



Article

Kondisi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X SMA Islam Jepara

Nita Wulan Sari¹, Tri Suyati², & Farikha Wahyu Lestari³

Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia¹

Email: nitawulansari016@gmail.com

Article Info	ABSTRACT (10 PT)
Article History: Received: 2023-01-12 Revised: 2023-02-07 Accepted: 2023-07-24	<p>This research is a study of the saturation condition of learning at Jepara Islamic High School. This study aims to determine the level of learning saturation conditions that exist in Jepara Islamic High School. This research was conducted by distributing questionnaires to be filled out by students there. The method used to analyze the data is a quantitative descriptive analysis technique which is included in the score distribution and rating scale categories that have been determined. The results of the validation of learning saturation are: (1) student learning saturation is high with a percentage of 59%. (2) student learning saturation is low with a percentage of 41%. Based on these results, the level of learning saturation of class X students at Jepara Islamic High School is in the fairly high category.</p>
Keywords: <i>Burnout study; SMA Islam Jepara.</i>	
Informasi Artikel	ABSTRAK (10 PT)
Kata Kunci: Kejenuhan Belajar; SMA Islam Jepara.	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kondisi kejenuhan belajar di SMA Islam Jepara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat kejenuhan belajar yang ada di SMA Islam Jepara. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang akan diisi oleh siswa disana. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang diungkapkan dalam distribusi skor dan kategori skala penilaian yang telah ditentukan. Hasil validasi kejenuhan belajar adalah: (1) kejenuhan belajar siswa tinggi dengan presentase sebesar 59%. (2) kejenuhan belajar siswa rendah dengan presentase sebesar 41%. Berdasarkan hasil tersebut maka tingkat kejenuhan belajar siswa kelas X di SMA Islam Jepara termasuk kategori cukup tinggi.</p>
Publishing Info	Copyright © 2023 Sari, N. W., Suyati, T., dan Lestari, F. W. (s). Published by Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia.  This is an open access article licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License .
✉ Corresponding Author: (1) Nita Wulan Sari, (2) Department of Corresponding Author, (3) Universitas PGRI Semarang, (4) Semarang - Indonesia, (5) Email: nitawulansari016@gmail.com	

Pendahuluan

Pendidikan kini menjadi sarana yang menentukan arah keberhasilan suatu negara, dan menjadi tumpuan upaya pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan kurikulum telah berlangsung dari waktu ke waktu dan banyak yang telah dialami yang mengarah pada perubahan yang digunakan dalam menanggapi situasi saat ini.

Menurut Muhamad Asrori (2009:6) “ Secara umum, belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari pengalaman individu yang bersangkutan”. Sedangkan menurut Heri Gunawan (2012:108) belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik secara terprogram dalam kurikulum untuk menjadikan peserta didik aktif belajar (*active student learning*) dengan penekanan pada penyediaan sumber belajar. Proses pembelajaran yang efektif memerlukan teknik, metode, dan pendekatan tertentu sesuai dengan karakteristik tujuan, siswa, materi, dan sumber daya, oleh karena itu diperlukan strategi yang tepat dan efektif.

Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar juga disebut dengan *Burnout*. Istilah *burnout* pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger. Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan mental seseorang ketika ia merasa sangat bosan dan penat, sehingga merasa lesu tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas kegiatkn pembelajaran (Hakim, T. 2004:62).

Al-Qawiy (2004: 1) menjelaskan bahwa “Kejenuhan adalah tekanan yang sangat rendah dan sudah mencapai titik jenuh. Siapapun yang merasa bosan dan berusaha menghindari tekanan”. Kejenuhan adalah proses bertahap yang menghancurkan fisik, emosional dan psikologis, yang timbul dari *stressor* yang potensial di dalam maupun di luar seseorang (Fabella, 2003: 117). Kemudian, menurut Maslach, (1993) *Burnout* adalah suatu kelelahan pada fisik, emosional dan mental, hal ini terjadi dikarenakan dalam waktu yang panjang penuh dengan emosional. Menurut Poppy Agustina, dkk (2019: 97) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar sebagai rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ita Vitasari pada tahun 2016 kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta.

Menurut Syah, 2011 (dalam Ruci Pawicara, dkk, 2020: 33) membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa terjadi ketika siswa berada dalam situasi persaingan yang

tinggi dan membutuhkan kerja intelektual yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.

