

**KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT
KESEPIAN DAN KONTROL DIRI PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Ita Vitasari
NIM 12104241055

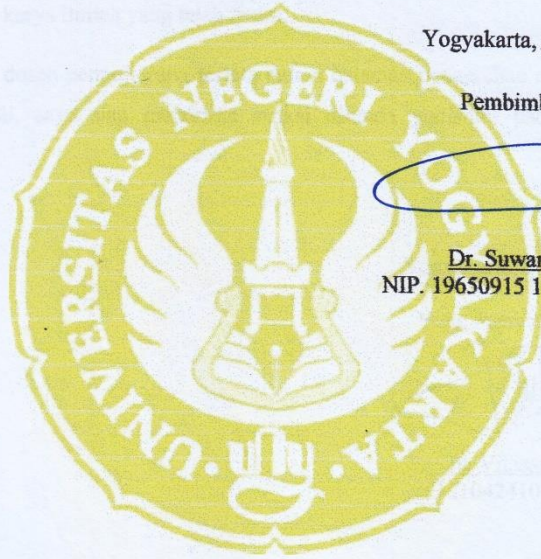
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2016


PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT KESEPIAN DAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA.” yang disusun oleh Ita Vitasari, NIM 12104241055 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Mei 2016

Pembimbing




Dr. Suwarjo, M.Si
NIP. 19650915 199412 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.



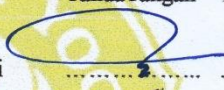


Yogyakarta, 23 Mei 2016

Yang menyatakan

Ita Vitasari
12104241055

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT KESEPIAN DAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA" yang disusun oleh ItaVitasari, NIM 12104241055 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 6 juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Suwarjo, M.Si.	Ketua Penguji		18/6
Nanang Erma Gunawan, M.Ed.	Sekretaris Penguji		11-06-2016
Tin Suharmini, M.Si.	Penguji Utama		17-06-2016

Yogyakarta, 22 JUN 2016
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Haryanto, M.Pd.
NIP. 19600902 198702 1 001

MOTTO

“Build Your Dreams or Someone Else Will Hire You To Build Theirs,

Ayo segera bangun mimpimu atau orang lain akan memperkerjakan kamu untuk membangun mimpi mereka”

(Farrah Gray)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak Misri Rahayu, Ibu Samiyem dan Keluarga besar Misri Rahayu
2. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta
3. Agama, Nusa, dan Bangsa.

**KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT
KESEPIAN DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9
YOGYAKARTA**

Oleh
Ita Vitasari
NIM 12104241055

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan kejenuhan belajar, kontrol diri dengan kejenuhan belajar dan kontrol diri dengan kesepian siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto* atau pengukuran sesudah kejadian dan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 196 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 131 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode angket. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,650 untuk kesepian, 0,610 untuk kontrol diri dan reliabilitas untuk kejenuhan (*burnout*) belajar milik Mubiar Agustin telah diketahui sebelumnya yaitu sebesar 0,862. Uji hipotesis korelasi sederhana dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar 0,305 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,301 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kesepian. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,352 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kata kunci: *kesepian, kontrol diri, kejenuhan (burnout) belajar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat dengan baik menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kejenuhan (*Burnout*) belajarditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”** ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah menerima dan menyetujui judul penelitian ini.
4. Bapak Dr. Suwarjo, M.Si. Dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Diana Septi Purnama S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama kuliah dan selalu memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan ilmunya selama masa studi penulis.
7. Ibu Nur Handayani, S.Pd. Guru BK SMA N 9 Yogyakarta yang telah mengizinkan dan memberikan arahan penulis untuk melakukan penelitian di SMA N 9 Yogyakarta sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
8. Ibu Tri Sumarni, S. Pd. Guru bahasa jawa yang telah bersedia untuk memberikan jadwal mengajarnya untuk dipakai penulis mengambil data.
9. Bapak Misri Rahayu dan Ibu Samiyem, kedua orang tua penulis yang dengan penuh kasih sayang serta kesabaran selalu memberikan yang terbaik untuk penulis, selalu mendoakan penulis, selalu setia mendengarkan keluh kesah penulis, selalu memberikan semangat kepada penulis, selalu bersedia disalahkan oleh penulis. Terimakasih penulis ucapkan karena telah senantiasa selalu mendidik dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang tanpa. Dengan terselesaikannya skripsi ini

merupakan langkah awal yang penulis lakukan untuk membahagiakan kalian.

10. Giyarti dan Pargiyanto, Sriyanti dan Ahmadi, Siti Fatimah dan Siyono, Eko Wibowo dan Yeni Wigiyati, kakak-kakakku tersayang yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis, dan selalu meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah penulis. Semoga kita dapat selalu membahagiakan dan menjadi anak-anak yang dapat membanggakan bapak ibu.
11. Agung Kurniadi dan Ruly Anggraeni kakakku tersayang yang telah membantu penulis selama di Yogyakarta dan selalu membantu penulis dalam segala hal.
12. Maharani Puteri sahabat dan teman sekamarku tercinta yang selalu memberikan pengertian dan selalu memberikan dukungan bagi penulis ketika penulis ditengah jalan mulai jengah dengan segala kegiatan yang ada.
13. Muhammad Gunanggoro dan Larindah Septiyani sahabatku yang selalu menemani dan memberikan dukungan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Untuk seluruh keluarga besar BK B 2012, terima kasih atas pengalaman dan canda tawa yang selama ini kita ciptakan selama empat tahun ini. Kalian luar biasa!.
15. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal dan sikap baik dari berbagai pihak tersebut diatas mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dan kenajuan program Bimbingan dan Konseling bidang pribadi sosial pada umumnya.

Yogyakarta, 23 April 2016

Yang menyatakan,



Ita Vitasari

NIM. 12104241055

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Tentang <i>Burnout</i>	
1. Definisi <i>Burnout</i>	10
2. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan	11
3. Proses Terbentuknya Kejenuhan belajar	13
4. Aspek Kejenuhan Belajar	16
5. Indikator Kejenuhan Belajar	17
B. Kajian Tentang Kesepian	
1. Pengertian Kesepian	18
2. Aspek Kesepian	20
3. Jenis-jenis Kesepian	22
4. Faktor Penyebab Kesepian	23
5. Dampak Kesepian	25
C. Kajian Tentang Kontrol diri	
1. Definisi Kontrol diri	26

2. Jenis-jenis dan Aspek Kontrol diri	29
3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol diri	31
4. Manfaat Kontrol diri	32
5. Dampak Kontrol diri yang Rendah	33
D. Kerangka Pikir	34
E. Hipotesis Penelitian	37

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	38
B. Variabel Penelitian	38
C. Tempat dan waktu Penelitian	40
D. Subyek Penelitian	
1. Populasi	40
2. Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Definisi Operasional	42
G. Instrumen penelitian	43
H. Uji Coba Instrumen	52
I. Hasil Uji Coba Alat Ukur	53
J. Teknik Analisis Data	
1. Analisis Deskriptif	54
2. Uji Persyaratan Analisis	56
3. Uji Hipotesis	57
K. Sumbangan Efektif X_1 dan X_2 dengan Y	58

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	59
2. Deskripsi Waktu Penelitian	60
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	
1. Profil Siswa	61
2. Deskripsi Data Kesepian	61
3. Deskripsi Data Kontrol Diri	63
4. Deskripsi Data Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	65
C. Pengujian Hipotesis	
1. Uji Persyaratan Analisis	67
2. Uji Hipotesis	71
3. Sumbangan Efektif	74
D. Pembahasan	75
E. Keterbatasan Penelitian	81

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	82
B. Saran	
1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	82

2. Bagi Siswa	83
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Populasi Penelitian	40
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kesepian	45
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri	48
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	51
Tabel 5. Deskripsi Data Kesepian	61
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kesepian	62
Tabel 7. Deskripsi Data Kontrol Diri	63
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kontrol Diri	64
Tabel 9. Deskripsi Data Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	65
Tabel 10. Distribusi Frekuensi kategorisasi Kejenuhan (<i>burnout</i>) Belajar	66
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas Kesepian dengan Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	70
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dengan Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	70
Tabel 14. Hasil uji Korelasi Kesepian dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	72
Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Kontrol diri dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	73
Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Kesepian	74
Tabel 17. Sumbangan Efektif Variabel Bebas	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Kerangka Berpikir	36
Gambar 2. Skema variabel bebas dan variabel terikat	39
Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kesepian	63
Gambar 4. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kontrol Diri	65
Gambar 5. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Uji Coba	88
Lampiran 2. Data Hasil uji Coba	100
Lampiran 3. Perhitungan Uji Reliabilitas Kespian	103
Lampiran 4. Perhitungan Uji Reliabilitas Kontrol Diri	104
Lampiran 5. Kisi-kisi Kespian	105
Lampiran 6. Kisi-kisi Skala Kontrol Diri	106
Lampiran 7. Kisi-kisi Skala Kejenuhan (<i>burnout</i>) Belajar	107
Lampiran 8. Angket Penelitian	108
Lampiran 9. Data hasil penelitian	121
Lampiran 10. Perhitungan Frekuensi Kategorisasi	140
Lampiran 11. Data Kategorisasi	142
Lampiran 12. Uji Normalitas	149
Lampiran 13. Perhitungan Uji Linearitas	150
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi Sederhana	152
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian FIP UNY	153
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian Dinas Perijinan Kota Yogyakarta .	154
Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian SMA N 9 Yogyakarta	155

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia tidak bisa lepas dari kata belajar. Belajar merupakan bagian dari manusia karena hal tersebut berlangsung seumur hidup. Manusia belajar tidak hanya dengan dirinya sendiri melainkan belajar dengan orang lain, lingkungan dan dengan kondisi yang ada dilingkungan sekitarnya juga. Orang tua mempunyai peran utama dalam seseorang memperoleh pendidikan setelah itu barulah lingkungan tambahan dalam proses belajar pada manusia. Proses belajar juga ditempuh manusia di dalam lingkungan sekolah atau pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting dalam memajukan negara. Menurut undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional atau bisa disingkat Sisdiknas dalam pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran.

Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada dilingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar.

Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) *burnout* adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang *burnout* belajar terhadap siswa SMA Angkasa Bandung yang menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area kelelahan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis. Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami burnout

dalam belajar, karena lebih dari setengah dari jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.

Dari kajian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar yang sedang. Hal ini membuktikan bahwa siswa cenderung mengalami kejenuhan dalam proses belajarnya karena tingkat kejenuhan belajarnya berada di dalam kategori sedang cukup tinggi persentasinya, area keletihannya berada di area keletihan emosi. Jika kejenuhan belajar siswa terus berada dalam kategori tersebut maka siswa akan cenderung untuk meninggalkan tugas-tugas mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 9 Yogyakarta permasalahan *Burnout* masih sering terjadi. Hal tersebut didukung oleh adanya gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa siswa mengalami *burnout* atau kejenuhan belajar yaitu siswa masih sering ngobrol sendiri ketika Guru sedang menerangkan materi pelajaran dan mengajak bicara teman ketika sedang memperhatikan Guru dalam menerangkan materi pelajaran. Beberapa siswa juga mengantuk dan tertidur di dalam kelas. Terdapat pula siswa yang asik sendiri dengan kegiatannya seperti memainkan bolpoin, penggaris atau buku pelajaran mereka. Schaufeli & Enzman (1998: 21-22) mengemukakan indikator dari kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi (kemampuan mengendalikan diri dan kecemasan), kelelahan kognitif (ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang

dirasakan), kehilangan motivasi (kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi).

Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan siswa, beberapa siswa mengatakan bahwa mereka merasa bosan dengan metode belajar mengajar Guru yang selalu sama tidak ada hal yang membuat mereka tertarik dengan mata pelajaran tersebut. Mereka juga akan lebih tertarik dengan Guru yang tidak selalu memberikan Pekerjaan Rumah kepada mereka. Siswa juga akan senang ketika di dalam proses pembelajaran terdapat pergantian Guru sementara seperti terdapat kakak- kakak yang melakukan penelitian. Mereka juga akan meminta imbalan jika terdapat kakak-kakak yang sedang melakukan penelitian.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMA 9 Yogyakarta. Guru Bimbingan dan Konseling tersebut mengatakan bahwa sebenarnya siswa-siswa disini adalah siswa yang cerdas dan rajin tetapi terkadang mereka kurang fokus saat proses belajar mengajar dilaksanakan. Guru Bimbingan dan Konseling tersebut juga mengatakan bahwa siswa di SMA 9 ini sangat aktif mengikuti program-program yang telah diadakan oleh sekolah. Mereka juga mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolahan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama yang meneliti tentang siswa yang mengalami *Burnout* atau kejenuhan belajar SMA Kota di Yogyakarta bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar

yang paling banyak dilakukan oleh peserta didik adalah dengan ngobrol dengan teman (dengan prosentase 70,48%), berkumpul dengan teman-teman (dengan prosentase 58,63%), bermain Game (dengan prosentase 52,41%), mendengarkan musik (dengan prosentase 48,90%) serta memperbanyak doa (dengan prosentase 46,79%). Dengan kata lain siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya yaitu dengan cara ngobrol dengan teman, berkumpul dengan teman-teman, bermain game, mendengarkan musik dan memperbanyak doa.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar mereka akan menurunkan tingkat kejenuhan belajar tersebut dengan ngobrol dengan teman, berkumpul dengan teman-teman, bermain game, mendengarkan musik serta memperbanyak doa. Dari data tersebut berarti siswa yang tidak dapat melakukan berbagai hal yang telah disebutkan di atas akan tetap merasa jenuh dalam melakukan kegiatan belajarnya. Hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap masa depan dan keberhasilan mereka sebagai siswa.

