout study* tingkat sedang. Hanya ada 5 mahasiswa yang mengalami *burnout study* tingkat tinggi dengan persentase 1,3%. Selanjutnya sejumlah 270 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat sedang dengan persentase 68,2%. Sedangkan sejumlah 121 mahasiswa mengalami *burnout study* tingkat rendah dengan persentase 30,5%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pada dasarnya setiap individu memiliki kecenderungan untuk menata diri dan mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna, tidak terkecuali pada mahasiswa di perguruan tinggi. Dari berbagai problema yang ada, masih ada harapan yang besar untuk terus mencapai karier yang baik. Beberapa mahasiswa memiliki potensi untuk dapat dikembangkan dengan cara meningkatkan prestasi dalam dirinya. Di samping itu, beragamnya Unit Kegiatan Mahasiswa dapat menjadi salah satu sarana mereka dalam meningkatkan prestasinya. Namun hal tersebut dapat terhambat dengan adanya kelelahan mahasiswa dalam belajar. Oleh karena itu dengan berbagai keunggulan yang dimiliki sekaligus beberapa problematika yang tengah dihadapi, layanan bimbingan dan konseling yang di selenggarakan pada jenjang universitas mencoba untuk membantu penyelesaian dalam masalah akademik yang dialami oleh mahasiswa. Rancangan program yang dideskripsikan secara rinci dalam



dokumen ini merupakan bukti dari bantuan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling pada jenjang perguruan tinggi.

**b) Dasar Hukum**

Dasar hukum yang berkaitan dengan pentingnya penyusunan program bimbingan dan konseling bidang akademik ini antara lain:

- 1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 ayat 1 Pasal 13 Tentang Pendidikan Tinggi mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/ atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya.
- 2) Pasal 4 ayat 12 yang menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi mahasiswa dengan dosen dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

**c) Deskripsi Kebutuhan**

Rumusan deskripsi kebutuhan ini menjabarkan kebutuhan atau masalah yang harus diselesaikan agar rofil burnout study mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menjadi lebih rendah. Masalah-masalah tersebut, yaitu:

**Tabel 1.1 Deskripsi Kebutuhan**

| Bidang Layanan  | Hasil Asesmen                             | Rumusan Kebutuhan                                          |
|-----------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Bidang Akademik | Berpotensi mengalami kelelahan            | Mudah merasa lelah ketika mengikuti kelas atau perkuliahan |
|                 | Berpotensi terkena gejala depersonalisasi | Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial              |
|                 | Rendahnya Aspek Pencapaian Prestasi Diri  | Meningkatkan prestasi diri                                 |

**d) Merumuskan Tujuan**



Rumusan tujuan dibuat berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa atau konseli. Rumusan tujuan yang akan dicapai disusun dalam bentuk perilaku yang harus dikuasai mahasiswa atau konseli setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling.

**Tabel 1.1 Rumusan Tujuan**

| Bidang Layanan  | Rumusan Kebutuhan                                          | Rumusan Tujuan                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Bidang Akademik | Mudah merasa lelah ketika mengikuti kelas atau perkuliahan | Konseli dapat mengatur waktu belajar agar tidak merasa kelelahan |
|                 | Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial              | Konseli dapat bersosialisasi kembali                             |
|                 | Meningkatkan prestasi diri                                 | Konseli dapat meningkatkan pencapaian prestasi diri              |

**e) Menentukan Komponen Program**

Komponen program bimbingan dan konseling meliputi (a) layanan dasar, (b) layanan perencanaan individual, (c) layanan responsive dan (d) dukungan system. Namun dalam rancangan program ini hanya menggunakan dua komponen layanan, yaitu layanan dasar dan layanan responsif saja sebagai berikut:

**Tabel 1.3 Komponen Layanan**

| Komponen Layanan | Tujuan                                                                                                            | Pengembangan Topik                                                                                       | Strategi                                      |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Layanan Dasar    | Pemberian layanan mendasar yang dapat berupa layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konsultasi kepada konseli | 1. How to Deal with <i>Burnout Study</i> ?<br>2. Bagaimana mengatur cara belajar agar tidak mudah lelah? | 1. Layanan Informasi<br>2. Bimbingan Kelompok |



|                   |                                                                                                     |                                                  |                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                   | agar terindar dari gejala <i>burnout study</i> .                                                    | 3. Bagaimana menjadi mahasiswa yang berprestasi? | 3. Klasikal (Kelas Besar)         |
| Layanan Responsif | Layanan lain yang bersifat urgensi dan berkaitan dengan bidang akademik dan harus segera diberikan. | 1. Bagaimana mengatasi depersonalisasi?          | 1. Konseling Individual/ Kelompok |

### f) Bidang Layanan Dasar dan Layanan Responsif

Pada program bimbingan dan konseling ini, bidang layanan hanya berfokus pada bidang layanan akademik atau belajar. Meskipun jika dilihat dari berbagai macam topik kebutuhan masuk dalam kebutuhan pribadi, sosial, dan karier. Hal ini disesuaikan dengan tujuan dari pembuatan program ini, yang berfokus pada *burnout study* atau kesulitan belajar.

Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman struktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian). Pada layanan dasar ini, layanan yang diberikan tidak hanya oleh konselor atau psikolog. Namun, dosen pembimbing akademik yang terlatih juga dapat membantu mahasiswa atau konseli dalam memahami permasalahan akademik, contohnya *burnout study*.

Berbeda dengan layanan dasar, layanan responsif adalah pemberian bantuan terhadap konseli atau mahasiswa yang membutuhkan bantuan dengan segera. Tujuan layanan ini adalah memberikan a) layanan intervensi terhadap konseli atau mahasiswa yang membutuhkan penanganan masalah, khususnya masalah di bidang akademik. b) layanan pencegahan atau preventif bagi konseli atau mahasiswa yang ada di ambang pembuatan pilihan yang tidak bijaksana. Isi layanan responsif ini antara lain berkaitan dengan permasalahan belajar, khususnya kesulitan-kesulitan belajar yang sedang dialami konsli



## g) Strategi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Dari tabel komponen program di atas dapat dilihat ada 4 isi program yang sekiranya dapat dilaksanakan untuk mengatasi kesulitan belajar pada mahasiswa. 4 program tersebut harus dituangkan dalam jenis layanan bimbingan dan konseling. Berikut ialah empat isi program beserta jenis layanannya.

### 1) Layanan Informasi

Pemberian layanan informasi dapat diberikan dosen pembimbing akademik yang terlatih, dosen program studi Bimbingan dan Konseling, konselor dan psikolog Untirta *Counseling Center*. Pemberian layanan informasi ini sesuai dengan bidang akademik yang ada di Untirta *Counseling Center* kepada mahasiswa atau konseli yang sudah terlihat gejala-gejala gangguan belajar, seperti *burnout study*. Layanan informasi ini dapat berupa kelas besar atau ruang lingkup yang lebih kecil atau kelas kecil. Tidak hanya itu, pembuatan papan informasi atau leaflet juga dapat mendukung layanan informasi ini.

### 2) Layanan Bimbingan Kelompok

Berbeda dengan layanan informasi yang diperuntukan untuk dosen pembimbing akademik, pemberian layanan bimbingan kelompok ini diberikan kepada mahasiswa yang mengalami *burnout study* dengan rekomendasi dari masing-masing jurusan atau keinginan diri sendiri. Tahapan pemberian layanan ini adalah adanya konselor yang membimbing dengan topik bahasan *burnout study* yang disesuaikan dengan pertemuan yang telah disepakati.

### 3) Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah pemberian layanan kepada lebih dari satu konseli yang merasa membutuhkan bantuan. Pemberian layanan konseling kelompok ini diberikan kepada mahasiswa yang mengalami *burnout study* dengan rekomendasi dari masing-masing jurusan atau keinginan diri sendiri. Tahapan pemberian layanan ini adalah



adanya konselor yang membimbing dengan topic permasalahan yang sekiranya sesuai dengan gejala *burnout study* yang di sesuaikan dengan pertemuan yang telah disepakati.

#### 4) Layanan Konseling Individual

Layanan Konseling Individual adalah pemberian layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang mengalami masalah. Pemberian layanan ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli agar konseli dapat mengoptimalkan kemampuannya, khususnya dalam bidang belajar jika konseli memiliki permasalahan belajar.

#### 5) Layanan Konsultasi

Layanan konsultasi diberikan oleh konselor kepada mahasiswa ataupun dosen pembimbing akademik untuk berkonsultasi terkait permasalahan yang terjadi, khususnya dalam bidang akademik.

#### h) Rencana Evaluasi

Evaluasi program didasarkan pada rumusan tujuan yang ingin dicapai dari layanan yang dilakukan. Di samping itu, perlu diadakan evaluasi keterlaksanaan program. Hasil evaluasi dapat dijadikan salah satu bentuk akuntabilitas layanan bimbingan dan konseling. Hasil evaluasi dilaporkan dan diakhiri dengan rekomendasi tentang tindak lanjut pengembangan program selanjutnya.

#### i) Dukungan Sistem

Dukungan system merupakan semua aktifitas yang dimaksudkan untuk mendukung dan meningkatkan serta melaksanakan program bimbingan dan konseling agar dapat terlaksana secara sistematis. Adapun tatanan structural dalam Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, yaitu:

##### 1. Rektorat



Rektorat atau pemimpin pada di setiap jajaran pimpinan di Perguruan Tinggi memiliki kewajiban mendukung dalam perencanaan, pelaksanaan hingga proses evaluasi dalam kegiatan apapun yang berkaitan dengan *Untirta Counseling Center*.