Menurut Slivar (2001:22-23) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Ada persyaratan sekolah yang mengharuskan siswa untuk mencapai nilai yang baik. Hal ini membebani siswa.
- b. Karena kurangnya ruang yang cukup bagi siswa, kreativitas mereka terbatas dan mereka enggan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pengambilan keputusan tentang metode pengajaran dan pembelajaran.
- c. Kurangnya rasa hormat terhadap siswa. Penghargaan dan pujian rutin memotivasi siswa. Karena mereka merasa bahwa penghargaan dan insentif sangat penting untuk motivasi dan kemajuan siswa.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa dan antara siswa dengan guru. Sehingga jika suatu masalah datang dari salah satu siswa, maka akan sulit untuk menyelesaikannya karena kurangnya komunikasi.
- e. Orang tua memiliki harapan yang tinggi terhadap anak-anak mereka, dan siswa takut gagal. Selain itu, selalu ada harapan bahwa siswa akan dikritik karena melakukan kesalahan dan dihukum atas prestasinya. Hal ini membuat siswa merasa terancam di sekolah
- f. Siswa sekolah, lingkaran teman, keluarga, dan lingkungan memiliki perspektif yang berbeda tentang hasil belajar.

Sedangkan menurut Menurut Hakim, 2004 (dalam Irwandi Setiawan, 2020: 12-13) penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Cara atau Metode Belajar yang tidak Bervariasi.
Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.
2. Belajar hanya di tempat tertentu.
Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenakangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*).
5. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.
Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Selanjutnya kelelahan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya *burnout* atau kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa.

Adapun karakteristik kejenuhan belajar menurut Hakim Mulyati (dalam Aditya Lupi Tania, dkk, 2021: 70) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar adalah di tandainya seperti timbulnya rasa enggan, malas, lesu, tidak bergairah, tidak semangat dan tidak ada keinginan untuk belajar. Sedangkan menurut (Mahrita Indah Sari, 2019) rasa kejenuhan tersebut timbul disebabkan karena rasa malas, lesu, tidak bersemangat untuk belajar sehingga proses belajarnya tidak ada kemajuan sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman dan kehilangan motivasi untuk belajar. Menurut Nurmalasari (2011:6) siswa yang bosan menunjukkan tingkah laku seperti menolak masuk sekolah, khawatir saat ujian, mencontek, tidak peduli materi, tidak menguasai materi, tidak konsentrasi di kelas, takut bertemu guru, khawatir materinya sulit, lelah dengan jam tambahan, takut dengan pada pembelajaran tertentu, panik ketika tugas menumpuk, minder, dan memberikan dampak akademik lainnya antara lain motivasi belajar rendah dan ketidakmampuan menguasai materi. Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya *burnout* atau kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa.

Adapun cara mengatasi kejenuhan belajar menurut Hakim, 2004 (dalam Irwansyah, 2020:16) langkah-langkah atau usaha yang dapat mengurangi dan mengatasi kejenuhan belajar sebagai berikut: (1) Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi; (2) Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar; (3) Menciptakan situasi baru di ruang belajar; (4) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar. Sedangkan menurut Menurut Syah (dalam Rika Dwi Astuti, 2019: 49) melanjutkan bahwa kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut: (1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak; (2) Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat; (3) Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang perlengkapan

belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar; (4) Memberikan motivasi dan stimulus baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya; (5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi. Dengan demikian, cara mengatasi kejenuhan belajar dengan berbagai cara diantaranya yaitu dengan menemukan cara belajar yang sesuai dengan diri siswa, menciptakan suasana baru dalam belajar, memberikan motivasi pada diri agar terdorong untuk belajar lebih semangat lagi.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012: 13) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai suatu variabel bebas, baik variabel tunggal maupun lebih (independen) yaitu tanpa membuat perbandingan, atau berhubungan dengan variabel yang lain. Untuk pendekatan kuantitatif dijelaskan oleh arikunto (2013:12) bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, serta publikasi dari hasilnya. Menurut Vivi Candra, dkk (2021:21) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat ini. Menurut Ramdan (2021: 8-9) penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Sesuai dengan namanya, jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti. Dalam menggunakan jenis penelitian deskriptif, masalah yang dirumuskan harus layak untuk diangkat, mengandung nilai ilmiah, dan tidak bersifat terlalu luas. Tujuannya pun tidak boleh terlalu luas dan menggunakan data yang bersifat fakta dan bukan opini.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berdasarkan dengan gejala yang ada, menjelaskan secara jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan bagaimana pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai data sebagai laporan. Adapun menurut Butarbutar, dkk (2022: 41-42) macam-macam metode penelitian deskriptif yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif, metode penelitian deskriptif kualitatif, metode penelitian deskriptif analisis (Analitik), metode penelitian deskriptif verifikatif, dan metode penelitian deskriptif korelasional. Dan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berusaha memperlihatkan hasil dari suatu pengumpulan data kuantitatif atau statistik seperti survei dengan apa adanya, tanpa dihitung atau dilihat hubungannya dengan perlakuan atau variabel lain. Jadi survei yang dilakukan adalah primadonanya. Survei bukan dilakukan untuk membandingkannya dengan hasil survei lain agar dapat menarik kesimpulan tertentu.

