

**GAMBARAN PERILAKU *BURNOUT* AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 7
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam



OLEH :

TESA SEPTRIANI
NIM. 2111320013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSLING ISLAM
FAKULTAS USULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM ENGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2025 M/1447 H**

**GAMBARAN PERILAKU *BURNOUT* AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 7
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam



OLEH :

TESA SEPTRIANI
NIM. 2111320013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSLING ISLAM
FAKULTAS USULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM ENGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2025 M/1447 H**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul "Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik pada Kelas XI di SMAN 7 Bengkulu Selatan" Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar, baik di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain, selain kutipan yang dirujuk yang disebutkan dalam nama penulis dan dicamtumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan berlaku.

Bengkulu, September 2025
Penulis




Tesa Septriani
NIM. 2111320013



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172
Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Tesa Septriani, Nim : 2111320013** yang berjudul
“(Gambaran Perilaku Burnout Akademik Pada Siswa Kelas XI Di
SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.)”. Program Studi Bimbingan
Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran
pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi
persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri
Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, September 2025

Pembimbing I

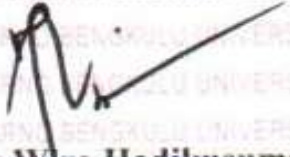
Pembimbing II


Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons
NIP.197203122000032003


Dilla Astarini, M.Pd.
NIP.199001212019032008

Mengetahui
An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah


Dr. Wira Hadikusuma, M.S.I
NIP.198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO (UINFAS) BENGKULU FAKULTAS
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan. Raden Fatah Pagar Dawa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51171-51276. Faksimili. (0736) 51172

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas Nama : Tesa Septriani, Nim : 2111320013 yang berjudul
“(Gambaran Perilaku Burnout Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA
Negeri 7 Bengkulu Selatan.)”. Telah diuji dan dipertahankan di depan tim
sidang munaqasyah Program Studi Bimbingan Konsling Islam Jurusan
Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam
Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu pada :

Hari/Tanggal : Senin, 15 September 2025

Pukul : 13.00 - 14.00 Wib

Tempat : Gedung D8.1

Bengkulu, September 2025
Dekan FUAD


Dr. Aan Supian, M.Ag
NIP. 196906151997031003

Tim Sidang Munaqasyah

Ketua


Dr. Asnifi Karni, M.Pd., Kons
NIP. 197203122000032003

Penguji I

Sekretaris


Dilla Astarini, M.Pd
NIP. 1990012142019032008

Penguji II


Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003


Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP. 199301292023210119

Motto

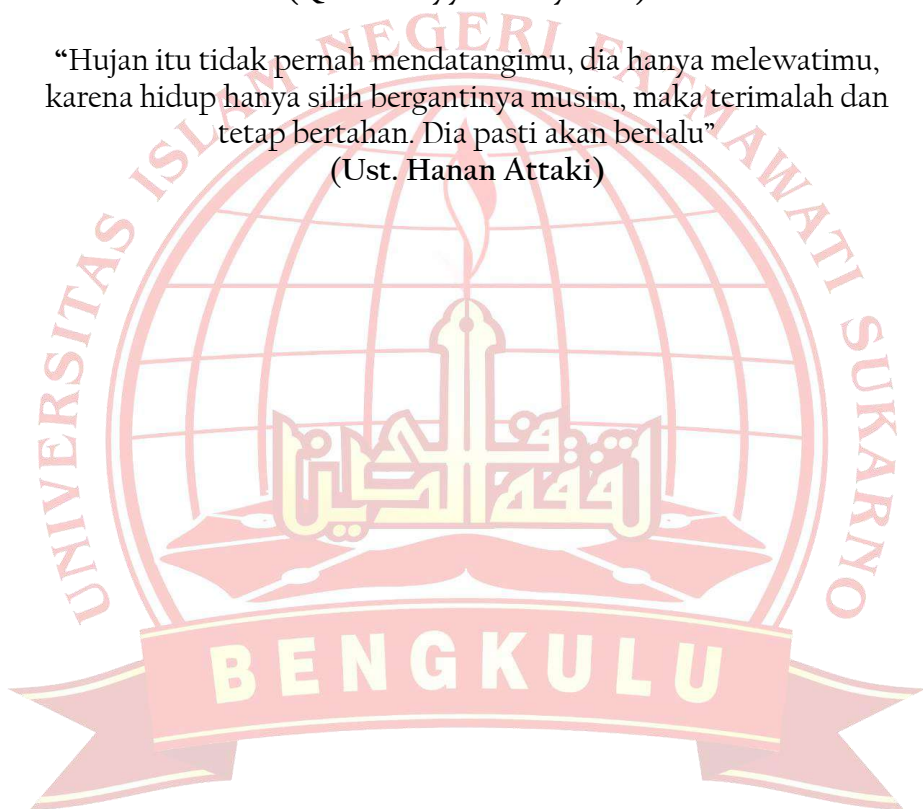
إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka itulah sebaik-baik makhluk”