## 2. Kepala *Untirta Counseling Center*

Selanjutnya, kepala *Untirta Counseling Center* difungsikan untuk mengawasi segala kegiatan yang berkaitan dengan *Untirta Counseling Center* agar berjalan dengan sebagaimana mestinya.

## 3. Dekan

Pada setiap fakultas memiliki pimpinannya masing-masing untuk memperhatikan para mahasiswanya agar terhindar dari berbagai permasalahan, khususnya permasalahan akademik.

## 4. Ketua Jurusan

Berbeda dengan Dekan, Ketua Jurusan memiliki pengawasan lebih khusus kepada mahasiswanya yang memiliki permasalahan akademik.

### b. Dosen Pembimbing Akademik

Dosen pemimbing akademik memiliki peranan penting untuk mahasiswa dalam menunjang keberhasilan akademiknya. Jika memang mahasiswanya bermasalah, sekiranya dapat melaksanakan konsultasi terlebih dahulu dengan dosen pembimbing akademik.

### c. Staff Ahli atau Konselor dan Psikolog

Staff Ahli yang dimiliki *Untirta Counseling Center* bertujuan untuk membantu mahasiswa yang memiliki permasalahan, namun belum juga diselesaikan oleh dosen pembimbing akademik. Melalui surat pengantar untuk melaksanakan konseling, mahasiswa atau calon konseli tersebut dapat melakukan konseling di *Untirta Counseling Center*.

## E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian telah berjalan dengan baik dan tujuan penelitian telah tercapai, akan tetapi, setiap kegiatan penelitian pasti ada kalanya memiliki suatu keterbatasan. Meskipun peneliti



menjalankan proses penelitian sesuai dengan prosedur penelitian yang sudah dirancang agar penelitian ini berjalan dengan lancar. Keterbatasan yang terjadi meliputi:

- i. Sampel penelitian yang digunakan masih dalam cangkupan satu angkatan, sehingga hasilnya belum dapat mewakili keseluruhan angkatan di setiap jurusan.
- ii. Penelitian ini hanya menggunakan alat pengumpulan data menggunakan satu alat ukur yaitu angket *burnout study* sehingga data yang dihasilkan masih jauh dengan kata sempurna.
- iii. Pembahasan pada penelitian ini belum mendalam, hanya menggambarkan tingkat *burnout study* dalam setiap aspek, tidak pada faktor yang menyebabkan terjadinya gejala *burnout study*.
- iv. Sumber referensi yang sesuai dengan judul penelitian ini cukup sulit ditemukan. Namun, penelitian ini masih menggunakan sumber yang relevan dengan judul penelitian

Keterbatasan-keterbatasan tersebut, peneliti berharap adanya masukan yang bersifat membangun untuk mendukung penelitian selanjutnya.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil mahasiswa Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan UNTIRTA mengalami *burnout study* tingkat sedang. Hanya ada 1 dari 18 jurusan yang mengalami *burnout study* tingkat tinggi.
2. Rancangan program Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dalam mengatasi *burnout study* pada mahasiswa. Selain itu, adanya materi pendukung untuk mengatasi *burnout study* pada mahasiswa yang dapat dijadikan referensi ketika melaksanakan program.

#### B. Saran



Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai profil *burnout* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1) Program Studi di Lingkungan FKIP

Saran yang dapat diberikan kepada ketua jurusan di Lingkungan FKIP untuk lebih memahami kebutuhan mahasiswanya agar terhindar dari gejala *burnout study*. Hendaknya ketua jurusan mengimbau para dosen pembimbing akademik untuk memberikan variasi dalam pembelajaran.

2) Bagi Untirta *Counseling Center*

Saran yang dapat diberikan kepada Untirta *Counseling Center* adalah rancangan program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk mendukung pelaksanaan pelayanan di UCC tersebut. Program tersebut dirancang untuk mengatasi *burnout study*.

3) Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah untuk memperkaya kajian penelitian ini dengan meneliti dengan variabel yang lainnya yang berhubungan dengan cara mengatasi atau mencegah *burnout study* pada mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Agus, Mikha widiyanto. 2013. *Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Alfiandi, Yanuar. 2016. Skripsi: *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Amalia Pangesti, Anggita. 2012. Jurnal: *Pengaruh Konflik Peran terhadap Terjadinya Burnout pada Mahasiswa Koas*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aypaya, Ayşe. 2011. *Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability*. Turki: Eskişehir Osmangazi University.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia



Caroline, Mei. 2008. *Motivasi Mengikuti Perkuliahan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Ditinjau dari Persepsi terhadap Kinerja Mengajar Dosen*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Dalyono, Muhammad 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

Dariyo, Agoes. 2008. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta:Grasindo.

Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hurlock, Elizabeth. 2014. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga

Idrus, M. (2009). *Metode penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: PT. Gelora Akasara Pratama.

Ivancevich dkk. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, Jilid Satu. Jakarta: Erlangga,

John. M. Ivancevich. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, Edisi ke- 7. Jakarta: Erlangga

Kemendikbud. 2012. *Undang-Undang RI No 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*. (Online), ([http://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/17624/UU0122012\\_Full.pdf](http://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/17624/UU0122012_Full.pdf), diakses 13 Mei 2018) *Kepribadian Hardiness Dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Marcu Buana

Kurniati, Faridah. 2012. Skripsi: *Hubungan antara Stress dengan Burnout pada Mahasiswa*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malik

Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422

Mizmir. 2011. Skripsi: *Hubungan Burnout Dengan Kepuasan Kerja Pustakawan Di Pusat Jasa Perpustakaan Dan Informasi Perpustakaan Nasional Republik Indonesia*. Depok: Universitas Indonesia.

Novitasari, Ita. 2016. Skripsi; *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Nurihsan, Achmad Juntika. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Aditama

Nursalam. 2015. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis, ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika.



Poerwadarminta, W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Purnama, D. S., Darmiyati, Z., & Eva, I. E. (2011). *Model konseling kelompok untuk mengatasi masalah kejenuhan (burnout) belajar bagi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. (Laporan Penelitian Institutional). Retrieved from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/diana-septi-purnama-mpd/model-konseling-kelompok-bagi-mahasiswa-uny-yang-mengalami-burnout.pdf>.

Rahman, Ulfiani. 2007. *Jurnal: Mengenal Burnout pada Guru*. Lentera Pendidikan: Edisi X No.2

Rahmawati, dkk. 2017. *Jurnal: Pengaruh Stimulasi Humor Permainan terhadap Burnout Study*. Serang:Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA

Rahmawati, Yunita. 2013. Skripsi: *Hubungan Antara Stress Kerja dengan Burnout pada Karyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah

Salmela-Aro, Katariina. 2009. *School Burnout Inventory*. Finlandia: University of Jyväskylä

Santrock, John W. 2002. *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2, Jakarta : Erlangga

Santrock, John. 2012. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas Jilid I)*. Jakarta: Erlangga

Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sopiati, Alimah. 2016. Skripsi: *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jenderal Soedirman*. Semarang: Universitas Jendral Soedirman.

Sudjana. 2004. *Metoda Statistika*. Yogyakarta: Tarsito

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Widiastuti, Dhian Zusmiasih dan Kamsih Astuti. 2008. *Hubungan Antara Kayyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah

Winkel,WS; Hastuti, Sri. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta:Media Abadi

Yusuf, A Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group







# LAMPIRAN 1

## Dokumentasi









# LAMPIRAN 2

## Hasil Uji Validitas





HASIL UJI VALIDASI MENGGUNAKAN SPSS DENGAN SIGNIFIKAN 0,5%

| No Item | Rxy   | r tabel | Keterangan (Jika rxy > r tabel, maka Valid) |
|---------|-------|---------|---------------------------------------------|
| 1       | 0,092 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 2       | 0,462 | 0,361   | VALID                                       |
| 3       | 0,432 | 0,361   | VALID                                       |
| 4       | 0,621 | 0,361   | VALID                                       |
| 5       | 0,227 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 6       | 0,524 | 0,361   | VALID                                       |
| 7       | 0,133 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 8       | 0,589 | 0,361   | VALID                                       |
| 9       | 0,493 | 0,361   | VALID                                       |
| 10      | 0,192 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 11      | 0,543 | 0,361   | VALID                                       |
| 12      | 0,497 | 0,361   | VALID                                       |
| 13      | 0,259 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 14      | 0,331 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 15      | 0,231 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 16      | 0,284 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 17      | 0,438 | 0,361   | VALID                                       |
| 18      | 0,559 | 0,361   | VALID                                       |
| 19      | 0,391 | 0,361   | VALID                                       |
| 20      | 0,429 | 0,361   | VALID                                       |
| 21      | 0,049 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 22      | 0,133 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 23      | 0,299 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 24      | 0,318 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 25      | 0,310 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 26      | 0,373 | 0,361   | VALID                                       |
| 27      | 0,433 | 0,361   | VALID                                       |
| 28      | 0,412 | 0,361   | VALID                                       |
| 29      | 0,282 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 30      | 0,042 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 31      | 0,265 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 32      | 0,466 | 0,361   | VALID                                       |
| 33      | 0,391 | 0,361   | VALID                                       |
| 34      | 0,351 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 35      | 0,111 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 36      | 0,255 | 0,361   | TIDAK VALID                                 |
| 37      | 0,544 | 0,361   | VALID                                       |
| 38      | 0,534 | 0,361   | VALID                                       |
| 39      | 0,448 | 0,361   | VALID                                       |
| 40      | 0,470 | 0,361   | VALID                                       |
| 41      | 0,545 | 0,361   | VALID                                       |