Hasil

Populasi yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 61 siswa yaitu siswa kelas X angkatan 2022 SMA Islam Jepara yaitu terdiri dari kelas Reguler yaitu 35 siswa dan Kelas Khusus Olahraga yaitu 26 siswa.

Menurut Soegeng (2017, 100) Sampel adalah bagian (anggota) dari populasi yang telah diambil dengan baik sehingga secara sah dapat mewakili seluruh populasi (*representatif*) Jadi, tidak semua bagian populasi dijadikan sampel. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis *Probability Sampling*. Teknik *probability sampling* yang dipilih yaitu dengan *Simple Random Sampling* yaitu semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama dan bebas untuk terpilih ke dalam sampel.

Dari penelitian ini sampel yang akan diambil adalah seluruh siswa SMA Islam Jepara yaitu 74 siswa yang terdiri dari beberapa kelas yang berbeda.

Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah dengan Angket / Kuesioner / Skala. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang efektif ketika peneliti tahu persis apa yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Penelitian ini menggunakan skala Likert, menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010).

Secara fungsional penggunaan instrument penelitian yaitu untuk memperoleh data informasi yang diperlukan saat peneliti memasuki tahap pengumpulan data lapangan. Tetapi, tidak disadari bahwa dalam penelitian kuantitatif, membuat instrument penelitian, menentukan hipotesis dan memiliki metode statistik adalah kegiatan yang harus dilakukan secara intensif, sebelum peneliti terjun ke lapangan. Dalam penelitian kuantitatif instrument wajib dibuat terlebih dahulu secara intensif. Prinsip pembuatan instrument pada penelitian kuantitatif agak berbeda dengan penelitian naturalistic/kualitatif dimana instrument dapat dibuat waktu penelitian berlangsung agar sesuai dengan kondisi lapangan (Supardi, 2019)

Berdasarkan hasil assesmen pada siswa kelas X SMA Islam Jepara yang saya lakukan kepada siswa untuk diisi pada tanggal 29 September 2022 menunjukkan bahwa dari 61 siswa sebanyak 31 siswa (3.11%) siswa sulit memahami pelajaran tertentu sebanyak, siswa belum tahu cara belajar yang baik dan benar sebanyak 20 siswa (2.00%), siswa belum tahu cara meraih prestasi di sekolah sebanyak 21 siswa (2.10%), siswa belum paham tentang gaya belajar dan strategi yang sesuai dengannya sebanyak 25 siswa (2.51%), siswa masih suka menunda-nunda tugas sekolah/PR sebanyak 31 siswa (3.11%), siswa belum tahu cara memanfaatkan sumber belajar sebanyak 18 siswa (1.80%), siswa belajarnya jika akan ada tes atau ujian saja sebanyak 28 siswa (2.81%), siswa merasa malas belajar dan kalau belajar sering mengantuk sebanyak 28 siswa (2.81%), siswa belum terbiasa belajar bersama atau belajar kelompok sebanyak 20 siswa (2.00%), siswa belum paham cara memilih lembaga bimbingan belajar yang baik sebanyak 23 siswa (2.30%). Jadi dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar siswa mengalami masalah dalam kejenuhan belajar

Tables. Berikut ini profil kriteria tingkat kejenuhan belajar siswa kelas X SMA Islam Jepara

Table 1. Profil. Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X.

Heading level	Example	Font, size and style
Kejenuhan Belajar Tinggi	$X > \text{Mean}$	36 siswa
Kejenuhan Belajar Rendah	$X < \text{Mean}$	25 siswa

Figures.