Berdasarkan penelitian tersebut maka siswa yang mempunyai teman ngobrol dan dapat berkumpul dengan teman-temannya atau dengan kata lain tingkat kesepiannya rendah maka mereka akan cenderung dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Dan siswa yang tidak dapat ngobrol dengan teman-temannya dan tidak dapat berkumpul dengan teman-temannya dan dalam artian tingkat kesepiannya tinggi maka mereka akan cenderung tidak dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang

mereka alami. Hal ini sejalan dengan pengamatan David D. Burns (1988: 8) dalam prakteknya bahwa orang yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan pribadi yang erat dengan orang lain sering mengalami masalah yang sama dengan orang tertekan. Lake (1986 dalam Prahara Esti Eriany 1999: 35) bahwa kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah persahabatan yang akrab dengan teman dan cinta yang abadi. Edi Sutarjo, dkk (2014:6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik akibat tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya dengan mendengarkan musik, bermain game dan memperbanyak berdoa. Hal tersebut berarti siswa dengan kontrol diri yang tinggi maka akan dapat menurunkan tingkat kejenuhannya. Begitu pula sebaliknya jika siswa tidak mempunyai kontrol diri yang rendah maka mereka akan cenderung susah untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Chaplin (2011: 451) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kemudian Santrock (2003: 523) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja. Kenakalan

remaja juga dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku.

Berdasarkan hasil paparan di atas dan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo dan Diana Septi Purnama, maka peneliti melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan dari tingkat kesepian dan kontrol diri siswa dengan tingkat kejenuhan belajar atau *Burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Perasaan lelah yang dihadapi siswa dalam belajar mengakibatkan siswa tidak dapat mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik.
2. Kelelahan yang dialami siswa yang terus meningkat seiring dengan semakin banyak kewajiban yang dibebankan.
3. Kesepian banyak dialami oleh siswa dan membuat mereka tidak dapat mengerjakan kewajibannya sebagai siswa. Karena tidak adanya orang yang membantu dan memotivasi dirinya.
4. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah pada umumnya mengalami kejenuhan dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

C. Pembatasan masalah

Batasan masalah sangat penting agar permasalahan utama yang akan diteliti bisa tercapai. Pada penelitian ini peneliti membatasi masalah pada belum diketahuinya hubungan tingkat kesepian dan kontrol diri siswa

dengan tingkat kejenuhan belajar yang ada pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimana hubungan kesepian dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
2. Bagaimana hubungan kontrol diri dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar.
3. Bagaimana hubungan kontrol diri dengan kesepian.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah terurai di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan kesepian dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
2. Hubungan kontrol diri dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
3. Hubungan kontrol diri dengan kesepian pada siswa.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi mengenai hubungankesepian dan kontrol diri dengan *burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa diaplikasikan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya:

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian membantu memahami perkembangan siswa khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling pribadi- sosial yaitu mengenai hubungankesepian dan kontrol diri dengan *burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk menghadapi permasalahan siswa yang berhubungan dengan *burnout* atau kejenuhan belajar.
- c. Bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan dalam menyikapi dengan bijak fenomena *burnout* atau kejenuhan belajar yang semakin meningkat.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan maupun perbandingan bagi penelitian selanjutnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian tentang *Burn Out*

1. Definisi *Burnout*

Pines & Aronson (1981) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, *burnout* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Slivar, 2001: 22).

Demereuti dkk (2002: 428) mendefinisikan *Burnout* yakni sebagai berikut:

“...*burnout as a syndrome of work-related negative experience, including feeling of exhaustion and disengagement from work. Exhaustion is defined as a consequence of prolonged and intense physical, affective and cognitive strain, as the result of prolonged exposure to specific working conditions (or stressors)*”

Burnout adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (atau *stressor*) yang berkepanjangan.

Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014: 12) mengartikan *Burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional

dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depletion*, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Jika definisi di atas dikaitkan dengan proses belajar, menurut Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, Ni.Kt. Suarni (2014: 6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Burnout* belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

2. Faktor yang mempengaruhi kejenuhan

Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2011:163) membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut 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. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa

maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.

- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Dari kedua paparan di atas 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.

3. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu.

Freudenber dan Utara (Bahrer-Kohler, 2012:52) memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman.
- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu

agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.

- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.
- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.
- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena

individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

4. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar meliputi:

a. Kelelahan emosional

Maslach (1997:17) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson(1986) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001:26).

b. Kelelahan fisik

Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan (Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah 2010: 07). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Ulfiani, 2007: 221).

c. Kelelahan kognitif

Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Schaufeli & Bruunk, 1996: 324).

d. Kehilangan motivasi

Bährer-Kohler (2012: 57) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

5. Indikator Kejenuhan Belajar

Sesuai dengan aspek-aspek di atas. Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar yaitu (Schaufeli & Enzmann, 1998: 21-22):

- a. Kelelahan emosi : Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. Kelelahan fisik : gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan,

kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi

- c. Kelelahan kognitif : Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
- d. Kehilangan motivasi : kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

B. Kajian tentang Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Peplau dan Perlman (1988:128) mendefinisikan “*loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relationships is significantly deficient in either quality or quantity*”, kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas.

Menurut Lake (1986, dalam Praharaesti Eriany 1997:2) kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah persahabatan yang akrab dengan teman dan cinta yang abadi. Lake juga menyatakan bahwa individu yang kesepian adalah individu yang sangat membutuhkan orang lain untuk diajak berkomunikasi dan melakukan hubungan secara timbal balik yang mendalam dan intim, namun individu tersebut tidak dapat mencapai keinginannya karena berbagai alasan seperti perasaan malu, rendah diri ataupun kehilangan seseorang yang dapat mereka percayai sehingga mereka tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya secara intim dan ada timbal balik.

Menurut Praharaesti Eriany (1997:2) kesepian adalah keadaan dimana individu terpisah dengan orang yang dicintainya. Manusia hidup di dunia ini adalah tidak dapat hidup sendiri jadi manusia harus mempunyai orang yang dapat menemani dan membantu semua kegiatannya, individu juga harus mempunyai orang yang dapat membantunya dalam memenuhi semua kebutuhan-kebutuhannya, dalam hal ini kebutuhan-kebutuhan manusia seperti kebutuhan akan pemenuhan harapan-harapan, kebutuhan dalam meyakinkan dirinya dalam ketakutan dan keraguan yang timbul dalam dirinya. Maka dari itu jika individu kehilangan orang yang dapat membantunya dalam memenuhi semua kebutuhannya akan merasa kesepian.

Dari ketiga definisi tersebut dapat diketahui pengertian dari kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dari seorang individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan berkomunikasi dengan orang lain secara intens karena individu tidak mempunyai hasrat untuk berkomunikasi dengan orang lain hal ini disebabkan karena tidak puasny individu akan hasil dari hubungan tersebut dan individu juga merasa malu, rendah diri ataupun hilangnya rasa percaya dari dalam diri individu untuk orang lain.

2. Aspek- aspek Kesepian

Aspek-aspek kesepian yang telah dipaparkan oleh para ahli adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan akan keintiman

Hubungan yang lebih *intens* dan lebih dekat sangat dibutuhkan oleh semua orang. Peplau & Perlman (1982: 4) mengemukakan bahwa perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Peplau & Perlman juga mengemukakan kesepian adalah kondisi dimana tidak adanya hubungan sosial yang terjalin. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat David D. Burn (1988: 14) bahwa perfeksionisme romantis dan perfeksionisme emosi menjadi penyebab adanya perasaan kesepian. Perfeksionisme romantis adalah harapan yang

tidak realistis tentang diri sendiri dan orang lain, perfeksionisme ini dibagi menjadi dua yaitu pasangan dan pribadi. Perfeksionisme lainnya adalah perfeksionisme emosi yaitu perasaan yang dimiliki oleh seseorang akan perlunya hubungan yang lebih intim dengan orang lain.

b. Pandangan terhadap hubungan sosial

Aspek ini adalah hasil dari apa yang dirasakan dalam hubungan sosialnya. Menurut persepsi ini kesepian adalah perbedaan yang dirasakan antara dua faktor yaitu apa yang diinginkan dengan apa yang sebenarnya terjadi, kesepian juga dipengaruhi oleh masa lalu (Peplau & Perlman 1982: 4). Myers (2012: 314) juga berpendapat bahwa kesepian merupakan kesadaran yang penuh dengan rasa sakit akan hubungan sosial yang dimiliki atau hubungan dengan orang lain tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

c. Pandangan terhadap *reinforcement* sosial

Kesepian terjadi karena tidak adanya penguatan yang ada dilingkungan sosialnya. Tidak adanya penguatan dalam lingkungan sosial maka akan menyebabkan seseorang merasa kesepian. Kesepian ini juga karena perasaan dimana tidak adanya hubungan sosial dengan lingkungan sosialnya, yang diikuti oleh gejala distress psikologi. Hubungan sosial disini adalah sebagai salah satu tingkatan penguatan tertentu, sehingga jika hubungan sosialnya

tidak terpenuhi maka seseorang akan dapat merasa kesepian (Peplau dan Perlman 1982). Hal ini sejalan dengan pendapat Baron dan Byrne (2005: 16) bahwa Kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak merasa bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan yang akan tetapi tidak dapat mencapainya.

3. Jenis- jenis kesepian

Kesepian menurut ahli mempunyai beberapa jenis, yaitu:

a. *Emotional Loneliness*

Weiss mengemukakan bahwa kesepian dapat terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana seseorang tersebut kehilangan figur yang melekat dalam dirinya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa dengan teman dekatnya (Peplau 1988: 130). Pendapat ini sejalan dengan Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Virgionita (dalam Prahara Esty Eriany) yaitu kesepian yang dirasakan oleh individu adalah akibat tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berhubungan secara intim dengan orang yang dicintainya dan mencintainya.

b. *Social Loneliness*

Weiss mengakui bahwa *Emotional Loneliness* merupakan kondisi yang lebih serius, namun *Social Loneliness* juga mempunyai andil dalam kehidupan seseorang karena jika seseorang mengalami *Social Loneliness* maka mereka akan lebih mempunyai sifat minder dan kurang percaya diri. *Social Loneliness*

sendiri adalah kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan dalam hubungan sosialnya (Peplau 1988: 130).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kesepian ada dua yaitu kesepian sosial yaitu adalah perasaan dimana tidak terpenuhinya hubungan yang intim dengan orang yang dicintainya atau bahkan merasa kehilangan figur dari seseorang yang dicintainya seperti orang tua ataupun teman dekat lainnya dan kesepian sosial yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mampu terlibat di dalam hubungan sosialnya.

4. Faktor- faktor penyebab kesepian

Menurut Torsina (1991 dalam Praharaesti Eriany 1997: 35) terdapat 6 faktor penyebab timbulnya kesepian secara umum, yaitu:

- a. Revolusi Industri dan Mobilitas, masyarakat sering kali berpindah-pindah karena berbagai alasan seperti pekerjaan, sehingga hal ini membawa dampak yang besar dalam pola berteman, dalam keluarga maupun dalam interaksi manusia.
- b. Tujuan bersama yang semakin pudar, semua individu pasti memulai mengejar tujuan mereka sendiri-sendiri, orang-orang menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan, dengan adanya hal ini maka akan memburuknya sikap kebersamaan dan persahabatan yang dimiliki individu.
- c. Sikap masa bodo, setiap waktu individu sekarang membawa semua unsur-unsur asing yang bukan main banyaknya kedalam

kehidupannya, sehingga orang merasa kurang yakin, kurang berorientasi, bingung, bersikap masa bodo, acuh tak acuh bahkan individu tersebut akan menyendiri.

- d. Semangat kompetisi, intensitas komunikasi yang tinggi dapat mencegah pertumbuhan suatu persahabatan yang sebenarnya.
- e. Mobilitas status, hubungan persahabatan seringkali tercemar karena adanya kenaikan status dan status sosial di satu pihak sehingga meninggalkan pihak lainnya.
- f. Kecepatan mobilitas, individu tidak dapat mengembangkan persahabatannya apabila mereka tidak menyediakan waktu untuk itu.

Sedangkan Menurut Baron dan Byrne (dalam Mita Kurniasari 2014: 62) menyatakan bahwa penyebab kesepian adalah kombinasi dari:

- a. Prediposisi Genetis

Kesepian dapat diatribusikan sebagian pada faktor- faktor keturunan. Kesamaan genetik yang lebih besar menghasilkan kesamaan yang lebih besar pada kesepian. Jadi, faktor keturunan atau genetik pada seseorang dapat memengaruhi tingkat kesepian.