|    |       |       |             |
|----|-------|-------|-------------|
| 42 | 0,531 | 0,361 | VALID       |
| 43 | 0,368 | 0,361 | VALID       |
| 44 | 0,374 | 0,361 | VALID       |
| 45 | 0,454 | 0,361 | VALID       |
| 46 | 0,676 | 0,361 | VALID       |
| 47 | 0,250 | 0,361 | TIDAK VALID |
| 48 | 0,741 | 0,361 | VALID       |
| 49 | 0,389 | 0,361 | VALID       |
| 50 | 0,502 | 0,361 | VALID       |
| 51 | 0,327 | 0,361 | TIDAK VALID |
| 52 | 0,437 | 0,361 | VALID       |
| 53 | 0,600 | 0,361 | VALID       |
| 54 | 0,396 | 0,361 | VALID       |
| 55 | 0,422 | 0,361 | VALID       |
| 56 | 0,588 | 0,361 | VALID       |
| 57 | 0,639 | 0,361 | VALID       |
| 58 | 0,372 | 0,361 | VALID       |
| 59 | 0,280 | 0,361 | TIDAK VALID |
| 60 | 0,001 | 0,361 | TIDAK VALID |

### UJI RELIABELITAS

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| 0,735            | 61         |

Kriteria derajat reliabilitas ( $r_{11}$ ) alat evaluasi (Margono, 2005)

| Kriteria                  | Keterangan                         |
|---------------------------|------------------------------------|
| $0,80 < r_{11} \leq 1,00$ | Derajat reliabilitas sangat tinggi |
| $0,60 < r_{11} \leq 0,80$ | Derajat reliable tinggi            |
| $0,40 < r_{11} \leq 0,60$ | Derajat reliable sedang            |
| $0,20 < r_{11} \leq 0,40$ | Derajat reliable rendah            |
| $0,00 < r_{11} \leq 0,20$ | Tidak reliable                     |

Jadi, kesimpulan dari uji reliabelitas yang digunakan, butiran pernyataan pada angket tersebut reliable dengan derajat reliable tinggi.





# LAMPIRAN 3

## Instrumen Penelitian



## ANGKET PENELITIAN *BURNOUT STUDY*

### A. Biodata/ Identitas

1. Nama Lengkap : .....
2. Jenis Kelamin : .....
3. Jurusan/ Semester : .....
4. Usia : .....

### B. Petunjuk Pengisian:

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat.
2. Isilah identitas anda sesuai dengan keadaan diri dan merupakan data asli.
3. Angket ini terdiri dari 30 pernyataan.
4. Berilah tanda silang (X) pada kolom **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, dan **Sangat Tidak Setuju (STS)** sesuai dengan keadaan sebenarnya.
5. Isilah dengan ketentuan pilihan jawaban dan sesuai presentase frekuensi kenyataan sebagai berikut:

**Sangat Setuju (S)**, apabila isi pernyataan tersebut sangat sesuai dengan yang anda alami dengan frekuensi 76% s/d 100%

**Setuju (S)**, apabila isi pernyataan tersebut cukup sesuai dengan yang anda alami dengan frekuensi 51 s/d 75%

**Tidak Setuju (TS)**, apabila isi pernyataan tersebut tidak sesuai dengan yang anda alami dengan frekuensi 26% s/d 50%

**Sangat Tidak Setuju (STS)**, apabila isi pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan yang anda alami dengan frekuensi 0% s/d 25%

6. Semua jawaban tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang kamu alami dengan jujur.

### C. Contoh Pengisian

| No | Pernyataan                                 | SS | S | TS | STS |
|----|--------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya sering merasa sendirian didalam kelas |    | X |    |     |

Isilah item pernyataan dibawah ini sesuai dengan petunjuk di atas.