(Q.S Al-Bayyinah Ayat 07)

“Hujan itu tidak pernah mendatangimu, dia hanya melewatimu, karena hidup hanya silih bergantinya musim, maka terimalah dan tetap bertahan. Dia pasti akan berlalu”

(Ust. Hanan Attaki)



PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Alhadulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Teruntuk cinta pertama dan panutanku Bapak Buyung Asliman dan pintu surgaku ibu Tuyah. Terimakasih atas pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan. Terimakasih sudah selalu mengusahakan segalanya untuk putri kecil kalian ini. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun mereka mampu senang tiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Sehat selalu untuk bapak dan ibu, temani terus putri kecil kalian ini sampai bisa membanggakan kalian berdua.
2. Kepada kakak terbaik Deka Zolgi Saputra dan Delpan Wahyu Hidayat yang selalu senantiasa memberikan dukungan, motivasi kepada penulis.
3. Dosen pembimbing skripsi Ibu Dilla Astarini, M.Pd. dan Ibu Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons Terimakasih atas bimbingan, kritik dan saran serta telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dengan sangat sabar dan pengertian dalam membantu proses pengerjaan skripsi saya ini. Menjadi salah satu anak bimbingan ibu merupakan nikmat yang sampai saat ini saya syukuri. Terimakasih

banyak saya ucapkan semoga jerih payah ibu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan Amin.

4. Terimakasih kepada sahabat saya Elsy Octafeani yang sudah mau menemani penulis dari awal kuliah sampai dengan sekarang ini, serta Riyani Ermanti lubis , Aisyah Putri Adeyola dan Anggi Jurnia Restika yang sudah membantu dan menemani saya selama pengerjaan skripsi ini.
5. Untuk sahabat saya sedari kecil Ega Novita Utami terimakasih sudah mau direpotkan selama ini. Terimakasih sudah mau bertahan dan berteman dengan saya selama ini.
6. Buat teman-teman seperjuangan BKI A yang kurang lebih 4 tahun di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Kita berjuang bersama-sama untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Sos) serta semua teman-teman seperjuangan angkatan 2021.
7. Serta almamater tercinta tempat saya menimba ilmu di universitas Islam negeri Fatmawati Soekarno atau UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu khususnya fakultas Ushuluddin adab Dan agama. dakwah yang telah mendidikku baik dari segi ilmu maupun

ABSTRAK

Tesa Septriani, NIM 2111320013, judul skripsi “Gambaran Perilaku *burnout* akademik pada siswa kelas XI di SMAN Negeri 7 Bengkulu Selatan.”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Metode penelitian digunakan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pemilihan subjek penelitian (informan) dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive. Informan penelitian berjumlah 9 orang, terdiri dari 5 orang informan utama dan 4 orang informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Aspek kelelahan tampak dari siswa yang mudah mengantuk, kehilangan semangat belajar, merasa stres, hingga memilih tidur saat pelajaran berlangsung. Kelelahan dipicu oleh banyaknya tugas, kurang tidur, serta lemahnya manajemen waktu; (2) Aspek sinisme ditandai dengan sikap acuh, bosan, dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, yang dipengaruhi oleh metode mengajar guru yang monoton serta minimnya dukungan keluarga; (3) Aspek keyakinan akademik menunjukkan bahwa siswa kurang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya, takut salah ketika bertanya, serta ragu dalam menyelesaikan tugas, meskipun nilai akademik sebagian besar masih di atas KKM. Dapat disimpulkan bahwa *Burnout* akademik siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan muncul dalam bentuk kelelahan, sinisme, dan menurunnya keyakinan akademik yang saling berkaitan membentuk siklus negatif dalam motivasi belajar.