- b. Pengalaman Belajar yang Spesifik pada Awal Kehidupan

Duggan dan Brenan mengemukakan hasil penelitian yang dilakukannya bahwa kesepian diasosiasikan dengan adanya kekurangan kepercayaan interpersonal. Kegagalan untuk membangun ketrampilan

sosial yang tepat pada masa kanak-kanak berakibat pada masa kanak-kanak berakibat pada interaksi yang tidak sukses dengan teman sebayanya, dan akhirnya menyebabkan kesepian.

c. Pengaruh Budaya

Budaya juga dapat berpengaruh terhadap kesepian dan kemungkinan asal-usulnya. Di Amerika Utara menempatkan kesalahan utama pada hubungan intim yang tidak terpenuhi, sedangkan orang Asia Selatan lebih mengatribusikan kesepian pada ketidakmampuan personal, seperti kekurangan pada karakter

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor kesepian adalah revolusi industri dan mobilitas, tujuan bersama yang semakin memudar, sikap masa bodoh, semangat kompetisi, mobilitas status, dan kecepatan mobilitas.

5. Dampak kesepian

Lake (1986 dalam Diana Savitri Hidayati 2015:156-157) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian, yaitu:

- a. Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain
- b. Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain

- c. Menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri.

Menurut Baron dan Byrne (1984 dalam Praharaesti Eriany 1997:37) individu yang kesepian cenderung merasa putus asa, tertekan dan gelisah, bosan karena merasa tidak ada yang dapat diperbuat, mempunyai perasaan rendah diri dan suka mencela diri sendiri, merasa ditolak, merasa tidak puas dengan hidup mereka serta mnculnya perasaan depresi pada diri individu.

C. Kajian tentang Kontrol diri

1. Definisi Kontrol diri

Menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2014:25) kontrol diri adalah kecakapan individu dalam membaca situasi yang ada di dalam dirinya dan di dalam lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisai, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, untuk menarik perhatian, keinginan dalam mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, membuat nyaman orang lain dan dalam menutupi perasaannya.

Menurut BF. Skinner (2013) kontrol diri adalah individu yang dapat membuat respon-respon yang dapat menjadikannya salah menjadi kurang dapat disalahkan dengan mengubah variabel-variabel yang menjadi fungsinya. Setiap perilaku yang berhasil akan diperkuat secara otomatis.

Zulkarnain (2002:11) menyimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu yang bertindak. Semakin intens pengendalian tingkah laku, semakin tinggi juga kontrol diri seseorang.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S 2014:25) kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai kecakapan individu dalam memahami situasi dan kondisi yang ada disekitarnya dan individu tersebut dapat mengontrol dirinya untuk berperilaku sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada, individu juga dapat mengontrol dirinya untuk berkomunikasi sesuai dengan kemauan orang lain. Individu yang dapat mengontrol diri

adalah individu yang mampu bersikap sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh orang lain.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1990). Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian, tetapi tidak sama artinya dengan penekanan. Mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan (Elfida, 1995 dalam Zulkarnain 2002:11). Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup. Karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik (Hurlock, 1973 dalam Zulkarnain 2002:11).

Hurlock (1973 dalam Zulkarnain 2002:11) menyebutkan tiga kriteria emosi yang masak sebagai berikut :

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah bagaimana individu mengontrol emosi yang ada pada dirinya. Kontrol emosi ini ada yang dapat diterima oleh masyarakat luas dan ada juga yang tidak dapat diterima oleh masyarakat luas. Kontrol emosi yang dapat diterima oleh masyarakat adalah kontrol diri yang positif dan begitu pula sebaliknya kontrol emosi yang tidak dapat diterima adalah kontrol emosi yang negatif. Hurlock menyebutkan tiga kriteria emosi yang masak yaitu dapat mengontrol emosi yang diterima oleh sosial, dapat memahami berapa banyak kontrol emosi yang dibutuhkan dan sesuai dengan harapan masyarakat, dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan menentukan reaksi yang tepat untuk menyikapi situasi tersebut.

2. Jenis- jenis dan aspek Kontrol diri

menurut konsep Averil (dalam M. Nur Ghufon & Rin Risnawati 2010:29), terdapat tiga jenis kemampuan mengontrol diri

(kontrol personal) pada manusia dan meliputi lima aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kesiapan atau respon individu secara langsung yang dapat mempengaruhi suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu

1) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah keputusan yang diambil yang berkaitan dengan siapa yang akan mengambil peran dalam pengendalian suatu kondisi atau keadaan, apakah individu itu sendiri atau sesuatu yang ada di luar individu tersebut. jika yang mengendalikan adalah individu itu sendiri maka kemampuan mengontrol dirinya baik dan sebaliknya.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus mofiability*) adalah kemampuan untuk menentukan kapan kondisi dan situasi yang tidak diinginkan itu dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan dalam memodifikasi stimulus ini, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, memberikan tenggang waktu antara rangkaian stimulus dengan kondisi yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus dan membatasi kejegan dalam menghadapi stimulus.

- b. Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini dilakukan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan suatu keadaan kedalam suatu kerangka kognitif dan sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang ada. Dalam aspek ini terdapat dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian adalah individu mempertimbangkan atau menilai informasi yang telah diterima apakah akan mengantisipasi keadaan tersebut atau tidak.
- c. Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang telah diyakini dan disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu dalam memilih suatu tindakan yang akan dilakukan.

3. Faktor yang mempengaruhi Kontrol diri

Secara garis besar kontrol diri mempunyai dua faktor yang mempengaruhinya yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri menurut Ayu Khairunnisa (2013:223) adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pula kontrol diri dari seorang tersebut.

b. Fakrot eksternal

Faktor eksternal menurut Ayu Khairunnisa (2013:223) adalah lingkungan keluarga, lingkungan keluarga sangat mempengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang terutama adalah orang tua.

Hasil penelitian Nasichah (Ayu Khairunnisa 2013:223) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan pola asuh orang tua yang demokratis maka kontrol diri yang dimiliki anak akan semakin tinggi. Oleh sebab itu jika orang tua menerapkan disiplin orang tua sejak dini dan intens serta orang tua tetap konsisten terhadap konsekuensi yang dilakukan anak bial menyimpang dari yang telah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi oleh anak. Dan dikemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.

4. Manfaat Kontrol diri

Septi Anugrah Heni (2013 dalam Mita Kurniasari 2014:63) mengungkapkan bahwa individu dalam melakukan rencana suatu tindakan sebaiknya sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Hal ini dapat dikatakan bahwa individu yang dapat mengontrol dirinya maka dia juga akan dapat mengontrol prilakunya dalam segala ha, melalui suatu aktifitas atau kegiatan tertentu agar kegiatan yang telah dilakukan tidak sia-sia dan hanya membuang waktu.

Demikian pula menurut Mita Kurniasari (2014: 64) bahwa manfaat dari memiliki kontrol diri yang baik yaitu individu mampu membatasi perhatiannya terhadap orang lain, mengatasi keinginannya untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya serta membatasinya untuk bertingkah laku negatif sehingga individu dapat memenuhi kebutuhannya secara seimbang.

Dari kedua uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat kontrol diri adalah orang atau individu yang dapat mengontrol dirinya berarti individu tersebut juga dapat mengontrol perilakunya dimana, kapan dan bagaimana pun situasinya, individu yang dapat mengontrol diri juga dapat membatasi dirinya dalam bersikap dan berperilaku.

5. Dampak Kontrol diri yang Rendah

Menurut Gottfredson & Hirschi, Abdul Muhid (dalam Mita Kurniasari 2014:65) individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya serta tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi pada akhirnya tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Herasti Widayari (dalam Mita Kurniasari 2014:65) menjelaskan bahwa kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap orang. Terutama bagi seorang remaja awal. Usia remaja adalah usia dimana individu

sedang mencari identitas diri sebagai salah satu tugas perkembangannya. Dari penjelasan diatas maka remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan dikhawatirkan remaja tersebut mengalami krisis identitas dan akan melakukan hal-hal yang negatif.

Dari kedua uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa jika seseorang tidak dapat mengontrol dirinya maka seseorang tersebut akan susah untuk berperilaku sesuai dengan harapan dan tidak dapat bertindak secara tepat atas peristiwa yang dialami dan yang telah terjadi.

D. Kerangka Pikir

Tujuan pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, memunculkan generasi yang berpendidikan serta menjadikan individu yang lebih baik. Sesuai dengan ideal dari tujuan pendidikan yang sebenarnya maka sekolah seharusnya dapat menjadikan siswa dapat terus termotivasi dengan adanya kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. Dari tujuan tersebut maka akan sedikit banyak memberikan tekanan-tekanan pada siswa karena sekolah ingin mewujudkan tujuan pendidikan tersebut. Akibatnya siswa yang awalnya sangat senang untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan berbagai kegiatan yang ada menjadi jenuh dan bosan dalam menerima pelajaran maupun mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh sekolah jika hal tersebut dibiarkan maka siswa akan kehilangan motivasi dalam dirinya.

Masalah-masalah yang timbul di atas menjadi siswa jenuh akan pembelajaran dan kegiatan yang ada di sekolah sehingga mereka memerlukan teman untuk berbagi keluh kesah dan bekerja bersama untuk menunaikan semua tuntutan-tuntutan yang ada dan siswa memerlukan kontrol diri yang tinggi agar tidak salah dalam melakukan sesuatu untuk menghadapi kejenuhan yang mereka hadapi.

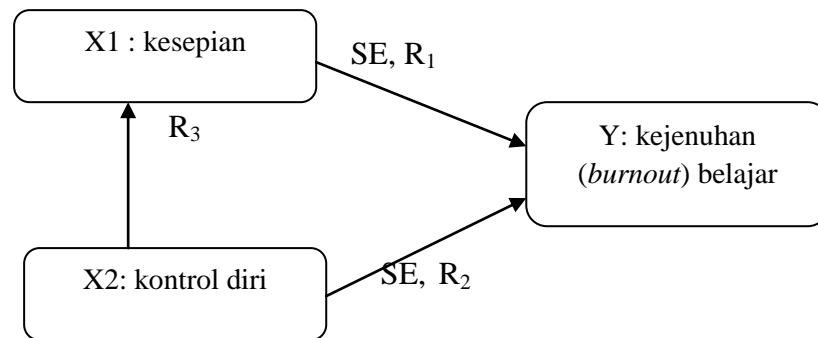
Tingkat kesepian yang tinggi akan mengakibatkan seseorang tersebut merasa tidak punya orang terdekat untuk membagi dan diajak kerjasama untuk menyelesaikan tuntutan mereka yang banyak sehingga mereka akan jenuh dalam menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut. begitupula sebaliknya tingkat kesepian yang rendah akan membuat siswa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada karena siswa merasa banyak orang dan teman-teman yang berada disampingnya.

Kesepian dan kejenuhan belajar yang tinggi pada siswa memiliki dampak yang negatif bagi kehidupan siswa tersebut. kesepian dapat menumbuhkan perasaan takut, depresi, rendah diri yang kemudian akan menimbulkan berbagai perasaan yang negatif terhadap sesuatu. Kejenuhan belajar yang tinggi pada remaja juga memiliki dampak yang negatif yaitu siswa tidak memiliki rasa ingin menyelesaikan pekerjaan yang telah dibebankan, siswa juga tidak bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan pekerjaan yang telah dibebankan.

Tingkat kontrol diri di sini juga ikut andil dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa karena jika kontrol diri yang dimiliki

siswa tinggi maka siswa akan lebih dapat berperilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan tidak melakukan kesalahan dalam tindakannya. Hal ini akan berbeda jika siswa mempunyai kontrol diri yang rendah maka siswa akan terarah dalam tindakannya karena mereka tidak mempunyai kontrol untuk menghilangkan kejenuhan yang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan hubungan dari ketiga variabel pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka berpikir

Keterangan :

R : hubungan antar variabel

SE : Sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat.

Berdasarkan gambar di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara kesepian dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
- b. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Burnout* atau kejenuhan belajar pada siswa.
- c. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kesepian.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional dan penelitian ini termasuk kedalam penelitian *ex-post facto*. Hal tersebut berdasarkan pendapat dari Sukardi (2003: 165) bahwa penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebasnya telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian.

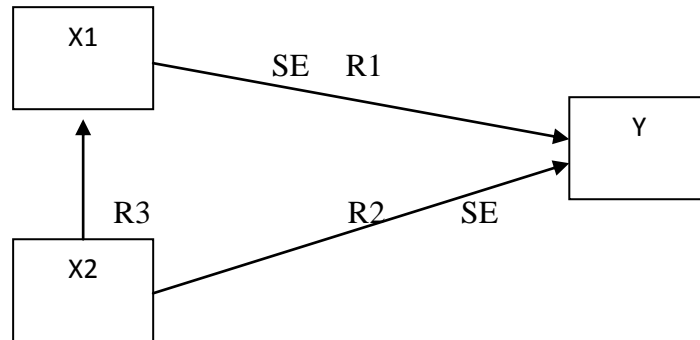
Metode ini digunakan karena penelitian ini berusaha untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara tingkat kesepian dan kontrol diri siswa terhadap tingkat *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. Deskripsi korelasional dirasa sesuai dengan penelitian ini karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti dan bersifat korelasi karena bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh dan apabila terdapat pengaruh, seberapa besar pengaruh yang ada (Arikunto, 2005:215). Pada penelitian ini peneliti berusaha menemukan pengaruh antara tingkat kesepian dan kontrol diri terhadap tingkat *burnout* belajar atau kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada tiga variabel yaitu tingkat kesepian dan kontrol diri sebagai variabel bebas (X1) dan (X2)sertatingkat

burnout belajar atau kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (Y).

