

PERBEDAAN *BURNOUT* PESERTA DIDIK PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

FULL DAY DAN NON FULL DAY

Herlin Ika Nafilasari

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
herlinnafilasari16010014072@mhs.unesa.ac.id

Eko Darminto

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
ekodarminto@unesa.ac.id

Abstrak

Pada beberapa tahun belakangan ini beberapa sekolah di Indonesia menerapkan suatu model sekolah sehari penuh (*full day school*). Model sekolah *full day* menerapkan jumlah jam pelajaran yang lebih panjang dibandingkan sekolah normal, yakni 8 jam dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 5 hari. Terlepas dari tujuan baik yang mendasari model sekolah ini, model ini memiliki efek samping, yakni banyak peserta didik yang mengeluh bosan (*burnout*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan ukuran *burnout* antara peserta didik di sekolah pada peserta didik sekolah menengah pertama di sekolah *full day* dan sekolah normal (*non full day*). Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan kausal komparatif. Data *burnout* dinyatakan secara kuantitatif dalam skala ordinal dan diukur melalui skala *burnout*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMP Islam Terpadu At-Taqwa Surabaya dan SMP Siti Aminah Surabaya yang berjumlah 406 peserta didik. Data penelitian dikumpulkan dari seluruh anggota populasi. Analisis data dilakukan secara statistik dengan menggunakan rumus uji-*t*. Hasil analisis membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam ukuran *burnout* antara peserta didik di sekolah *full day school* dan *non full day*. Rerata skor *burnout* peserta didik di sekolah *full day* secara signifikansi lebih tinggi dibandingkan rerata *burnout* pada peserta didik di sekolah normal. Dapat disimpulkan bahwa peserta didik di sekolah *full day* cenderung mengalami kejenuhan dibandingkan peserta didik di sekolah normal. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pihak-pihak yang menyelenggarakan sekolah model *full day* perlu menemukan metode pembelajaran yang efektif untuk menangani kejenuhan peserta didik

Kata Kunci: *Burnout, full day school dan non full day school*

Abstract

In recent years, some schools in Indonesia have been implemented a full-time learning model (full-day school). Full-time learning model (full-day school) applies some amount of learning time that longer than normal school, which is 8 hours in 5 days a week. Aside from the beneficial aims of this model, this model has side effects on its implementation process that is many students that have been complained about feeling very bored (burnout). This research aimed to investigate the difference between burnout state cases in non-full day junior high school and full-day junior high school. The methodology of this research was quantitative through cooperative causal design. Burnout data was stated quantitatively in an ordinal scale and have been measured through the burnout scale. The population of this research was all students in SMP Islam terpadu Surabaya and SMP Siti Aminah Surabaya in total students was 406. The data of this research has been collected from all population samples. The data analysis process conducted through statistically using t-test formulation. The result of the data analysis revealed that there was a significant difference in burnout state cases between non-full day school students and full-day school students. The average burnout score of students in full-day was higher than the average burnout score in non-full day school. Based on the results of this research, the researcher concluded that students in full-day school tended to experience burnout rather than students in the non-full day school. The implication of this research was the institutions that implemented a full-day school method need to ascertain the effective learning models to overcome the burnout state of the students.

Keywords: *Burnout, full-day school and non-full day school.*

PENDAHULUAN

Pada beberapa tahun belakangan ini beberapa sekolah di Indonesia menerapkan suatu model sekolah sehari penuh (*full day school*). Kegiatan yang dilakukan peserta didik di sekolah *full day* mulai dari pagi sampai sore selama 8 jam dalam 1 minggu atau sama dengan kegiatan pembelajaran dilakukan dalam 5 hari selama 40 jam, (Kemendikbud Muhadjir Effendy, Permendikbud nomor 23 tahun 2017 perihal *full day school* pada 12 Juni 2017).