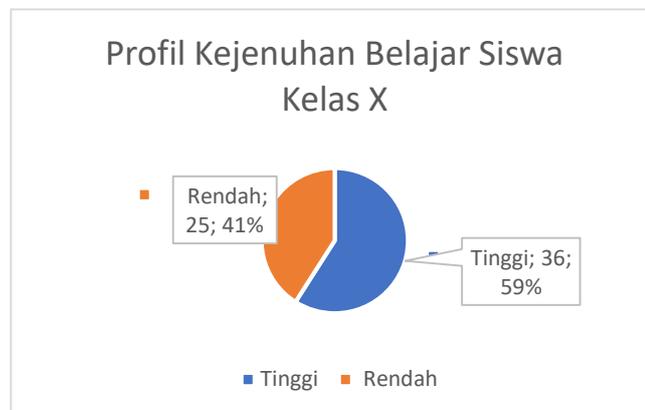


Figure 1. Diagram Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X

Dalam profil tersebut sudah di kelompokkan bahwa dari 61 siswa terdapat 36 siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang cukup tinggi sebesar (59%) dan terdapat 25 siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang rendah sebesar (41%).

Equations and Formulas. Dalam mencari profil ini penulis menggunakan Excel untuk menentukan profil. Sebelumnya penulis mencari nilai Mean dan memperoleh hasil mean yaitu 6 dari hasil data yang telah diperoleh. Lalu menentukan profil dengan rumus

$$\begin{aligned} X > \text{Mean } X > 6 & \qquad \qquad \qquad (1) \\ X < \text{Mean } X < 6 & \end{aligned}$$

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 36 siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang cukup tinggi dan 25 siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang rendah. Hal itu didasari bahwa kemampuan belajar siswa disebabkan oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, siswa perlu adanya dukungan sekitar sehingga dapat mengatasi kejenuhan belajar dengan baik.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, dengan izin Allah SWT, kami bisa menyelesaikan penelitian ini. Kami juga berterimakasih kepada para peserta yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan tim redaksi jurnal yang telah menerbitkan hasil penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya". *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Astuti, R. D. (2019). "*Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020*". Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung
- Bildhonny, A. F. (2017, November). "Menurunkan kejenuhan belajar siswa dengan teknik relaksasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani". In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 274-280).
- Bunga Rampai Pengembangan Masyarakat: Dari Teori ke Praktik: Belajar Bertindak Bersama Melalui Program Pemberdayaan Masyarakat. (2022). (n.p.): Nas Media Pustaka.
- Butarbutar, Marisa, dkk (2022). Pengantar Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Harnida, H. (2015). "Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat". *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Irwansyah, M. (2020). "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar SMP Pelita Medan". Tesis. Sumatra: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Kajian Akuntansi: Teori Dan Riset. (2022). (n.p.): CV Literasi Nusantara Abadi.
- Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). "Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh". *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2).
- Melati, R. (2021). "Efektivitas Teknik Assertive Training dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking pada Siswa Kelas IX B di SMP Negeri 15 Banjarmasin". *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Mubarok, M. Ilham. (2018). "Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Konseling Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman". Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). "*Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19*". *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38
- Ruhaida. (2018). "Hubungan Locus of Control Internal Terhadap Burnout Pada Kary
- Sardiman, A.M. 2014. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Sari, M. I. (2019). "*Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di MAN 3 Medan*". Skripsi. Sumatera Utara: UIN Sumatera Utara).

- Setiawan, I. (2020). “*Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswadi Sekolah Man 1 Watansoppeng*”. Skripsi. Makasar: UNM.
- Shawmi, A. N. (2016). “Analisis pembelajaran sains madrasah ibtidaiyah (MI) dalam kurikulum 2013”. TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, 3(1), 121-144.
- Slivar, B. (2001). “*The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. Horizons of Psychology*”, 10(2), 21-32.
- Soegeng, A.Y. 2017. *Dasar-Dasar Penelitian*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama
- Tania, A.T, dkk. 2021. *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: UAD Press
- Taufiq, A. U., Tina, K. T., & Djafar, H. (2019). “Pengaruh Model Pembelajaran Awareness Training Terhadap Motivasi Belajar Fisika”. JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 7(1), 10-16.
- Uzairon, F. (2021). “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Integrated Reading And Composition (Circ) Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas Vii Smpn 4 Pesisir Selatan”. Tesis. Lampung: UIN Raden Intan.
- Vitasari, Ita. (2016). “Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: UNY.