Hubungan tersebut dapat digambar dengan bagan sebagai berikut:



Gambar 2. Skema antara variabel bebas dan variabel terikat

Ket : X1 : kesepian

X2 : kontrol diri

Y : kejenuhan (*burnout*) belajar

R : hubungan antar variabel

SE : Sumbangan efektif

→ : korelasi sederhana/ pengaruh X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y

Dari skema di atas dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh dari X1 terhadap Y, X2 terhadap Y dan X1 dan X2 secara bersama-sama terhadap Y.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 9 Yogyakarta yang terletak di Jl. Sagan 1, Terban, Gondokusuman, Yogyakarta 55223 proses penelitian dilaksanakan pada bulan April 2016.

D. Subyek Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin mengamati semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA N 9 Yogyakarta yang berjumlah 7 kelas terdiri dari 5 kelas program IPA dan 2 kelas program IPS.

Tabel 1. Distribusi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	XI IPA 1	12	18	30
2	XI IPA 2	12	18	30
3	XI IPA 3	12	18	30
4	XI IPA 4	10	18	28
5	XI IPA 5	11	17	28
6	XI IPS 1	8	15	23
7	XI IPS 2	8	14	22
Jumlah				196

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono 2012: 120). Peneliti menentukan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak. Sampel diambil dengan mengacak kelas yaitu peneliti mengambil kelas XI IPA 1, IPA 2, IPA 3, IPA 4, IPA 5 dan IPS 1. Ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus dari *Isaac* dan *Michael* dengan kesalahan 5 %. Populasi yang digunakan dalam penelitian sebesar 196 maka berdasarkan tabel penentuan sampel dari *Isaac* dan *Michael* maka diperoleh sampel 131. Jumlah sampel yang didapatkan tersebut diperoleh dari 56 % populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dan skala bertingkat. Skala dan skala bertingkat digunakan untuk mengukur kemampuan non-kognitif. Penggunaan skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap *burnout* belajar atau kejenuhan belajar melalui pernyataan-pernyataan dengan alternatif jawaban berupa “Ya” atau “tidak” dan skala bertingkat digunakan untuk mengungkap tingkat kesepian dan kontrol diri siswa melalui pernyataan-pernyataan dengan alternatif jawaban berupa “SS” (Sangat Sesuai), “S” (Sesuai), “TS” (Tidak Sesuai), “STS” (Sangat Tidak Sesuai).

F. Definisi Operasional

1. Kesepian

Kesepian adalah perasaan tidak adanya gairah hidup untuk melakukan komunikasi dengan orang lain dan perasaan dimana tidak terpenuhinya keinginan untuk melakukan komunikasi dengan orang lain serta tidak terwujudnya perasaan ingin membangun suatu hubungan timbal balik yang intensif hal ini disebabkan karena individu tersebut malu, tidak mempunyai penghargaan diri yang besar untuk dirinya dan hilangnya kepercayaan seorang individu akan individu lain.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kecakapan individu dalam memahami situasi dan kondisi yang ada disekitarnya dan individu tersebut dapat mengontrol dirinya untuk berperilaku sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada, individu juga dapat mengontrol dirinya untuk berkomunikasi sesuai dengan kemauan orang lain. Individu yang dapat mengontrol diri adalah individu yang mampu bersikap sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh orang lain.

3. Kejenuhan (*burnout*) belajar

Kejenuhan (*burnout*) belajar adalah suatu kondisi lelah fisik, kognitif, emosional dan hilangnya motivasi seseorang dikarenakan banyaknya pekerjaan dan tuntutan yang dilakukan secara terus-menerus dan semakin hari semakin meningkat sehingga menyebabkan seseorang tersebut merasa bosan dan malas dalam melakukannya.

G. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kesepian, dan skala kontrol diri dan skala kejenuhan (*burnout*) belajar. Langkah selanjutnya dalam membuat instrumen adalah penyusunan kisi-kisi instrumen berupa kisi-kisi angket *burnout*, angket kesepian dan angket kontrol diri.

a. Kisi-kisi skala Kesepian

Skala kesepian ini disusun berdasarkan dengan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (1982). Peplau dan Perlman mengemukakan bahwa aspek dari kesepian dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Kebutuhan akan keintiman

Perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Kesepian adalah kondisi dimana tidak adanya hubungan sosial

2) Pandangan terhadap hubungan sosial

Hasil dari apa yang dirasakan dalam hubungan sosialnya. Menurut persepsi ini kesepian adalah perbedaan yang dirasakan antara dua faktor yaitu antara apa yang diinginkan dengan apa yang sebenarnya terjadi. Dalam hal ini kesepian juga di pengaruhi oleh faktor masa lalu yang dimiliki.

3) Pandangan terhadap reinforcement sosial

Dalam aspek ini kesepian terjadi karena tidak adanya penguatan oleh lingkungan sosialnya. Tidak adanya penguatan dalam lingkungan sosial maka akan menyebabkan seseorang merasa kesepian. Kesepian ini juga karena perasaan dimana tidak adanya hubungan sosial dengan lingkungan sosialnya, yang diikuti oleh gejala distress psikologi. Hubungan sosial disini adalah sebagai salah satu tingkatan penguatan tertentu, sehingga jika hubungan sosialnya tidak terpenuhi maka seseorang akan dapat merasa kesepian.

Kisi-kisi instrumen:

Kisi-kisi instrumen kesepian terdapat pada tabel 2 halaman 45.

Tabel 2. Kisi-kisi Skala Kesepian

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			(+)	(-)	
1	Kebutuhan akan keintiman (dalam hubungan sosial)	Ketidaknyamanan dalam berhubungan dengan orang lain	2,4,5	1,3	5
		Memiliki batasan-batasan tertentu dalam berhubungan dengan orang lain	6,8,9	7,10	5
		Menganggap bahwa tidak terjalin hubungan yang intens antara dirinya dengan orang lain	11,13,14	12,15	5
2	Pandangan terhadap hubungan sosial	Berfikir bahwa dirinya tidak dibutuhkan dalam suatu hubungan yang dijalinnya	17,19	16,18	4
		Memiliki kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang didapatkan dalam suatu hubungan	20,22,24,26	21,22,25	7
		Memiliki masa lalu yang kurang menyenangkan	28,29,38,39	27,30	6
3	Social reinforcement (penguatan sosial)	Beranggapan bahwa tidak adanya penghargaan positif yang ditujukan untuk dirinya	31,33	32,34	4
		Tidak adanya motivasi dalam hubungan sosialnya	37	35,36	3
total					39

b. Kisi-kisi skala Kontrol diri

Skala kontrol diri ini disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut konsep Averil , terdapat tiga jenis kemampuan mengontrol

diri (kontrol personal) pada manusia dan meliputi lima aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan

1. Kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kesiapan atau respon individu secara langsung yang dapat mempengaruhi suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu: (a) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah keputusan yang diambil yang berkaitan dengan siapa yang akan mengambil peran dalam pengendalian suatu kondisi atau keadaan, apakah individu itu sendiri atau sesuatu yang ada di luar individu tersebut. Jika yang mengendalikan adalah individu itu sendiri maka kemampuan mengontrol dirinya baik dan sebaliknya. (b) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus mofiability*) adalah kemampuan untuk menentukan kapan kondisi dan situasi yang tidak diinginkan itu dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan dalam memodifikasi stimulus ini, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, memberikan tenggang waktu antara rangkaian stimulus dengan kondisi yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus dan membatasi kejegan dalam menghadapi stimulus.
2. Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini dilakukan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan suatu keadaan ke dalam suatu kerangka kognitif dan sebagai adaptasi

psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang ada. Dalam aspek ini terdapat dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian adalah individu mempertimbangkan atau menilai informasi yang telah diterima apakah akan mengantisipasi keadaan tersebut atau tidak.

3. Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang telah diyakini dan disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu dalam memilih suatu tindakan yang akan dilakukan.

Dari pembahasan di atas dapat ditemukan bahwa aspek-aspek kontrol diri adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan untuk mengantisipasi suatu peristiwa atau stimulus
- d. Kemampuan untuk menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan

Kisi-kisi instrumen kontrol diri disajikan pada tabel 3 halaman 48.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kontrol diri

No	Aspek	indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	Kemampuan mengontrol perilaku	Mengetahui perilaku yang akan dilakukan	1,3	2,4,5,6	6
		Mengetahui akibat dari perilaku tersebut	8	7,9	3
		Memiliki ketentuan-ketentuan dalam melakukan sesuatu	10	11,12	3
2	Kemampuan mengontrol stimulus	Mampu mengendalikan diri dengan stimulus yang ada	13,14	15,16,17	5
		Mampu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan	18,19	20,21	4
3	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa dan keadaan	mampu memnghadapi sesuatu berdasarkan dengan pertimbangan-pertimbangan	23	22	2
		Mampu mencari jalan keluar dengan cepat atas peristiwa yang dialami	24,26	25,27	4
4	Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	Mampu mengerti dan menilai peristiwa-peristiwa yang ada	28	29	2
		Mempu mengkondisikan dirinya sesuai dengan peristiwa dan kejadian yang ada mengontrol perilaku	30	31	2
		Mampu mengelola diri dari adanya peristiwa	33	32,34	3
5	Mampu mengambil keputusan	Mampu memilih tindakan		35,36,37	3
		Mampu bertanggung jawab atas tindakan yang telah dipilih	40	38,39	3
total					40

c. Kisi-kisi Skala *Burnout* Kejenuhan Belajar

Skala Burnout ini disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout* belajar atau kejenuhan belajar yang dipaparkan oleh Schaufeli & Enzmann (1998: 21-22) yaitu:

1. Kelelahan emosi : Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
2. Kelelahan fisik : gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi
3. Kelelahan kognitif : Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

4. Kehilangan motivasi : kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan (*Burnout*) Belajar disajikan pada tabel 4 halaman 51.

Tabel 4. Kisi-kisi Skala *Burnout* Belajar atau Kejenuhan Belajar

No	Aspek	Indikator	Jumlah pernyataan	No item
1	Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	5	1-5
		2. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	6-10
		3. Merasa dikejar-kejar waktu	5	11-15
		4. Mudah marah dan benci	5	16-20
		5. Mudah cemas	5	21-25
		6. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar	5	26-30
		7. Mengalami ketakutan berlebih	5	31-35
2	Kelelahan Fisik	1. Merasa lelah dan letih setiap hari.	4	36-39
		2. Mudah sakit	1	40
		3. Sulit tidur	2	41, 42
		4. Mengalami gangguan makan	2	43, 44
		5. Menggunakan obat-obatan	0	
		6. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	2	45, 46
3	Kelelahan Kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3	47-49
		2. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	50-52
		3. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	3	53-55
		4. Merasa terjebak dalam belajar	4	56-59
		5. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	3	60-62
		6. Terbebani dengan banyak tugas belajar	3	63-65
		7. Merasa rendah diri	3	66-68
4	Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan idealisme dalam belajar	3	69-71
		2. Kehilangan semangat belajar	4	72-75
		3. Mudah menyerah	3	76-78
		4. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3	79-81
		5. Kehilangan minat belajar	5	82-86
Jumlah				86

H. Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono 2012: 168). Untuk mengetahui sejauh mana relevansi antara item indikator dengan tujuan pengetesan, maka tes diuji menggunakan uji validitas isi dengan kesepakatan ahli yang kompeten (*expert judgement*)(saifuddin Azwar, 2003:132). Dengan demikian maka setiap item pertanyaan yang ada dalam instrumen kesepian dan kontrol diri telah mendapatkan persetujuan oleh ahli yaitu Bapak Suwarjo, M.Si sehingga tes dapat mengungkapkan keadaan yang akan diukur dalam penelitian dan dapat pula dipertanggungjawabkan secara keilmuan.

Validitas instrumen kejenuhan (*Burnout*) belajar menggunakan instrumen milik Mubiar Agustin yang sudah diketahui. Dimana didapatkan koefisien item valid sebesar 0,914 dengan jumlah item sebanyak 86.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila skor tampak tes itu berkorelasi tinggi dengan skor murninya sendiri. Reliabilitas dapat pula ditafsirkan sebagai seberapa tingginya korelasi antara skor-tampak pada dua tes yang paralel (Saifuddin

Azwar, 2015: 28). Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan analisis koefisien *Alpha* dengan menggunakan *software* SPSS ver. 16. Suharsimi Arikunto (2010: 239) mengemukakan bahwa rumus *Alpha* digunakan mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian.

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Sebelum instrumen digunakan untuk pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*) untuk kepentingan pembakuan, yakni dengan melakukan uji validitas dan uji reliabilitas, uji coba dilakukan pada 30 responden.

Dalam penelitian ini subjek uji coba adalah 30 siswa di luar sampel dan subjek yang telah ditetapkan di SMA Negeri 9 Yogyakarta, sedangkan uji coba dilakukan di SMA 6 Yogyakarta. Jadi subyek yang digunakan untuk uji coba bukanlah subjek penelitian tetapi siswa yang mempunyai ciri yang sama dengan subyek.