Program *full day school* adalah sistem pembelajaran yang berbasis *integrated curriculum* dan *integrated activity* dimana segala kegiatan peserta didik yang dilakukan di sekolah dikemas dalam dunia pendidikan mulai dari kegiatan belajar, bermain dan beribadah (Nopianda, 2018). Menurut Kemendikbud Muhadjir Effendy yang dikutip dalam (Hasan Baharun dan Saudatul Alawiyah "Jurnal Kependidikan Islam, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2018") Konsep inti dari *full day school* ini yaitu waktu belajar peserta didik yang lebih lama daripada *non full day school* serta interaksi yang intensif antara guru dan peserta didik karena waktu belajar dan seringnya bertemu dalam waktu yang cukup lama. Suatu sistem pembelajaran yang kurang maksimal akan menjadi baik sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dengan adanya program *full day school*. *Full day school* pada hakikatnya merupakan pendidikan karakter, yaitu alternatif dengan bertambahnya jam belajar di sekolah, serta diisi dengan kegiatan-kegiatan yang beragam.

Full day school merupakan program pemerintah, tetapi tidak diterapkan di seluruh sekolah dengan alasan belum merasa cocok dengan kebijakan pemerintah tersebut. Fakta di lapangan *Full day school* memiliki beberapa keunggulan juga memiliki beberapa kelemahan disebabkan jam belajar lebih lama sehingga peserta didik mengalami kejenuhan, seperti yang dilansir dalam berita *Pojoksatu.id* pada tanggal 10 Agustus 2016 mengenai *pro-kontra program full day school* Kemdikbud menyatakan bahwa rentang waktu yang panjang dalam proses pembelajaran di sekolah *full day* dikhawatirkan membuat para peserta didik SMP yang menjadi program sasar ini menjadi jenuh atau stress. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sari, 2018) berdasarkan penelitiannya tentang pengaruh program *full day school* di SMA Global Madani, Rajabasa, Bandar Lampung dan diperoleh data bahwa 93,2% peserta didik merasa bosan disebabkan banyaknya kegiatan di sekolah selama 8 jam. Lamanya waktu di sekolah dan guru mengajar dengan monoton membuat peserta didik merasakan lelah, jenuh hingga kantuk pada saat jam pembelajaran. Proses belajar mengajar yang memiliki waktu cukup lama ini cukup menguras energy dan menyebabkan terjadinya kejenuhan pada peserta didik. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa *full day school* dapat membuat siswa merasakan kejenuhan

belajar (*burnout*) seperti yang dilansir dalam *Tribun News* pada tanggal 10 Agustus 2016 di kota Jakarta yaitu siswa SMP kelas 7 mengatakan bahwa ketika di sekolah *full day* baginya tidak akan ada waktu untuk bermain, dan akan membuat kejenuhan (*burnout*) karena sehari penuh di sekolah.

Menurut Maslach (1993) *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang memiliki 3 dimensi yaitu (1) kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) seperti individu merasakan frustrasi, sedih, sering lelah, mudah tersinggung dengan orang lain, mudah putus asa, merasa tidak berdaya, merasa tertekan dengan keadaan, sikap yang lebih sensitif, hal ini menyebabkan individu tidak nyaman dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, (2) *depersonalization* (mengalami kelelahan fisik dan mental) yang ditunjukkan individu menjauh dari lingkungan sekitar, tidak mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungan, sering mengeluh, tidak peduli dengan orang lain, emosi sering tidak terkontrol, dan merasa gagal dalam belajar, dan (3) *low personal accomplishment* (menurunnya prestasi diri) individu lebih mudah mengalami perasaan kurang percaya diri, kehilangan semangat belajar, menurunnya semangat belajar, merasa tidak percaya diri terhadap pencapaian prestasi yang diperoleh dan menganggap bahwa dirinya tidak berguna bagi orang lain di sekitarnya.