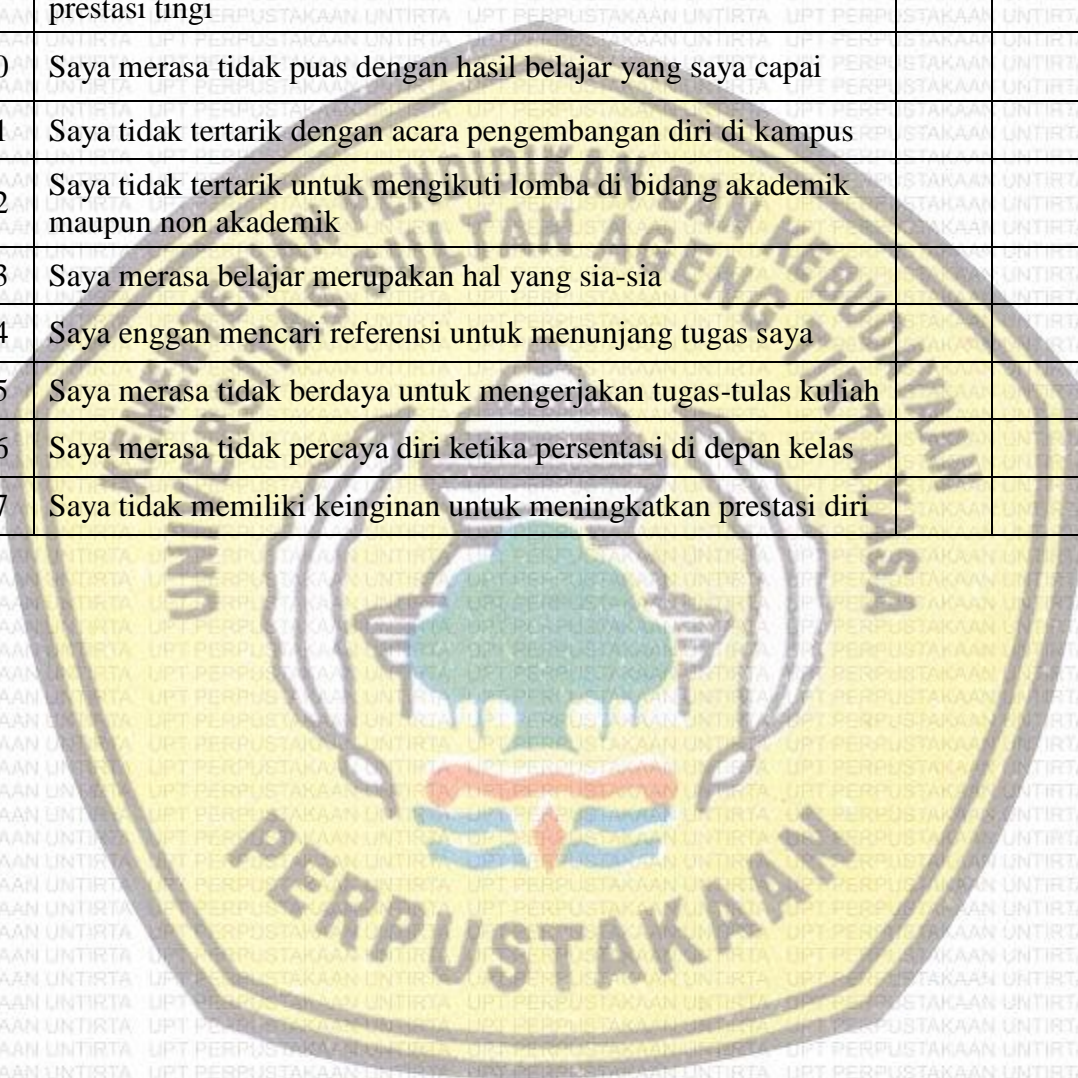
| No | Pernyataan                  | SS | S | TS | STS |
|----|-----------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya malas datang ke kampus |    |   |    |     |



|    |                                                                                      |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 2  | Saya tidak senang jika teman yang lain menjadi pusat perhatian di kelas.             |  |  |  |  |
| 3  | Saya mudah lupa pada materi perkuliahan yang telah dijelaskan oleh dosen             |  |  |  |  |
| 4  | Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari teman di kelas                           |  |  |  |  |
| 5  | Saya merasa tidak sempurna dalam mengerjakan tugas                                   |  |  |  |  |
| 6  | Saya sering melewatkan kesempatan untuk berprestasi                                  |  |  |  |  |
| 7  | Saya merasa malas mengerjakan tugas kuliah                                           |  |  |  |  |
| 8  | Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan                                            |  |  |  |  |
| 9  | Saya merasa tidak percaya diri dengan tugas yang saya buat sendiri                   |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah tersinggung jika ditanya tentang kemajuan penyelesaian tugas kuliah       |  |  |  |  |
| 11 | Konsentrasi saya tertanggu jika teman-teman di kelas berisik                         |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak antusias untuk menjadi mahasiswa berprestasi                              |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa lelah karena terlalu banyak tugas kuliah                                 |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak ingin mengikuti kompetisi karena khawatir kalah                           |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak peduli jika teman lain meminta bantuan, khususnya dalam kegiatan akademik |  |  |  |  |
| 16 | Ingin berhenti kuliah karena merasa jenuh dalam perkuliahan                          |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa tersaingi jika teman saya mendapat IP lebih tinggi                       |  |  |  |  |
| 18 | Saya mengalami kesulitan menyesuaikan diri di kelas                                  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa tertekan dalam mengerjakan tugas dari dosen                              |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengikuti seminar karena paksaan teman atau dosen                               |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas kuliah                                 |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak suka jika teman mengajak belajar bersama                                  |  |  |  |  |
| 23 | Saya kurang memahami materi dalam proses perkuliahan                                 |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak tertarik untuk mendapatkan beasiswa berprestasi                           |  |  |  |  |
| 25 | Saya kurang mendapatkan informasi tentang kegiatan yang diselenggarakan di kampus    |  |  |  |  |