Berdasarkan hasil uji coba dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas $R_{xx} = 0,650$ dengan jumlah item 39 pada instrumen kesepian dan didapatkan koefisien reliabilitas $R_{xx} = 0,610$ dengan jumlah item 40 pada instrumen kontrol diri. Jika menggunakan *R*tabel maka hasil tersebut telah reliabel dan berarti alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesepian dan kontrol diri adalah baik. Data *R*tabel dapat dilihat di lampiran.

Reliabilitas instrumen kejenuhan (*burnout*) belajar milik Mubiar Agustin sudah diketahui. Instrumen yang akan digunakan memiliki koefisien reliabilitas $R_{xx}=0.862$.

J. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

penulis menggunakan kajian kategorisasi jenjang (ordinal) untuk skor hasil tes terhadap distribusi proporsi kejenuhan siswa dalam tiga jenjang yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi ini bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang telah diukur yang kemudian dijadikan acuan norma dalam pengelompokan skor individu yang dikenai skala tersebut (Saifudin Azwar 2015: 147-149).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh dalam penelitian ini berwujud angka (data kuantitatif). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS seri 16.0. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mendeskripsikan, menganalisis dan menarik kesimpulan dari semua data kuantitatif yang terkumpul dalam penelitian ini.

Penentuan kategori kecenderungan tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Azwar (2013: 147-

150) menjelaskan langkah-langkah pengkategorisasian tiap variabel adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times \text{jumlah item}$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times \text{jumlah item}$$

2. Menghitung *mean* ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Hasil penghitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut:

$$\text{Tinggi : } X \geq (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Sedang : } (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Rendah : } X < (\mu - 1,0\sigma)$$

Keterangan :

X : Jumlah skor tes

μ : Mean ideal

σ : Standar deviasi

analisis data dilakukan setelah data dari subjek terkumpul. Sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini yaitu mencari hubungan, maka data yang diperoleh kemudian dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis.

2. Uji Persyaratan Analisis

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2012: 207). Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal, sehingga dapat dipakai dalam statistik parametik.

Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogrov-Smirnov*. normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data berdistribusi tidak normal (Sugiyono, 2010: 389).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan terhadap:

- a. Linearitas hubungan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar.
- b. Linearitas hubungan antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar.

Jika harga p lebih besar 0,05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear, sebaliknya jika harga p lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas tingkat kesepian, variabel moderator kontrol diri serta variabel terikat yaitu kejenuhan (*Burnout*) belajar. Sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji hipotesis korelasi sederhana.

a. Uji Hipotesis Korelasi Sederhana

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi regresi yang digunakan untuk mencari korelasi sederhana antara:

- 1) Tingkat kesepian dan kejenuhan (*Burnout*) belajar
- 2) Tingkat kesepian dan kontrol diri

3) Kontrol diri dan kejenuhan (*Burnout*) belajar

Hipotesis pertama dan kedua diterima jika r_{xy} hitung lebih besar atau sama dengan koefisien r_{xy} tabel pada taraf signifikansi 5 % dan hipotesis ditolak jika nilai koefisien korelasi r_{xy} hitungnya lebih kecil dari r_{xy} tabel (Suharsimi Arikunto, 2010: 317).

K. Sumbangan Efektif X_1 dan X_2 terhadap Y

Sumbangan efektif yaitu untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan masing-masing prediktor terhadap kriterium Y . Dalam analisis korelasi ganda terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinan yang besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi (r^2). Koefisien ini disebut koefisien penentu, karena varian yang terjadi pada variabel terikat dapat dijelaskan melalui varian yang terjadi pada variabel bebas.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang bertempat di Jalan Sagan No. 1, Gondokusuman, Yogyakarta. SMA Negeri 9 Yogyakarta mempunyai visi terwujudnya SMA Negeri 9 Yogyakarta sebagai institusi pendidikan yang menjadi idaman dan terpercaya bagi peserta didik maupun masyarakat untuk menimba ilmu yang berdasar akhlakul kharimah. Sedangkan misi SMA Negeri 9 Yogyakarta adalah:

- a. Membangun generasi muda yang memiliki keunggulan intelektual kecerdasan emosional, kecakapan/ketrampilan, budi pekerti luhur, iman dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Menciptakan dan mengembangkan masyarakat belajar kondusif, kreatif, inovatif dan agamis.
- c. Mewujudkan hubungan harmonis antar warga sekolah, komite sekolah, perguruan tinggi, dan masyarakat.

SMA Negeri 9 Yogyakarta memiliki 20 kelas yang terbagi atas kelas X terdiri dari 6 kelas yaitu X 1, X 2, X 3, X 4, X 5 dan X 6. Sedangkan kelas XI terdiri dari 5 kelas XI IPA dan 2 kelas XI IPS yaitu XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPA 5, XI IPS 1 dan XI IPS 2. Kemudian kelas XII juga terdiri dari 5 kelas XII IPA dan 2

kelas IPS yaitu XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XI IPA 4, XII IPA 5, XII IPS 1 dan XII IPS 2. Setiap kelas berjumlah antara 28 sampai 30 siswa. Rincian mengenai jumlah kelas dan siswa akan dijelaskan pada tabel, berikut ini:

SMA Negeri 9 Yogyakarta dipimpin oleh Bapak Drs. Maman Surakhman, M. PdI sebagai Kepala Sekolah.

Terdapat cukup banyak kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Yogyakarta, antara lain : Pramuka, Bulu Tangkis, Futsal, Peleton Inti (TONTI), Karya Ilmiah Remaja/ Jurnalistik, Trappsila English Club, Paduan Suara, Basket, Trapsila Hiking Club, Seni Baca Al-qur'an, Karawitan, Desain Web, Desain Grafis, Robotik, PMR, Seni Tari.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan februari 2016, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Penyelesaian proposal : 25 februari 2016
- b. Membagikan angket uji coba : 27 februari 2016
- c. Mengurus perijinan penelitian : 03 maret 2016
- d. Membagikan angket penelitian : 16-17 April 2016

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Profil Siswa

Data responden penelitian ini diperoleh dari siswa-siswa SAM N 9 Yogyakarta kelas XI yang berjumlah 196 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 131 siswa dari 196

2. Deskripsi Data Kesepian

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kesepian ini adalah skala *Likert* dengan rentangan skor 1 sampai 4, jumlah total pernyataan sebanyak 39 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kesepian yang meliputi: skor minimal, skor maksimal, *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Deskripsi Data Kesepian

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik
Kesepian	39	Skor Minimum	39
		Skor Maksimum	156
		<i>Mean</i>	97,5
		SD	19,50

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala kesepian sebesar 156 dan skor minimum sebesar 39. Skor rata-rata kesepian sebesar 97,5, sedangkan standar deviasi sebesar 19,50, sehingga dapat diperoleh batasan skor

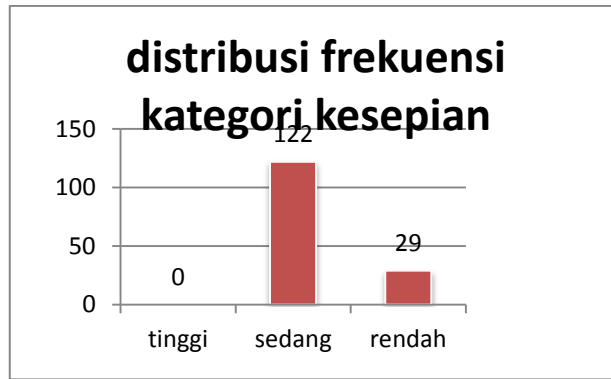
kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor $>57,3$, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor $28,7-57,3$, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor $<28,7$.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6 . distribusi Frekuensi Kategorisasi Kesepian

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	>117	0	0%	Tinggi
2	78-117	122	80,8%	Sedang
3	<78	29	19,2%	Rendah
	Total	151	100%	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta tidak ada siswa (0%) yang mempunyai nilai kesepian dalam kategori tinggi, 122 siswa (80,8%) mempunyai nilai kesepian dalam kategori sedang, dan 29 siswa (19,2%) mempunyai nilai kesepian dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 80,8%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar 3, berikut:



Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kesepian

3. Deskripsi Data Kontrol Diri

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kesepian ini adalah skala *Likert* dengan rentangan skor 1 sampai 4, jumlah total pernyataan sebanyak 40 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kontrol diri yang meliputi: skor minimal, skor maksimal, *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Deskripsi Data Kontrol Diri

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik
Kontrol Diri	40	Skor Minimum	40
		Skor Maksimum	160
		<i>Mean</i>	100
		SD	20

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala kontrol diri sebesar 160 dan skor minimum sebesar 40. Skor rata-rata kontrol diri sebesar 100,

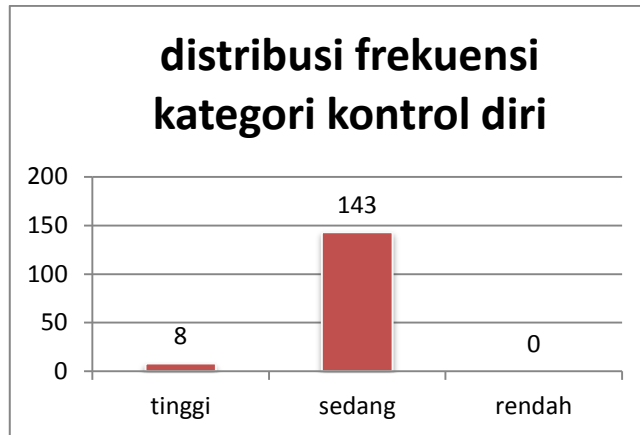
sedangkan standar deviasi sebesar 20, sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor >120, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor 80-120, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor <80.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8 . Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kontrol Diri

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	>120	8	5,3%	Tinggi
2	80-120	143	94,7%	Sedang
3	<80	0	0%	Rendah
	Total	151	100%	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta 8 siswa (5,3%) yang mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori tinggi, 143 siswa (94,7%) mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa (0%) mempunyai nilai kontrol diri dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 94,7%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar 4, berikut:



Gambar 4. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kontrol diri

4. Deskripsi Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Pembahasan berikut ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil data kesepian ini adalah skala *Guttman* dengan skor 1 dan 2, jumlah total pernyataan sebanyak 86 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari kejenuhan (*Burnout*) belajar yang meliputi: skor minimal, skor maksimal, *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 9, halaman 66 berikut ini:

Tabel 9 . Deskripsi Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar.

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik
Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	86	Skor Minimum	0
		Skor Maksimum	86
		<i>Mean</i>	43
		SD	14,33

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar sebesar 86 dan

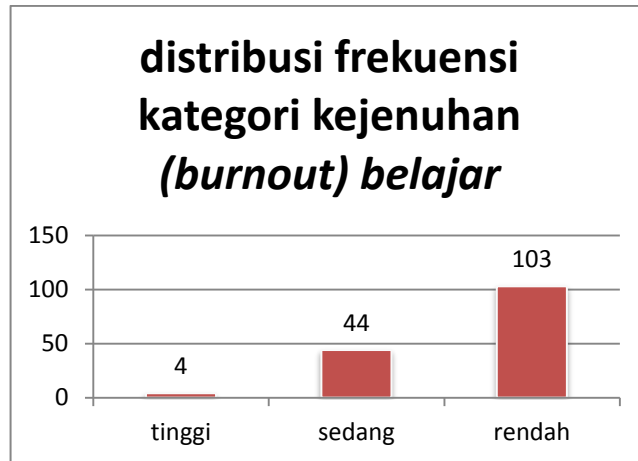
skor minimum sebesar 0. Skor rata-rata Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar sebesar 43, sedangkan standar deviasi sebesar 14,33, sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kesepian yang tinggi berada pada kisaran skor >120, batasan skor kategorisasi kesepian yang sedang terletak pada kisaran skor 80-120, dan kategorisasi kesepian rendah berada pada kisaran skor <80.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. distribusi Frekuensi Kategorisasi Kejenuhan (*burnout*) belajar.

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	>57,3	4	2,6%	Tinggi
2	28,7-57,3	44	29,1%	Sedang
3	<28.7	103	68,2%	Rendah
	Total	151	100%	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 151 siswa SMA N 9 Yogyakarta 4 siswa (2,6%) yang mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori tinggi, 44 siswa (29,1%) mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori sedang, dan 103 (68,2%) mempunyai nilai Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada siswa SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori rendah dengan skor mencapai 68,2%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar 4, berikut:



Gambar 5. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Kejenuhan (*burnout*) belajar.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis, maka ada persyaratan yang harus dipenuhi yaitu sampel yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dan prosedur pengambilan sampel dengan cara acak, distribusi data harus normal, maka dari itu peneliti melakukan uji normalitas data dan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear, maka dari itu peneliti melakukan uji linearitas. Pengujian persyaratan analisis pada penelitian ini menggunakan komputer program *SPSS for Windows Seri 16.0*, hasilnya sebagai berikut.

a. 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 terikat yang 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 terdapat pada lampiran 12 , halaman 131 . Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11 . Hasil Uji Normalitas

	Kesepian	Kontrol Diri	Kejenuhan (Burnout) Belajar
N	151	151	151
Kolmogrov-Sminov Z	0,848	0,667	1,212
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,468	0,766	0,106

1) Normalitas sebaran kesepian. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 0,848 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed)

adalah 0,468. Karena harga $p = 0,468 > 0,05$ maka distribusi skornya normal.