Burnout sering menjadi penyebab adanya tingkat stress yang tinggi pada remaja. Stress yang tinggi dan berkepanjangan pada remaja ini akan menyebabkan adanya tingkat kejenuhan pada peserta didik. Sekolah yang menerapkan *full day school* tenaga siswanya terkuras hanya untuk belajar. Terkurusnya tenaga siswa terjadi sebagai akibat dari adanya proses pembelajaran dalam waktu relatif lama yakni sejak pagi hingga sore hari. Keadaan seperti ini memunculkan kelelahan pada diri siswa yang lebih lanjut dapat membawa siswa dalam keadaan jenuh belajar (*burnout*). Hal ini sejalan dengan penelitian (Mutakbir 2019) berdasarkan penelitiannya tentang perbandingan tingkat kejenuhan siswa antara sekolah yang menerapkan *full day school* dan *non full day school* di kabupaten Pangkep dan diperoleh data bahwa kejenuhan belajar peserta didik sekolah yang *full day school* adalah sebesar 6,31 dan sekolah yang *non full day school* sebesar 0,198. Adanya program *full day school* menyebabkan waktu yang lebih lama dalam kegiatan belajar mengajar, dalam program *ful day school* ini peran seorang guru sangat penting dalam menyampaikan pembelajaran. Guru harus kreatif dan inovatif agar peserta didik bosan pada saat proses pembelajaran. Hal tersebut diperkuat oleh (Hurlock, 2011) bahwa usia sekolah menengah yang sebagian besar didominasi oleh masa remaja. Perkembangan pada saat masa remaja sangat penting dikarenakan pada masa tersebut terjadi perubahan fisik dan mental.

Masa remaja atau disebut juga masa peralihan yang ditandai adanya perubahan sikap yang terjadi pada setiap individu. Perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan perilaku, dan perubahan fisik, minat dan emosinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Mujib 2015 (dalam Luki Hayati & Darminto, 2019) karakteristik peserta didik pada masa remaja mengalami berbagai fase perkembangan seperti bertambahnya kemampuan secara fisik maupun psikis dan dikatakan berhasil apabila dapat melewati semua fase perkembangan. Menurut Rice dalam (Agustriyana, 2017:10) Pada masa ini individu mulai berkembang dari masa kanak-kanak yang tumbuh menjadi individu yang mempunyai kepribadian lebih matang. Pada masa tersebut remaja melakukan dua hal dalam melakukan pengendalian diri baik dari pihak eksternal maupun internal. Dalam pihak pengendalian diri eksternal yaitu perubahan yang terjadi dari lingkungan sekitar yang dialami remaja tersebut sedangkan dari pengendalian di internal terdapat karakteristik yakni disebut dengan *storm and stress period* dimana remaja sedang mengalami suatu tekanan sosial yang dialaminya. Sebagian remaja akan mengalami ketidakstabilan akan hal tersebut, sehingga menyebabkan perlu adanya suatu penyesuaian dalam menghadapi hal tersebut. Hal ini sejalan dengan Hurlock 1994 dalam (Kusnita, 2018) Pada masa ini remaja yang tidak bisa menghadapi tuntutan pendidikan cenderung akan menunjukkan prestasi yang rendah. Permasalahan remaja juga banyak ditemui, seperti terdapat siswa yang bolos, berusaha untuk tidak sekolah dan meminta izin kepada orang tua mereka agar berhenti sekolah sebelum waktunya.