|    |                                                                                                     |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 26 | Merasa sakit kepala jika mengerjakan tugas terlalu banyak                                           |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak memiliki harapan sukses dari pembelajaran saya di kuliah                                 |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa tidak senang jika mendengar teman-teman sedang membicarakan materi atau tugas pelajaran |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa minder bergaul dengan teman-teman yang memiliki prestasi tinggi                         |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa tidak puas dengan hasil belajar yang saya capai                                         |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak tertarik dengan acara pengembangan diri di kampus                                        |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak tertarik untuk mengikuti lomba di bidang akademik maupun non akademik                    |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa belajar merupakan hal yang sia-sia                                                      |  |  |  |  |
| 34 | Saya enggan mencari referensi untuk menunjang tugas saya                                            |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah                                      |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa tidak percaya diri ketika persentasi di depan kelas                                     |  |  |  |  |
| 37 | Saya tidak memiliki keinginan untuk meningkatkan prestasi diri                                      |  |  |  |  |





# LAMPIRAN 4

## Rencana Pelaksanaan Layanan





**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING  
MENGATASI *BURNOUT STUDY* PADA MAHASISWA**



Oleh

Dian Octaviani

NIM. 2285142666

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA**

**2018**



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Kegiatan      | Layanan Informasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Alokasi Waktu      | 2 x 45 Menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tujuan             | Dosen Pembimbing Akademik dapat mengetahui bahaya <i>burnout study</i> yang terjadi pada mahasiswa serta dapat mengatasinya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Pelaksana          | Dosen Pembimbing Akademik yang Terlatih                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Deskripsi Kegiatan | <p>Tahap Identifikasi Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaksana memperlihatkan profil <i>burnout study</i> pada masing-masing jurusan.</li> <li>2. Pelaksana menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan <i>burnout study</i> pada mahasiswa.</li> <li>3. Analisis situasi, yaitu ditawarkannya beberapa pilihan penyelesaian masalah melalui beberapa gaya belajar yang dapat diaplikasikan oleh mahasiswa yang mengalami <i>burnout study</i>.</li> <li>4. Sesi diskusi dan Tanya jawab</li> <li>5. Penutup</li> </ol> |
| Alat dan Media     | Power Point, Hasil Asesmen, Media                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Evaluasi           | Proses dan Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Serang, 18 September 2018

Mengetahui,



Dian Octaviani  
NIM. 2285142666

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

|                                        |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Komponen Layanan                    | Layanan Dasar                                                                                                                                                      |
| B. Bidang Layanan                      | Bimbingan Akademik                                                                                                                                                 |
| C. Topik Layanan                       | <i>Burnout Study</i>                                                                                                                                               |
| D. Fungsi Layanan                      | Pemahaman dan Pengembangan                                                                                                                                         |
| E. Tujuan                              | Mahasiswa mengetahui gejala-gejala <i>burnout study</i> aspek kelelahan dan dapat mencegah gejala tersebut.                                                        |
| F. Sasaran Layanan                     | Mahasiswa                                                                                                                                                          |
| G. Materi Layanan                      | Terlampir                                                                                                                                                          |
| H. Waktu                               | 2 x 40 menit                                                                                                                                                       |
| I. Sumber                              | Internet dan Materi                                                                                                                                                |
| J. Metode/ teknik                      | Diskusi kelompok                                                                                                                                                   |
| K. Pelaksana                           | Dosen Pembimbing Akademik/Konselor/ Psikolog                                                                                                                       |
| L. Pelaksanaan                         |                                                                                                                                                                    |
| 1. Tahap Awal                          |                                                                                                                                                                    |
| a) Pernyataan Tujuan                   | 1. Pelaksana menyapa konseli dan menanyakan kabar<br>2. Menjelaskan tujuan diadakan bimbingan kelompok serta menjelaskan secara singkat apa itu bimbingan kelompok |
| b) Penjelasan langkah-langkah kegiatan | Pelaksana menjelaskan langkah-langkah kegiatan pada konseli                                                                                                        |
| c) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)  | Pelaksana memberikan stimulus untuk materi yang akan dibahas.                                                                                                      |
| 2. Tahap Peralihan (transisi)          |                                                                                                                                                                    |
| a) <i>Storming</i>                     | 1. Pelaksana menanyakan kesiapan anggota kelompok                                                                                                                  |