- 2) Normalitas sebaran kontrol diri. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 0,667 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,766. Karena harga $p = 0,766 > 0,05$ maka distribusi skornya normal.
- 3) Normalitas sebaran kejenuhan (*burnout*) belajar. Dari hasil perhitunganyang dilakukan ternyata harga Kolmogrov-Sminov Z (ks-z) yang diperoleh adalah 1,212 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,106. Karena harga $p = 0,106 > 0,05$ maka distribusi skornya normal.

Dari uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa pada variabel kesepian, kontrol diri dan kejenuhan (*burnout*) belajar memiliki distribusi data normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas linearitas ini biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis korelasi. Perhitungan uji linearitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS For Windows 16.0 Version*. Taraf yang digunakan dalam uji linearitas hubungan antara variabel bebas dan terikat pada penelitian ini adalah taraf

signifikansi 0.000 (≤ 0.05), dengan derajat kebebasan (db) untuk regresi harga F adalah 1 lawan N-1. Jika harga $p > 0.05$ maka hubungan antara dua variabel linear. Sebaliknya jika $p < 0.05$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear. Hasil perhitungan SPSS untuk uji linearitas terdapat pada lampiran 13 halaman 132. Hasil dari uji linearitas dapat dilihat pada tabel 12 dan 13 berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas Kesepian dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Hasil Uji Linearitas		F	Sig
Kesepian dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	<i>Combined</i>	1,084	0,369
	<i>Linearity</i>	14,208	0,000
	<i>Deviation from</i>	0,598	0,939
	<i>Linearity</i>		

Tabel 13 . Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Hasil Uji Linearitas		F	Sig
Kontrol Diri dengan Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar	<i>Combined</i>	1,550	0,049
	<i>Linearity</i>	15,180	0,000
	<i>Deviation from</i>	1,096	0,353
	<i>Linearity</i>		

Dari uji linearitas diketahui nilai signifikansi pada *deviation from linearity* untuk variabel kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0,939 kemudian untuk variabel kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0,353, maka dapat disimpulkan bahwa ($p > 0,05$) jadi antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Berdasarkan uji linearitas yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa linear dalam penelitian ini terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan. Hipotesis harus diuji kebenarannya secara empiris. Penelitian ini terdiri dari dua macam hipotesis, yaitu hipotesis nihil (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan dari satu variabel terhadap variabel lainnya dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan ada hubungan satu variabel terhadap variabel lainnya. sebelum melakukan analisis statistik untuk membuktikan hipotesis alternatif yang diajukan maka perlu diajukan hipotesis nihilnya. Hal ini dimaksudkan agar dalam membuktikan hipotesis tidak terjadi prasangka dan tidak terpengaruhi dari pernyataan hipotesis alternatifnya.

Dalam penelitian ini, untuk mencari hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat maka peneliti menggunakan teknik analisis regresi.

a. Uji Korelasi Sederhana

- 1) Kesenjangan dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Nilai signifikan antara variabel kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar $p(0.000) < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Hasil uji korelasi antara kesepian dan kejenuhan (*burnout*) belajar dapat dilihat pada tabel 14 berikut:

Tabel 14 . Hasil Uji Korelasi Kesepian dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
X ₁ - Y	151	0.305	0.000	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kesepian dengan Kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0.305. dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan positif antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta ”. dengan adanya hubungan ini maka semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi pula kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya jika tingkat kesepian rendah maka akan semakin rendah pula kejenuhan (*burnout*) belajar.

- 2) Kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Nilai signifikan antara variabel kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar $p (0.000) < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dapat dilihat pada tabel 16 berikut:

Tabel 15 . Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
X ₂ - Y	15 1	-0.301	0.00 0	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar -0.352. dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) berbunyi adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta”. Dengan adanya hubungan ini maka semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kejenuhan (*burnout*) belajar.

- 3) Kontrol diri dengan kesepian. Nilai signifikan antara variabel kontrol diri dengan kesepian sebesar $p (0.000) < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kesepian. Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar dapat dilihat pada tabel 16 berikut:

Tabel 16 . Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Kesepian

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
$X_2 - X_1$	15 1	-0.352	0.00 0	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kesepian sebesar -0.352. dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta”. Dengan adanya hubungan ini maka semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kesepian siswa SMA N 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kesepian.

Hasil perhitungan SPSS untuk uji korelasi sederhana terdapat pada lampiran halaman 144.

3. Sumbangan efektif

Besarnya sumbangan efektif dari variabel bebas (kesepian dan kontrol diri) untuk variabel terikat (kejenuhan (*burnout*) belajar) dapat diketahui dari koefisien sumbangan efektif. Besarnya sumbangan efektif tiap variabel bebas dapat dilihat pada tabel 18 berikut:

Tabel 17 . Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Measures of Association		
	R	R Squared
Kj * Ks	0.352	0.124
Kj * KD	-0.301	0.091

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) kesepian dalam kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu sebesar 0, 124. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan variabel kesepian terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 12,4%. Sedangkan koefisien determinasi (R^2) kontrol diri dalam kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 0.091. hasil tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan variabel kontrol diri terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 9,1%. Jadi kesepian dan kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebanyak 21,5% terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar. Dengan demikian masih ada 78,5% faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa tidak ada siswa SMA N 9 Yogyakarta yang memiliki tingkat kesepian pada kategori tinggi, terdapat 122 siswa (80,8%) memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang dan terdapat 29 siswa (19,2%) memiliki tingkat kesepian yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA N 9 Yogyakarta memiliki tingkat kesepian yang berbeda-beda. Namun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang dan

tidak ada sama sekali siswa yang memiliki tingkat kesepian pada kategori tinggi.

Siswa SMA N 9 Yogyakarta tidak menunjukkan adanya tingkat kesepian pada kategori tinggi ini menunjukkan bahwa para siswa telah mampu memenuhi kebutuhan sosialnya, siswa juga telah puas dengan kehidupan sosialnya dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Peplau dan Perlman yang mengemukakan bahwa perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa siswa dapat dengan mudah berinteraksi satu sama lain dan terdapat interaksi yang baik antara siswa dan guru.

Kontrol diri pada siswa SMA N 9 Yogyakarta telah diketahui terdapat 8 siswa (5,3%) yang mempunyai kontrol diri pada kategori tinggi, 143 siswa (94,7%) mempunyai kontrol diri pada kategori sedang dan tidak ada siswa (0%) yang mempunyai kontrol diri pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dan hampir seluruh siswa SMA N 9 Yogyakarta mempunyai kontrol diri yang sedang dan tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kontrol diri yang rendah. Kontrol diri siswa ini dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku, kemampuan siswa dalam mengontrol kognitifnya dan kemampuan siswa dalam mengontrol keputusan yang akan mereka ambil.

Berdasarkan teori Piaget (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati. S 2014:29) ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menyelesaikan tugas pertumbuhannya dan mampu menerima kedudukan di dalam masyarakat, hal ini berarti remaja yang seringkali labil akan tugasnya belum dalam masyarakat sehingga kontrol diri yang dimilikinya cenderung sedang. Dari keterangan tersebut, maka hasil penelitian yang didapatkan sesuai karena Siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta masih berada pada usia remaja dan belum matang sehingga kontrol diri yang dimilikipun akan cenderung sedang.

Hasil penelitian berikut juga menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa (2,6%) SMA N 9 Yogyakarta mempunyai kejenuhan (*burnout*) belajar pada kategori tinggi, 44 siswa (29,1%) terdapat pada kejenuhan (*burnout*) belajar pada kategori sedang dan 103 siswa (68,2%) terdapat pada kejenuhan (*burnout*) belajar pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA N 9 Yogyakarta memiliki kejenuhan (*burnout*) belajar pada kategori rendah.

Kejenuhan (*burnout*) belajar yang rendah didukung dengan terjadwal dan terkonsepnya kegiatan pembelajaran yang ada di SMA N 9 Yogyakarta. Sekolah sangat menyortir kegiatan apa saja yang dilakukan oleh para siswa di SMA N 9 Yogyakarta hal ini dikarenakan sekolah tidak ingin jika siswa-siwanya akan protes dengan banyaknya kegiatan yang ada. Selain itu terdapat pula ekstrakurikuler yang sangat menarik perhatian para siswa.

Hasil wawancara peneliti kepada guru kelas didapatkan hasil bahwa dulu para siswa sering kali mengeluh karena ruangnya sangat menjenuhkan, dengan adanya keluhan tersebut maka guru mendiskusikan dengan guru-guru lain dan kepala sekolah untuk memecahkan permasalahan siswa tersebut dan memperoleh hasil merolling ruang kelas siswa sehingga siswa bergerak sebelum memulai pelajaran kembali.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antar variabel kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar menyatakan ada hubungan sebesar 0,305 dan signifikan $p < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif yang diajukan diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan kejenuhan (*burnout*) belajar. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar yang dimiliki siswa. Begitu pula sebaliknya jika tingkat kesepian rendah maka tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar juga akan rendah.

Hasil hipotesis pertama di atas mendukung pendapat Maslach & Leiter (1997: 26) yaitu faktor kejenuhan (*burnout*) salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial yang dimiliki. Slivar (2001: 22-23) juga berpendapat bahwa salah satu faktor penyebab kejenuhan (*burnout*) di sekolah adalah kurangnya hubungan yang terjalin antar siswa maupun guru di sekolah. Kesepian sendiri menurut Lake merupakan (dalam Praharaesti Eriany 1997:2) kondisi dimana tidak terpenuhinya kebutuhan

seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah pertemanan yang akrab dan persahabatan. Lake juga menyatakan bahwa individu yang kesepian adalah individu yang sangat membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi dan melakukan hubungan timbal balik yang mendalam, namun individu tersebut tidak dapat mencapai kebutuhan tersebut. dari paparan di atas maka individu yang dapat mencapai kebutuhan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan dapat melakukan hubungan timbal balik pula maka individu tersebut tidak akan kesepian sehingga individu akan dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa adanya rasa jenuh.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antar variabel kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar menyatakan ada hubungan sebesar -0,301 dan signifikan $p < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif yang diajukan diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan kejenuhan (*burnout*) belajar. Hal ini dapat diartikan jika kontrol diri yang dimiliki rendah maka kejenuhan (*burnout*) yang dialami akan tinggi begitu pula sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki tinggi maka kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami akan rendah.

Hasil hipotesis kedua di atas sesuai dengan simpulan yang dibuat oleh Zulkarnain (2002:11) yang berbunyi bahwa kontrol diri itu adalah aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Santrock (2003:523) juga mengemukakan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh dalam

pembentukan perilaku remaja. Dari pendapat tersebut berarti remaja yang mempunyai kontrol diri yang cukup tinggi maka akan dapat dengan mudah mengontrol respon yang akan diberikan dalam suatu kondisi dan situasi. Situasi dan kondisi tersebut dapat berupa perasaan bosan yang ada pada dirinya.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antar variabel kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar menyatakan ada hubungan sebesar -0,352 dan signifikan $p < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif yang diajukan diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kesepian. Hal ini dapat diartikan jika kontrol diri yang dimiliki rendah maka kesepian yang dialami akan tinggi begitu pula sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki tinggi maka kesepian yang dialami akan rendah.

Hasil hipotesis kedua di atas sesuai dengan dengan pengamatan David D. Burns (1988: 8) dalam prakteknya bahwa orang yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan pribadi yang erat dengan orang lain sering mengalami masalah yang sama dengan orang tertekan. Lake (1986 dalam Prahara Esti Eriany 1999: 35) bahwa kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan seseorang akan komunikasi dengan orang lain, bentuknya adalah persahabatan yang akrab dengan teman dan cinta yang abadi. Edi Sutarjo, dkk (2014:6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh

secara mental maupun fisik akibat tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian, meskipun ditemukan hubungan kesepian dan kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta, namun sumbangan kesepian dan kontrol diri terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar tidak cukup besar yaitu 12,4% dari kesepian dan 9,1% dari kontrol diri. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa sumbangan variabel kesepian dan kontrol diri dalam kejenuhan (*burnout*) belajar sebesar 29,1%. Dengan demikian masih ada 70,9% faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari adanya hambatan atau keterbatasan. Hambatan dalam penelitian ini mungkin mempengaruhi hasil penelitian. Diantaranya adalah

1. Penelitian ini kurang dapat digeneralisasikan pada jangkauan area yang lebih luas karena subyek yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta saja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Hal ini berarti kesepian memberikan pengaruh terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Sehingga kontrol diri yang tinggi tidak menimbulkan kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kesepian pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Sehingga kontrol diri yang tinggi tidak menimbulkan kesepian pada siswa.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan agar guru mata pelajaran dan guru BK dapat mempertahankan metode belajar yang telah diterapkan sekarang hal tersebut karena para siswa memiliki tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar yang rendah dengan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan. Guru juga diharapkan mempertahankan interaksi yang telah terjalin

dengan siswa selama ini dan tidak menutup akses untuk para siswa berkeluh kesah dengan kondisi mereka hal ini agar tingkat kesepian yang ada pada diei siswa tetap pada kategori rendah.