Tugas bimbingan dan konseling pada bidang belajar dalam perkembangan remaja SMP yaitu remaja dapat berfikir secara abstrak dan dapat berhipotesis, pada masa ini remaja sudah dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Yusuf, Syamsu, 2017). Salah satu SMP yang menerapkan *full day school* yakni SMP Islam Terpadu At-Taqwa yang terletak di Kota Surabaya Barat Jawa Timur. Guru bimbingan dan konseling SMP Islam Terpadu At-Taqwa mengatakan bahwa kegiatan pembelajaran di sekolah ini dilaksanakan mulai pukul 06.45-15.00 WIB. Pembelajaran yang relative lama di SMP Islam Terpadu At-Taqwa Kota Surabaya sering menimbulkan kejenuhan belajar (*burnout*), sedangkan jika peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maka pulang sekolah jam 17.00 WIB. Peserta didik sering merasakan kejenuhan belajar pada mata pelajaran yang terletak di waktu siang hari, sering terjadi sikap-sikap yang memperlihatkan kejenuhan belajar seperti mengantuk sampai tertidur di kelas saat pembelajaran, dan terdapat yang mengobrol sendiri dengan temannya dan menghiraukan guru yang sedang memberikan materi pembelajaran, sehingga kurang berkonsentrasi terhadap materi yang diajarkan oleh gurunya yang mengakibatkan terganggunya proses pembelajaran. Sedangkan sekolah *non full day* yaitu SMP Siti Aminah Surabaya, proses belajar mengajar dilaksanakan selama setengah hari, yakni pukul 07.00-12.30 WIB. Guru di SMP Siti Aminah mengatakan bahwa kejenuhan yang terjadi pada peserta didik di SMP Siti Aminah masih dalam batas wajar karena peserta

didik cenderung jenuh ketika telah mendekati jam pulang sekolah. Sekolah *non full day* yakni sistem pembelajaran yang berlangsung dari pagi hari pukul 07.00 hingga siang hari pukul 12.30 dan tidak memuat program tambahan khusus di dalamnya (Wirawan & Juanita, 2016). Program *full day school* menerapkan peserta didik mengikuti pembelajaran penuh di sekolah yakni selama 8 jam sedangkan program *non full day school* peserta didik menerapkan pembelajaran di sekolah hanya setengah hari.

Berdasarkan Permendikbud 111 Tahun 2014 bimbingan konseling belajar memiliki tujuan untuk membantu konseli mencapai suatu kemandirian dan perkembangan yang optimal dalam pembelajaran. Adanya bimbingan dan konseling memberikan layanan yang berfungsi untuk membantu menemukan solusi atas masalah yang terjadi. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan sebuah proses pembelajaran terkait dengan permasalahan peserta didik yang dilakukan oleh para ahli dengan berbagai prosedur dan cara agar individu yang bersangkutan mampu menjadi seorang yang mandiri dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Kemungkinan adanya permasalahan yang dihadapi peserta didik, guru pembimbing mencoba untuk memberikan fasilitas supaya peserta didik dapat menyelesaikan permasalahannya tersebut, seperti permasalahan individu dalam proses kegiatan belajarnya agar mampu mengembangkan potensinya.

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui perbedaan *burnout* peserta didik di sekolah yang melaksanakan program *full day* dan program *non full day* apakah peserta didik *full day school* memiliki jam belajar lebih lama menunjukkan *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik *non full day school* yang jam belajarnya hanya setengah hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan *burnout* peserta didik pada sekolah menengah pertama *full day* dan *non full day*.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan kausal-komparatif. Penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan antar kejadian dan mengetahui penyebabnya (Arikunto, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan dilaksanakan di dua sekolah menengah pertama swasta di kota Surabaya yang menyelenggarakan sistem pendidikan *full day* dan *non full day*. Sekolah *full day* yang dipilih adalah SMP Islam Terpadu At-Taqwa, yang berlokasi di Jl. Raya Bangkingan No. 34 Surabaya dan sekolah *non full day* adalah SMP Siti Aminah yang berlokasi di Perum Gunungsari Indah Blok CC, Kedurus, Kec. Karang Pilang, Kota Surabaya. Karakteristik pemilihan sekolah pada penelitian ini dikarenakan sekolah memiliki karakteristik yang sama, yaitu: (1) Terakreditasi A, (2) Berbasis Islam, dan (3) Berada di wilayah Surabaya Barat .

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMP Islam Terpadu At-Taqwa Surabaya dan SMP Siti Aminah Surabaya yang berjumlah 406 siswa.

Sampel penelitian dipilih melalui teknik *sampling* jenuh yakni melibatkan seluruh populasi yang ada.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni dua jenis sekolah (*full day* dan *non full day*) dan *burnout*. Sekolah *full day*, *non full day* diposisikan sebagai variabel bebas (variabel X) dan *burnout* sebagai variabel terikat (variabel Y).