|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p>untuk mulai kegiatan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pelaksana memberi kesempatan bertanya kepada anggota kelompok mengenai tugas tugas yang akan dibahas.</li> <li>3. Menjelaskan kembali materi tanggung jawab anggota kelompok yang akan dibahas.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                            |
| b) Norming           | Pembentukan kesepakatan bersama sebelum memulai kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3. Tahap Inti</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| a) Eksperientasi     | Pelaksana memberikan sedikit penjelasan mengenai pengertian <i>burnout study</i> aspek kelelahan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| b) Refleksi          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi identifikasi, pelaksana memberikan pertanyaan seputar apa yang anggota kelompok ketahui tentang gejala <i>burnout study</i>.</li> <li>2. Refleksi Analisis, pelaksana mengajak anggota kelompok untuk menganalisis apa penyebab seseorang mengalami <i>burnout study</i>.</li> <li>3. Refleksi Generalisasi, pelaksana mengajak anggota kelompok untuk merencanakan tindakan apa yang dilakukan untuk menghindari gejala <i>burnout study</i>.</li> </ol> |
| <b>M. Terminasi</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Penutup              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaksana memberikan <i>reward</i> atas usulan-usulan anggota kelompok untuk menghindari <i>burnout study</i>.</li> <li>2. Merencanakan tindak lanjut</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>N. Evaluasi</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Rencana Pelaksanaan Layanan Klasikal (Kelas Besar)

|               |                                          |
|---------------|------------------------------------------|
| Nama kegiatan | Seminar “Bagaimana meningkatkan Prestasi |
|---------------|------------------------------------------|



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Diri?"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Waktu              | 2 x 45 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tujuan             | Mahasiswa dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dapat mengoptimalkan segala potensi yang ada pada dirinya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Pelaksana          | Konselor/ Psikolog                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Deskripsi Kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Pelaksanaan<br/>Pelaksana mulai menjabarkan materi yang berkaitan dengan hal-hal yang dapat mendukung mahasiswa agar dapat meningkatkan prestasi dirinya</li> <li>3. Sesi Diskusi<br/>Pelaksana memberikan kesempatan audiens bertanya tentang materi, sehingga adanya komunikasi dua arah yang lebih efektif.</li> <li>4. Kesimpulan<br/>Pelaksana memberikan kesimpulan, lalu memberikan motivasi kepada audiens agar semangat untuk menggapai prestasi</li> <li>5. Penutup</li> </ol> |
| Alat dan Media     | Materi (terlampir)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Evaluasi           | Pada kegiatan ini dinilai berhasil jika siswa dapat memilih dan mempertanggungjawabkan variasi gaya belajar yang telah dipilih.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |





## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Topik Permasalahan : *Burnout Study*
2. Bidang Bimbingan : Akademik
3. Jenis Layanan : Konseling Individu
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Tujuan Layanan : Konseli dapat mengatasi *burnout study* yang dialaminya.
6. Sasaran Layanan : Mahasiswa yang mengalami *burnout study*.
7. Pelaksana : Konselor atau Psikolog *Untirta Counseling Center*
8. Uraian Kegiatan

| TAHAP     | KEGIATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Waktu    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pembukaan | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pelaksana mengucapkan salam pembuka</li> <li>b. Attending</li> <li>c. Empati</li> <li>d. Pelaksana mengungkapkan ekspresi empati secara verbal dan nonverbal</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 Menit  |
| Inti      | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Keterampilan bertanya pelaksana menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka untuk bertanya kepada klien.</li> <li>b. Konfrontasi , konselor mengkonfrontasi secara tepat</li> <li>c. Mendengarkan dan Summary. Pelaksana mendengarkan secara baik-baik permasalahan yang terjadi pada konseli</li> </ol>                                                                                                                                                   | 45 Menit |
| Penutup   | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perilaku Geniune               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli mampu mengeksplorasi masalah yang terjadi dalam aktifitas akademiknya</li> <li>- Mampu memahami masalah</li> <li>- Konseli mampu menemukan masalah yang dihadapi</li> <li>- Konseli mampu menetapkan dan menilai alternatif terbaik atas pemecahan masalahnya.</li> <li>- Konseli mampu mempertanggung jawabkan pilihan untuk pemecahan masalahnya.</li> </ul> </li> </ol> |          |



b. Pelaksana menyimpulkan hasil konseling dan mengucapkan salam penutup.

8. Tempat Layanan : *Untirta Counseling Center*

10. Alat-alat perlengkapan : *Materi Burnout Study*

11. Penilaian dan Evaluasi : *Lembar Penilaian*