2. Bagi Siswa

Diharapkan untuk para siswa dapat dan mampu untuk memerangi perasaan kesepian yang dimilikinya dan mempertahankan serta meningkatkan kemampuan kontrol diri yang ada pada dirinya sehingga para siswa tidak akan mudah jenuh dalam segala hal terutama dalam belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kejenuhan belajar dapat menambah cara mendapatkan data tidak hanya dengan kuisisioner bisa diimbui dengan cara lain agar data yang diperoleh berasal dari beberapa hal. Dan diharapkan pula peneliti memperbanyak wilayah responden yang digunakan agar dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Khairunnisa. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *eJournal Psikologi*(Volume 1 Nomor 2 Tahun 2013). Hlm. 220-229.
- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media.
- Baron, Robert A. & Donn Byrne. (2005). *Psikologi Sosial (Jilid 2)*. (Terjemahan Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Brunk, D. (2006). How to fight burnout. *Journal of College Development*. Diakses dari <http://findarticles.com/p/articles/mi>. Diakses 25/5/2015. Pukul 09.25 WIB.
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout : Job Stress in the Human Services*. California: Sage Publications.
- Chaplin, JP. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono) Jakarta: Grafindo Persada.
- David D. Burns. (1988). *Mengapa Kesenangan Program Baru yang Telah Diuji secara klinis untuk Mengatasi Kesenangan*. Jakarta: Erlangga.
- Demerouti, E. et al. (2002). *From Mental Strain to Burnout*. Diakses dari <https://www.researchgate.net/profile/FriedhelmNachreiner/publication/46629458Frommentalstraintoburnout/links/0fcfd5062e0a0145b0c000000.pdf>. pada tanggal 23 februari, jam 01:07 WIB.
- Diana Savitri, H. (2015). *Self Compassion dan Loneliness: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol.03, No. 01*.
- Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni.Kt. Suarni. (2014). *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa Kleas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995>. pada tanggal 23 februari, jam 00.59 WIB.
- Firmansyah, R. (2012). Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI*.

- Hurlock, E B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. (Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Maslach, C., & Leiter, M P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti., & Kartika N. Fathiyah (2010). Penerapan Bimbingan Kelompok (Grub Activity) dalam Mengatasi Burnout Bersekolah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Laporan Penelitian Kelompok*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mita Kurniasari. (2014). Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online Siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. *Skripsi* pada PPB FIP Universitas Negeri Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Muhibbin Syah. (1999). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- _____. (2011). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial (Edisi 10)*. (Terjemahan Aliya Tusyanidkk). Jakarta: Salemba Humanika.
- Peplau, LA. (1988). *Loneliness: New Direction in Research*. (online). Diakses dari <http://www.google.co.id/search?q=peplau+88&btnG=&client=ms-opera-mini-android&channel=new>. Diakses pada tanggal 25 mei 2015 pukul 19:58
- Peplau L.A, Perlman D. Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy. (Online). Diakses dari <http://www.google.co.id/search?q=peplau+82&btnG=&client=ms-opera-mini-android&channel=new>. Diakses pada tanggal 27 mei 2015 pukul 21.45
- Praharaesty Eriany. (1997). *Manusia Kesepian Sebagai Dampak Psikologi dari Kehidupan Modern*. Pranata. Th. VII. No 4. Gerungan. 1996. Psikologi Sosial. Bandung: PT Eresco.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi ke-6)*. (Terjemahan Shinto B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.

- Saifuddin Azwar.(2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Schaufeli, W. B., & Bruunk, B. P. (1996). *Professional Burnout*. Diakses dari <http://www.wilmarschaufeli.nlpublications/Schaufeli/043.pdf>.pada tanggal 28 januari 2016, jam 13.56 WIB.
- Schaufeli, W . B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC press.
- Skinner BF (2013). *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia: terjemahan dari Science and Human Behavior* . yogyakarta: pustaka pelajar.
- Slivar, B. (2001). *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*. Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32.
- Sugara,G.S. (2011). *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI. (Tidak Diterbitkan).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Cetakan ketujuh, Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Ulfiani Rahman. (2007). *Mengenal Burnout Pada Guru*. *Jurnal Lentera Pendidikan edisi X No. 2*.
- Zulkarnain. (2002). *Hubungan Kontrol diri dengan Kreativitas Pekerja*. Skripsi Jurusan Psikologi- FK USU. (Tidak Diterbitkan).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Uji Coba

ANGKET SISWA 1

ANGKET		
Nama	:	(L/P)
NIM	:	
Jurusan/Prog Studi	:	
Fakultas	:	

PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Angket ini bukan merupakan sebuah tes, sehingga apapun jawaban Anda, tidak ada yang benar atau salah. Selain itu hasil dari angket ini tidak ada hubungannya dengan nilai akademik Anda. Hasil angket ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peningkatan kualitas pendidikan di lembaga kita, oleh karena itu kerahasiaan jawaban Anda dijamin. Isilah angket ini dengan apa adanya yang sesuai dengan keadaan diri Anda serta usahakanlah untuk mengisi seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewatkan.

Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi angket ini kami ucapkan terima kasih.

Wassalamua'laikum wr.wb.

PETUNJUK PENGISIAN

Angket yang ada dihadapan Anda berisi seperangkat pernyataan yang mencoba mengidentifikasi kejenuhan belajar (Format A), faktor penyebab kejenuhan belajar (Format B) , dan upaya yang Anda lakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar (Format C).

Untuk mengisi angket kejenuhan belajar (Format A), dan faktor penyebab kejenuhan belajar (Format B), Anda dimohon untuk mengisi dengan memberikan tanda (X) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan pernyataan yang Anda pilih. Sedangkan untuk mengisi pilihan tentang upaya yang Anda lakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar (Format C), Anda

Anda boleh memilih lebih dari satu pernyataan, atau menambahkan jikalau cara mengatasi kejenuhan belajar yang Anda alami tidak ada pada daftar pernyataan

Selamat Mengerjakan !

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	merasa tidak mampu untuk sukses dalam belajar		
2	tidak akan memperoleh nilai yang memuaskan pada setiap mata pelajaran		
3	tidak puas dengan hasil belajar yang telah dicapai		
4	tidak memiliki kepedulian dengan kegiatan pelajaran		
5	tidak mampu bersaing dengan teman-teman di kelas untuk meraih sukses dalam belajar		
6	belajar selama ini tidak memberikan manfaat		
7	keluarga tidak memberikan nilai positif terhadap hasil belajar		
8	teman tidak memberikan dukungan untuk keberhasilan dalam belajar		
9	kajian kelimuan yang dipilih tidak menjanjikan masa depan yang lebih baik		
10	kegagalan dalam belajar disebabkan oleh faktor kelemahan diri		
11	tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
12	tugas-tugas pelajaran semakin banyak dan tidak mampu diselesaikan		
13	tidak mampu mengelola kegiatan belajar karena waktu yang sempit		
14	tidak memiliki waktu luang untuk mempersiapkan kegiatan		

	belajar dengan sebaik-baiknya		
15	waktu begitu cepat berlalu sehingga tidak mampu untuk berkonsentrasi secara penuh pada kegiatan belajar		
16	tidak senang mendengar teman-teman di kelas membicarakan materi ataupun tugas pelajaran		
17	menolak apabila guru memberikan tugas pelajaran		
18	cepat tersinggung jika ditanya tentang kegiatan yang berkaitan dengan pelajaran		
19	khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
20	takut tidak menyelesaikan pelajaran tepat waktu		
21	bimbang bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani		
22	khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat tidak sesuai dengan harapan guru		
23	tidak dapat menerima bila perolehan indeks prestasi rendah		
24	tidak suka dengan kesuksesan belajar orang lain		
25	mudah menyerah apabila tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
26	kesulitan untuk memfokuskan diri pada kegiatan belajar		
27	khawatir mengalami kegagalan dalam belajar		
28	tidak yakin memperoleh hasil yang baik dalam setiap usaha belajar yang dilakukan		
29	merasa kehilangan peluang untuk berprestasi dalam belajar		
30	merasa kehilangan harapan untuk sukses dalam belajar		
31	melihat sisi negatif kegiatan belajar		
32	lelah dan letih setelah melakukan kegiatan belajar		
33	kehilangan gairah untuk memulai aktivitas belajar		

34	merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
35	kehilangan hasrat untuk berdiskusi dengan teman tentang materi pelajaran		
36	mengalami sakit kepala selama menjalani pelajaran		
37	merasakan gangguan kesehatan apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran dari guru		
38	merasakan sakit pada organ tubuh tertentu apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran dari guru		
39	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan lambung		
40	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan kesehatan		
41	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan tidur		
42	sering terjaga di malam hari apabila ada tugas pelajaran yang belum diselesaikan		
43	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan pencernaan		
44	sering mengalami kurang selera untuk makan		
45	debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai		
46	debar jantung menjadi tidak teratur apabila menghadapi tugas pelajaran yang cukup berat		
47	tidak menolong teman yang mengalami kesulitan dalam belajar		
48	tidak peduli dengan keluhan teman yang meminta bantuan, khususnya dalam kegiatan akademik		
49	menolak apabila dimintai pendapat oleh teman terkait dengan kegiatan belajar		
50	tidak memiliki harapan untuk sukses dalam belajar		
51	merasa yang dilakukan dalam belajar selama ini sia-sia belaka		

52	akhir-akhir ini yang terbayang dalam kegiatan belajar hanyalah kegagalan		
53	merasa malas untuk mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
54	tidak memiliki gairah untuk belajar dengan penuh kesungguhan		
55	tidak memiliki kepedulian terhadap teman yang mengajak untuk belajar		
56	pilihan pelajaran merupakan keputusan yang salah		
57	selama ini teman tidak memberikan dukungan untuk sukses dalam belajar		
58	selama ini guru tidak memberikan peluang untuk meraih nilai bagus dalam setiap mata pelajaran		
59	merasa dukungan orang tua untuk semangat belajar hanyalah jebakan untuk kepentingan mereka semata		
60	akhir-akhir ini sulit memfokuskan perhatian pada materi pelajaran		
61	mudah lupa materi pelajaran yang telah dijelaskan guru ataupun teman		
62	mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku-buku pelajaran		
63	tidak mampu lagi menerima tugas-tugas yang diberikan guru dalam pelajaran		
64	merasa sudah tidak dapat mengerjakan tugas pelajaran		
65	pelajaran dengan segala tugas-tugasnya merupakan kegiatan yang sangat membebani		
66	minder bergaul dengan teman-teman pelajaran yang memiliki prestasi baik		
67	merasa tidak pantas untuk berada dalam kelompok teman-		

	teman sepelajaran		
68	tidak percaya diri untuk berdiskusi tentang kegiatan belajar		
69	mengerjakan tugas pelajaran asal-asalan		
70	tidak memiliki standar nilai yang harus diraih dalam setiap pelajaran		
71	tidak memiliki harapan untuk berprestasi dalam belajar		
72	malas mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
73	tidak bergairah mendengarkan penjelasan guru tentang materi pelajaran		
74	enggan mencari referensi untuk menunjang penyelesaian tugas-tugas pelajaran		
75	enggan menanyakan tentang materi yang tidak dimengerti dalam pelajaran		
76	pasrah dengan nilai yang selama ini diperoleh dalam pelajaran		
77	tidak ada usaha untuk memperbaiki nilai pelajaran yang tidak memuaskan		
78	merasa tidak ada lagi peluang untuk sukses dalam belajar		
79	merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh selama ini		
80	merasa teman di pelajaran tidak mendukung terhadap kesuksesan dalam belajar		
81	guru tidak memberikan dukungan untuk memperoleh nilai pelajaran yang baik		
82	akhir-akhir ini sering menolak ajakan teman untuk belajar		
83	tidak senang berdiskusi dengan teman tentang tugas pelajaran		
84	terbersit keinginan untuk berhenti pelajaran		
85	menunda tugas-tugas pelajaran		

86	lebih banyak melakukan aktivitas di luar belajar		
----	--	--	--

ANGKET SISWA 2

A. Kata Pengantar

Kepada responden yang terhormat,

Diantara kesibukan anda, saya memohon kesediaannya untuk meluangkan waktu dan berpartisipasi menjadi reponden dalam pengisian angket ini. Sehubungan dengan kepentingan tugas mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan FIP UNY.

Angket ini tidak akan mempengaruhi nilai akademik oleh karena itu tidak ada jawaban yang salah atau buruk. Informasi yang diperoleh dari angket ini akan digunakan untuk kepentingan ilmiah semata, sehingga jawaban dalam angket ini diharapkan diisi dengan jujur dan apa adanya sesuai dengan gambaran keadaan anda saat ini. peneliti sangat menjamin kerahasiaan jawaban anda. Kediaan anda mengisi angket ini adalah bantuan yang tak ternilai. Akhir kata saya ucapkan terima kasih atas waktu yang telah anda luangkan.