Variabel terikat (*burnout*) diukur melalui skala *Maslach Burnout Inventory* yang digunakan untuk mengukur variabel *burnout* yang dirancang untuk melihat perbedaan *burnout* pada peserta didik *full day school* dan *non full day school*. Skala *Maslach Burnout Inventory* ini dimodifikasi dari Maslach (1981) yang berisikan 22 item, akan tetapi setelah dilakukan uji coba menjadi 20 item yang mana masing-masing item mewakili bentuk dari *burnout*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik. Pengujian terhadap asumsi parametrik diperoleh bahwa data terbukti normal dan homogen. Oleh karena itu teknik statistik yang digunakan adalah parametrik dengan rumus *Uji t* untuk sampel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pengukuran pada Skala *Maslach burnout Inventory* diperoleh data pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1
Analisis Deskriptif Jumlah dan Nilai *Burnout* Peserta Didik

Jenis Sekolah	N	%	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Mean
<i>Non full day school</i>	103	45,6	99	35	77,7
<i>Full day school</i>	123	54,4	100	53	69,6
Jumlah	226	100	-	-	-

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa peserta didik *non full day school* diperoleh nilai *burnout* tertinggi sebanyak 99 dan nilai terendah sebanyak 35. Sedangkan *full day school* memperoleh nilai *burnout* tertinggi 100 dan nilai terendah 51. *Mean* (rata-rata) dari *burnout* pada peserta didik *full day school* adalah 77,7, sedangkan pada peserta didik *non full day school* sebesar 69,6.

Selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dan homogenitas sebelumnya dilakukannya uji hipotesis.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Variabel *Burnout*

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Non full day school</i>	0,200	Data berdistribusi normal
<i>Full day school</i>	0,200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel *burnout* pada peserta didik *non full day school* sebesar 0,200, sedangkan pada peserta didik *full day school* diperoleh hasil sebesar 0,200. Uji asumsi normalitas menggunakan rumus *kolmogrof smirnov test*. Pengujian terhadap asumsi parametrik terhadap data diperoleh hasil bahwa dari kedua kelompok tersebut menunjukkan berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistics	df1	df2	Sig.
2,154	1	224	,144

Berdasarkan Tabel 3, diketahui nilai signifikansi pada uji homogenitas sebesar 0,144.

Uji asumsi homogenitas menggunakan rumus *Levene's test*. Pengujian terhadap asumsi parametrik terhadap data diperoleh hasil bahwa data penelitian dapat dikatakan memiliki variasi yang sama (homogen).

Tabel 4
Hasil Uji *t* Sampel Independen

		<i>t-test for Equality of Means</i>		
		Sig.	<i>t</i>	Sig. (2-tailed)
Data	Equal variances assumed	,144	5,417	,000
	Equal variances not assumed		5,491	,000

Berdasarkan Tabel 4, diketahui nilai *not equal variance assumed* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang nilainya lebih kecil daripada 0,050 ($p < 0,05$), maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *burnout* pada peserta didik *full day school* dan *non full day school* (nilai *Sig. 2-tailed*=0,000). Hasil analisis dari Skala *Maslach burnout Inventory* per- aspek diperoleh data seperti disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5
Hasil analisis aspek *burnout*

Aspek	Kelompok	N	Mean	SD
kelelahan emosi	<i>Full day</i>	103	29,27	6,65
	<i>Non full day</i>	123	24,22	8,58
Depersonalisasi	<i>Full day</i>	103	18,45	4,06
	<i>Non full day</i>	123	16,79	5,73
Menurunnya prestasi diri	<i>Full day</i>	103	29,97	4,83
	<i>Non full day</i>	123	28,57	6,42