Kata Kunci : Perilaku *Burnout*, Akademik, Siswa

ABSTRACT

Tesa Septriani, Student ID 2111320013, thesis title "Description of Academic Burnout Behavior in XI-Grade Students at SMAN Negeri 7 Bengkulu Selatan."

The purpose of this study was to determine the characteristics of academic burnout behavior in XI-Grade Students at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. The research method used was a qualitative descriptive method. The selection of research subjects (informants) in this study was carried out using a purposive sampling technique. Nine informants were recruited, consisting of five primary informants and four supporting informants. The results showed that: (1) Fatigue was evident in students who easily fell asleep, lost their enthusiasm for learning, felt stressed, and even chose to sleep during lessons. Fatigue was triggered by the large number of assignments, lack of sleep, and poor time management, (2) Cynicism was characterized by an attitude of indifference, boredom, and a lack of enthusiasm in participating in learning, which was influenced by monotonous teaching methods and minimal family support, (3) The academic confidence aspect shows that students lack confidence in their academic abilities, are afraid of making mistakes when asking questions, and are hesitant in completing assignments, even though most of their academic scores are still above the Minimum Completion Criteria (KKM). It can be concluded that academic *Burnout* among students at South Bengkulu State Senior High School 7 appears in the form of fatigue, cynicism, and decreased academic confidence, which are interrelated and form a negative cycle in learning motivation.

Keywords: *Burnout Behavior, Academic, Students*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin segala puji bagi ALLAH SWT tuhan seluruh alam, yang mana masih memberikan kesempatan kepada kita sebagai umat nya sehingga masih bisa merasakan kenikmatan yang terus mengalir yang telah di berikan terhadap seluruh makhluk yang hidup maupun benda yang tidak bergerak sekalipun, dan marilah kita panjatkan rasa syukur kita untuk menunjukan betapa kita sadar bahwa kita hanyalah seorang hamba, yang akan melaksanakan perintahnya dan meninggalkan larangan.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda kita yakni baginda Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat serta para ulama yang telah membimbing manusia untuk menuju jalan yang lurus, menuju kejayaan dan kemuliaan. Semoga kita semua mendapatkan syafaa'at dari Rasulullah SAW kelak di hari akhir nanti.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Perilaku Burnout Akademik pada Kelas XI di SMAN 7 Bengkulu Selatan”. adalah agar kita dapat mengetahui bagaimana Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik pada Kelas XI di SMAN 7 Bengkulu Selatan. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd, selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu pengetahuan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Bapak Dr. Aan Supian., M.Ag selaku Dekan Fakultas ushuluddian adab dan dakwah, beserta stafnya yang selalu mendorong keberhasilan penulis.

3. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si dan Pebri Prandika Putra, M.Hum Ketua Jurusan Dakwah dan Sekretaris Jurusan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
4. Dilla Astarini, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Sekaligus dosen pembimbing II saya
5. Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada peneliti untuk masa depan.
7. Staf dan Karyawan perpustakaan yang mendukung dengan penuh semangat dan membantu memenuhi referensi skripsi.
8. Kepala Sekolah SMAN 7 Bengkulu Selatan beserta jajaran dan staf, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
9. Seluruh keluarga besarku yang selalu bekerja keras serta memberikan dukungan motivasi untuk kesuksesan ini..

Bengkulu, 10 September 2025

Penulis

Tesa Septriani
Nim.2111320013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Batasan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Kajian Penelitian Terdahulu	7
G. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Perilaku	11
2. Burnout Akademik	12
a. Pengertian Burnout Akademik.....	13
b. Gejala Burnout Akademik	16

c. Aspek Burnout Akademik	17
d. Faktor-faktor Penyebab Burnout Akademik	20
e. Jenis-Jenis Burnout Akademik	23
f. Dimensi Burnout Akademik	25
g. Cara Mengatasi Burn-out Akademik	29
h. Gambaran Prilaku Siswa	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	43
B. Deskripsi Informan	46
C. Hasil Penelitian	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Informan Utama	37
Tabel 3.2 Informan Pendukung.....	37