Berdasarkan hasil analisis tiap aspek *burnout* yang diuji menggunakan *independent sample t test*, diperoleh skor mean yang berbeda-beda. Terdapat tiga aspek *burnout* menurut Maslach (1981) yaitu Aspek pertama kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yaitu kelelahan emosi yang mengacu pada terkurasnya energi dan berkurangnya sumber daya emosional. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peserta didik *full day* memiliki nilai rata-rata 29,27 dan peserta didik *non full day* memiliki nilai rata-rata 24,22, yang berarti aspek kelelahan emosional pada peserta didik *full day school* lebih tinggi daripada peserta didik *non full day*. Sekolah yang menerapkan program *full day* menyebabkan adanya kelelahan emosional yang terjadi pada peserta didik, seperti kelelahan yang berkepanjangan yang dialami peserta didik mulai dari fisik, mental maupun emosional. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Leiter dan Maslach, 2004 (dalam Esti Andarini, 2018) yaitu ketika seorang individu merasakan kelelahan akan berperilaku *overextended*, perilaku ini akan mengakibatkan individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya karena akan tetap merasa kelelahan meskipun telah istirahat, individu akan merasa kekurangan energi dalam melakukan aktivitasnya.

Aspek kedua, yaitu *depersonalization* atau mengalami kelelahan fisik dan mental. Berdasarkan hasil penelitian data menunjukkan bahwa peserta didik *full day school* memiliki rerata 18,45 sedangkan peserta didik *non full day* memiliki rerata 16,79. Maka, aspek *depersonalization* (depersonalisasi) pada peserta didik *full day school* lebih tinggi daripada peserta didik *non full day*. Depersonalisasi ditandai seorang individu dengan bersikap sinis, enggan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, menampilkan perilaku atau sikap yang acuh, memperlihatkan tanggapan yang negatif terhadap perilaku orang lain, misalnya ketika individu diberikan tugas ia mudah marah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Leiter dan Maslach, 2004 (dalam Esti Andarini, 2018) yaitu ketika individu bersikap acuh, menjaga jarak dengan orang dan tidak ingin bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini merupakan upaya individu tersebut untuk terhindar dari rasa kecewa.

Aspek ketiga yaitu, *low personal accomplishment* yaitu menurunnya prestasi diri sehingga individu menunjukkan emosi negatif, tidak nyaman dan tidak percaya diri terhadap pekerjaannya. Berdasarkan

hasil penelitian siswa *full day school* memiliki rerata 29,97 sedangkan siswa *non full day* memiliki rerata 28,57, yang artinya aspek *low personal accomplishment* pada siswa *full day school* lebih tinggi daripada peserta didik *non full day*. Hasil dari capaian diri peserta didik yang menurun menunjukkan hasil berupa evaluasi diri yang kurang, interaksi yang rendah antar individu, kehilangan semangat, penurunan produktivitas dan rendahnya kemampuan untuk beradaptasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Leiter dan Maslach, 2004 (dalam Esti Andarini, 2018) yaitu menurunnya capaian diri ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu, dan mengakibatkan adanya rasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Perasaan kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas akan mengakibatkan adanya perasaan sulit dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil rerata dari ketiga aspek, diperoleh hasil yang berbeda tipis antara peserta didik *full day school* dan *non full day school*. Aspek tertinggi pada peserta didik *full day school* dan *non full day school* yaitu pada aspek *low personal accomplishment* (menurunnya prestasi diri).

Menurut Mutakbir (2019) dalam penelitiannya terdapat faktor yang mempengaruhi adanya sekolah *full day*, yakni beban jam belajar yang lebih banyak dibandingkan dengan sekolah yang tidak menerapkan *full day*. Selain itu, *burnout* bisa terjadi dikarenakan peserta didik sudah sampai pada batas kemampuan jasmaninya dan peserta didik akan mengalami keletihan sehingga menyebabkan tidak ada dorongan motivasi dalam belajarnya. Motivasi belajar sangat penting untuk diperhatikan, mengingat dengan adanya motivasi belajar peserta didik akan cenderung bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar. Menurut Linares, 2019 (dalam Mutakbir, 2019) dalam judul penelitiannya *burnout, perceived efficacy, and job satisfaction perception of the educational context in high school teacher* menjelaskan bahwa perspektif pengembangan otonomi pengajaran pada peningkatan kemandirian pribadi mengurangi kelelahan dan meningkatkan kepuasan kerja dalam system pendidikan yang memperkuat kompetensi individu dan kolektif. Menurut Al-Asadi *et al.* (2018), dalam judul penelitiannya *burnout among primary school teacher in Iraq prevalence and risk factors* bahwa sekolah *full day* guru juga mengalami kelelahan pada guru yang mengajar bukan hanya siswa saja yang mengalami kebosanan sehingga perlu dipertimbangkan dalam menerapkan *full day school*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat perbedaan *burnout* pada peserta didik *full day school* (SMP Islam Terpadu At-Taqwa Surabaya) dan *non full day* (SMP Siti Aminah Surabaya). Hasil uji-t menyatakan terdapat perbedaan rerata, yaitu peserta didik *non full day school* 77,7 dan 69,6 peserta didik *full day school*. Hal ini membuktikan bahwa peserta didik *full day school* mengalami *burnout* lebih tinggi dibandingkan peserta didik *non full day school*.

Burnout disebabkan oleh waktu belajar yang dialami peserta didik *full day school* lebih lama yaitu sekitar 8 jam sehari dibandingkan dengan peserta didik

non full day yang hanya setengah hari pembelajaran dan *burnout* dapat terjadi karena peserta didik dalam proses belajarnya sudah pada batas kemampuan jasmaninya sehingga mengakibatkan bosan dan peserta didik telah mengalami kelelahan dalam belajar sehingga kehilangan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Elfa Rosyida Mahfud, 2016) hasil penelitiannya menyebutkan bahwa seorang peserta didik terhambat dalam kegiatan proses belajar dikarenakan adanya faktor *burnout* (kejujenuhan) yang dialaminya.

Model atau cara mengajar seorang guru juga berpengaruh terhadap peserta didik, cara yang monoton dan tidak bervariasi akan cenderung menjadi penyebab kejujenuhan. Jika seorang guru menggunakan model atau cara mengajar peserta didik bervariasi atau tidak monoton maka peserta didik akan mudah belajar dengan maksimal. Dalam pembelajaran peran guru sangat penting dalam hal ini, peserta didik membutuhkan suatu hal yang baru dan tepat dalam proses pembelajaran. Upaya ini bertujuan agar peserta didik tidak jenuh dengan kegiatan belajar yang dilakukan dan diharapkan kegiatan belajar dapat terlaksana dengan baik karena penting bagi seorang guru harus tepat dalam penggunaan variasi pembelajaran.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa data *uji t* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil daripada nilai alfa senilai 0,05. Sehingga dapat diputuskan tolak H_0 atau H_1 dapat di terima dengan kata lain terdapat perbedaan *burnout* peserta didik pada sekolah *full day* yaitu SMP Islam Terpadu At-Taqwa Surabaya dan sekolah *non full day* yaitu SMP Siti Aminah Surabaya. Peserta didik di sekolah *full day* cenderung mengalami kejujenuhan dibandingkan peserta didik di sekolah normal. Kejujenuhan peserta didik disebabkan oleh waktu belajar yang dialami peserta didik *full day school* lebih lama yaitu sekitar 8 jam sehari dibandingkan dengan peserta didik *non full day* yang hanya setengah hari pembelajaran dan *burnout* terjadi karena peserta didik dalam proses belajarnya sudah pada batas kemampuan jasmaninya sehingga mengakibatkan bosan dan peserta didik telah mengalami kelelahan dalam belajar sehingga kehilangan motivasi belajar. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pihak-pihak yang menyelenggarakan sekolah model *fullday* perlu menemukan metode pembelajaran yang efektif untuk menangani kejujenuhan peserta didik

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki saran untuk dijadikan pertimbangan, yakni kualitas sistem pembelajaran untuk sekolah pada program *non full day* ataupun program *full day* harus lebih baik. Kualitas bukan hanya penekanan dalam bidang akademik saja, melainkan dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan agar lebih efektif, menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik dalam rangka perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik dan diharapkan adanya kelanjutan dari penelitian

ini, karena masalah kejujenuhan (*burnout*) pada peserta didik akan selalu mengalami kenaikan kuantitas maupun kualitas. Selain itu, lebih memperdalam bahasan dengan melibatkan faktor atau variabel lain dan menggunakan populasi yang lebih besar, yang bisa mewakili tingkat kejujenuhan dari jenis sekolah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asadi *et al.* 2018. *Burnout Among Primary School Teacher In Iraq Prevalence and Risk Factors*. EMHJ – Vol. 24 No. 3 – 2018
- Agustriyana, Nur Astuti. 2017. “Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 2 (1) : hal.9-11.
- Andarini Esti. 2018. Analisis Faktor Penyebab *Burnout Syndrome* dan *Job Satisfaction Perawatan di Rumah Sakit Petrokimia Gresik*. Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baharun, H., & Alawiyah, S. 2018. Pendidikan *Full Day School* Dalam Perspektif Epistemologi Muhammad ‘Abid-Al-Jabiri’. POTENSIA Jurnal Kependidikan Islam, Vol.4, No. 1 Januari-Juni 2018. Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Kusnita, Nurma. 2018. Penerapan Teknik *Modelling* untuk Mengurangi Kejujenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017-2018. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Rden Intan Lampung
- Leiter, M. P., & Maslach, C. 2004. *Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. Research in occupational stress and well-being*, 3,91-134.
- Luki, H., & Darminto, E. 2019. “Keefektifan Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*. Vol 9 (2): hal 55
- Maslach, C, dan Schaufeli, W. 1993. *Professional Burnout*. New York: CRC Press
- Maslach, C. dan Jackson, S. E. 1981. *The Measurement of experienced burnout. Journal Of Occupational Behaviour*. Vol. 2.99-113 (1981)
- Mutakbir. 2019. Perbandingan Tingkat Kejujenuhan Peserta Didik Sekolah yang Menerapkan *Full Day School* dan *Non Full Day School* di Kabupaten Tangkep Provinsi

- Sulawesi Selatan. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.
- Nopianda, Izmi. 2018. Implementasi Sistem *Full Day School* dan Problematika dalam Pembelajaran PAI di SMPN 24 Bandar Lampung. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Intan Lampung.
- Permendikbud RI. 2017. No. 23 Tahun 2017 tentang *Hari Sekolah*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Permendikbud RI. 2014. *Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Pojok Id ,2016 Fakta Pro-Kontra Program *Full Day* Kemdikbud. (<https://pojoksatu.id/pendidikan/2016/08/10/10-fakta-pro-kontra-program-full-day-school-kemendikbud/>) (diakses 16 Mei 2020)
- Rosyida, Elfa. 2018. Strategi Guru Dalam Mengatasi Rasa Jenuh Siswa Kelas 2A di *Full Day School* Sekolah Dasar Islam Tompokersan Lumajang. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sari, M. 2018. Pengaruh Program *Full Day School* Terhadap Prestasi Belajar Siswa (Studi pada siswa kelas XI di SMA Global Madani Rjabasa. Skripsi. Universitas Negeri Lampung. Bandar Lampung
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syamsu, Yusuf. 2017. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tribun News, 2016. *Siswa Cemas Full Day School Timbulkan Stress*. (online) (<https://wartakota.tribunnews.com/2016/08/10/siswa-cemas-full-day-school-timbulkan-stres>) (diakses 23 September 2019)
- Wirawan, H. M., & Juanita. 2016. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani di sekolah *full day* dan sekolah reguler. 4 (1). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Surabaya. (online) (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/22836/68/article.pdf>) diakses 25 September 2019)