Hormat saya

Ita Vitasari

B. Identitas

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Umur :

C. Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (√) pada kolom setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

Keterangan pengisian kuesioner :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Bila pernyataan sangat sesuai dengan diri anda, maka berilah tanda centang (√) pada kolom SS seperti berikut

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan/ pemikiran saya sendiri	√			

Bila anda merasa jawaban anda kurang tepat dan ingi diganti, berilah tanda sama dengan pada centang tersebut (√), lalu centang jawaban yang menurut anda lebih tepat

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan/ pemikiran saya sendiri	√		√	

Skala 1

Skala tentang seberapa tingkat kesepian anda

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Kasih sayang orang tua yang saya miliki membuat saya nyaman untuk melakukan semua hal				
2	Saya hanya nyaman dengan satu teman dikelas				
3	Saya merasa bahwa semua teman dikelas saya mengerti saya dengan baik				
4	Semua teman dikelas saya acuh terhadap saya				
5	Orang tua saya sangat kaku ketika sedang				

	berbicara dengan saya				
6	Saya tidak berteman dengan orang yang tidak saya sukai				
7	Saya tidak membatasi hubungan saya dengan orang lain				
8	Jika diajak teman bermain saya selalu mempertimbangkannya terlebih dahulu				
9	Saya tidak suka curhat dengan orang tua saya				
10	Saya senang sekali curhat tentang masalah-masalah saya dengan teman saya				
11	Saya bertemu dengan teman-teman saya saat disekolah saja				
12	Saya selalu menyempatkan waktu untuk bermain dengan teman-teman saya				
13	Orang tua saya tidak mempunyai waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya				
14	Saya selalu sendiri saat mengerjakan tugas kelompok				
15	Waktu libur saya, saya habiskan untuk berkumpul dengan orang tua saya				
16	Teman saya selalu meminta bantuan saya saat mereka sedang kesusahan				
17	Teman saya lebih memilih orang lain untuk membantu memecahkan masalahnya				
18	Saat pulang terlambat orang tua saya selalu mencari saya				
19	Orang tua saya selalu mendahulukan kepentingan mereka dari pada kepentingan saya				
20	Ketika saya bertanya tentang keadaan teman saya yang sedang murung maka tidak akan menjawabnya dengan jujur				
21	Teman saya selalu mau mendengarkan curhatan saya ketika saya memintanya				
22	Disaat sedang tidak mood maka teman-teman saya akan menghibur saya				
23	Teman saya tidak peduli dengan kondisi saya				
24	Teman saya selalu mencari alasan ketika saya ajak untuk pergi				
25	Teman saya mau untuk membantu saya dalam mengerjakan tugas yang kurang saya mengerti				
26	Ketika saya belum mendapat kelompok dalam tugas kelompok, teman-teman saya tidak memberikan tawaran dan mengajak saya untuk masuk kedalam kelompoknya				

27	Teman masa lalu saya sangat berkesan buat saya				
28	Sejak dulu teman-teman saya selalu mengejek penampilan saya				
29	Sejak kecil saya tidak mempunyai teman bermain				
30	Menurut saya teman masa kecil adalah teman sejati untuk saya				
31	Teman saya selalu mengkritik penampilan saya				
32	Disaat saya presentasi teman-teman saya mau mendengarkan presentasi saya				
33	Teman saya selalu cemberut disaat nilai ulangan saya lebih baik daripada nilai yang dia dapatkan				
34	Orang tua saya selalu puas dengan nilai yang saya dapatkan, karena menurut mereka saya sudah bekerja keras untuk mendapatkan nilai tersebut				
35	Orang tua selalu mendukung kegiatan saya				
36	Orang tua saya selalu menasehati saya atas perilaku yang saya lakukan				
37	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya				
38	Saya selalu dipukuli oleh orang tua saya ketika dia sedang marah				
39	Saya merasa sendiri karena bapak/ibu saya selalu pulang larut malam				

Skala 2

Skala tentang bagaimana kontrol diri anda.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan mengemukakan pendapat saya apabila tidak setuju dengan pendapat teman				
2	Saya akan memilih tidak mengerjakan tugas ketika saya sedang tidak mood				
3	Saya akan menghindari teman saya ketika saya sedang berselisih dengannya				
4	Saya akan ikut marah jika teman saya marah dengan saya				
5	Saya akan menjauhi teman saya ketika dia membuat saya tidak nyaman				

6	Saya akan menjauhi teman saya ketika saya sedang <i>badmood</i>				
7	Saya tidak peduli dengan pandangan orang lain atas tingkah laku saya				
8	Saya takut ketika saya tidak mengerjakan tugas karena jika tidak mengerjakan tugas guru saya akan menghukum saya				
9	Saya tidak ambil pusing dengan nilai saya yang rendah ketika saya tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas				
10	Jika tugas saya belum selesai saya tidak mau diajak main oleh teman-teman saya				
11	Saya akan melakukan semua yang teman-teman saya lakukan				
12	Saya lebih suka main daripada membantu orangtua				
13	Saya akan membeli barang yang dibeli oleh teman saya				
14	Saya senang memprioritaskan kebutuhan saya				
15	Saya lebih suka jajan daripada menabung				
16	Jika ada barang yang baru terkenal dikalangan saya, maka saya akan membeli barang tersebut				
17	Saya lebih suka menonton acara televisi yang saya sukai daripada belajar				
18	Jika tiba-tiba ada ulangan dadakan saya akan memilih untuk membolos mata pelajaran tersebut				
19	Jika guru mata pelajaran tidak membuat saya nyaman maka saya akan memilih untuk tidak masuk sekolah				
20	Walaupun malam ini ada acara televisi yang bagus dan sangat saya sukai, saya lebih memilih untuk tidur karena besok saya harus berangkat sekolah				
21	Jika teman saya mengajak saya membolos saya akan menolaknya				
22	Jika teman saya ingin menyontek tugas milik saya maka saya akan memberikannya karena sesama teman harus saling membantu				
23	Ketika teman saya mengajak main, saya akan ijin dari orang tua saya dan uang yang saya miliki				
24	Ketika nilai saya selalu turun maka saya harus lebih giat lagi dalam belajar				

25	Ketika teman saya mengajak tidak mengerjakan tugas saya akan mengikutinya begitu saja				
26	Ketika ada waktu luang saya gunakan untuk istirahat dari pada main dan nongkrong bareng dengan teman- teman saya				
27	Saya lebih senang untuk lari dari masalah				
28	Saya memilih untuk menghindari/ menahan diri untuk bergosip dengan teman saya				
29	Kalau saya selalu berbuat baik dengan orang lain maka saya akan rugi				
30	Saya akan merasa sedih jika ada teman saya yang sedang dalam kesusahan				
31	Saya akan bersikap biasa aja jika terdapat teman yang sedang sedih karena saya menganggap itu bukan urusan saya				
32	Saya sudah biasa melanggar peraturan yang ada				
33	Saya berusaha untuk mengejar ketertinggalan saya dengan orang lain				
34	Saya sudah biasa dimarahi oleh orang tua saya karena saya selalu melanggar aturan yang telah mereka buat				
35	Saya akan membalas semua perlakuan teman saya terhadap saya				
36	Jika saya melihat uang di atas meja saya akan mengambilnya dan berharap pemiliknya tidak mengetahuinya				
37	Saya selalu bingung antara mengerjakan tugas dari guru yang tidak saya sukai terlebih dahulu yang <i>deadline</i> atau mengerjakan tugas dari guru yang saya sukai tetapi belum <i>deadline</i>				
38	Saya tidak mau disalahkan dalam kondisi apapun				
39	Jika terdapat perilaku saya yang salah, saya lebih baik menghindarinya daripada nanti saya kena hukumannya				
40	Sebagai siswa yang baik, maka saya akan mengerjakan semua tugas yang dibebankan kepada saya				

Lampiran 2. Data hasil Uji coba

Data kesepian

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
2	1	3	2	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	1	2	3	1	2	3	1	1	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	3	1	1	4	4	4	4	
3	1	1	1	4	4	2	3	2	4	2	4	2	4	4	3	2	3	1	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	
4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	4	1	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	
5	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2
6	1	3	2	4	4	3	1	2	1	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	4	4	4	4	
7	2	3	2	4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	1	2	3	4	1	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	
8	1	3	2	4	4	3	2	1	4	1	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	4	4	4	
9	1	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	3	3	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	1	4	2	4	4	3	3	2	3	3	2	1	4	4	4	4	
10	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	
11	1	3	2	4	4	3	2	1	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	
12	2	2	1	1	4	3	2	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	
13	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	4	2	3	2	3	3	2	1	4	4	3	3	
14	2	2	1	1	4	3	2	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	
15	1	4	2	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	1	2	3	1	3	3	2	2	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	1	4	4	4	4	
16	1	4	2	3	4	3	1	2	4	2	4	2	4	3	2	2	3	1	4	2	2	2	4	3	1	3	1	3	4	2	3	1	3	2	1	1	4	4	4	4	
17	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	
18	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	2	4	4	1	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	4	
19	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	4	4	4	4	
20	1	4	3	3	4	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	2	4	4	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	1	2	2	2	1	1	1	4	3	3	3	
21	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4
22	2	4	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2
23	2	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4
24	1	4	2	4	4	3	2	2	4	2	3	1	4	4	2	2	3	2	4	3	1	2	4	4	1	4	1	4	4	3	4	2	3	3	1	1	4	4	4	4	
25	1	3	2	3	3	3	1	1	4	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	
26	2	4	2	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	1	1	4	4	4	4	
27	1	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	1	1	4	4	4	4	
28	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4
29	4	2	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	1	2	3	4	1	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4

30	1	4	2	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	1	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Data Kontrol diri

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
1	1	1	3	2	4	4	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3			
2	1	1	3	2	4	4	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2			
3	1	1	3	2	4	4	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3			
4	1	3	2	2	2	3	2	1	4	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2			
5	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2				
6	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2				
7	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2				
8	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	3	4	2	3	1	1	4	1	3	3	3	3	2	2	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2				
9	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4	1	4	2	4	4	1	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4			
10	2	2	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	1	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1			
11	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2		
12	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	1	3	2	1	4	2	4	1	4	2	3	3	1	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2			
13	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	1	2	2	1	4	1	4	1	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2		
14	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
15	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
16	4	4	1	1	4	1	2	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
17	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
18	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	
19	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	4	3	3	3	4	1	3	3	1	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2		
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	1	3	2	1	3	2	4	1	4	2	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	2	2	2	
21	1	3	2	2	2	3	2	1	4	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
22	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
23	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
24	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
25	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	
26	1	3	4	3	3	2	1	3	4	2	3	3	3	1	2	3	2	4	4	2	2	2	1	1	3	1	4	2	4	1	3	3	1	4	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	

27	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	
28	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	1	2	1	1	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2
29	2	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	1	2	2	1	4	2	3	1	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	1	2	
30	2	2	2	3	1	4	2	1	4	1	3	4	2	2	4	3	2	3	4	2	3	1	2	1	4	2	4	1	3	1	2	1	1	3	4	4	2	4	3	2	

Lampiran 3. Perhitungan Uji Reliabilitas Kesenian

RELIABILITY

```
/VARIABLES=item_1 item_2 item_3 item_4 item_5 item_6 item_7 item_8  
item_9 item_10 item_11 item_12 item_13 item_14 item_15 item_16  
item_17 item_18 item_19 item_20 item_21 item_22 item_23 item_24  
item_25 item_26 item_27 item_28 item_29 item_30 item_31 item_32  
item_33 item_34 item_35 item_36 item_37 item_38 item_39  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,650	39

Lampiran 4. Perhitungan Uji Reliabilitas Kontrol Diri

RELIABILITY

```
/VARIABLES=item_1 item_2 item_3 item_4 item_5 item_6 item_7 item_8  
item_9 item_10 item_11 item_12 item_13 item_14 item_15 item_16  
item_17 item_18 item_19 item_20 item_21 item_22 item_23 item_24  
item_25 item_26 item_27 item_28 item_29 item_30 item_31 item_32  
item_33 item_34 item_35 item_36 item_37 item_38 item_39 item_40  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,651	40

Lampiran 5. Kisi-kisi kesepian

Kisi-kisi skala kesepian

No	aspek	Indikator	Item		Total
			(+)	(-)	
1	Kebutuhan akan keintiman (dalam hubungan sosial)	Ketidaknyamanan dalam berhubungan dengan orang lain	2,4,5	1,3	5
		Memiliki batasan- batasan tertentu dalam berhubungan dengan orang lain	6,8,9	7,10	5
		Menganggap bahwa tidak terjalin hubungan yang intens antara dirinya dengan orang lain	11,13, 14	12,15	5
2	Pandangan terhadap hubungan sosial	Berfikir bahwa dirinya tidak dibutuhkan dalam suatu hubungan yang dijalinnya	17,19	16,18	4
		Memiliki kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang didapatkan dalam suatu hubungan	20,22, 24,26	21,22, 25	7
		Memiliki masa lalu yang kurang menyenangkan	28,29, 38,39	27,30	6
3	Social reinforcement (penguatan sosial)	Beranggapan bahwa tidak adanya penghargaan positif yang ditujukan untuk dirinya	31,33	32,34	4
		Tidak adanya motivasi dalam hubungan sosialnya	37	35,36	3
total					39

Lampiran 6. Kisi-kisi Skala Kontrol Diri

. **Kisi-kisi Skala Kontrol Diri**

No	aspek	indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	Kemampuan mengontrol perilaku	Mengetahui perilaku yang akan dilakukan	1,3	2,4,5,6	6
		Mengetahui akibat dari perilaku tersebut	8	7,9	3
		Memiliki ketentuan-ketentuan dalam melakukan sesuatu	10	11,12	3
2	Kemampuan mengontrol stimulus	Mampu mengendalikan diri dengan stimulus yang ada	13,14	15,16,17	5
		Mampu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan	18,19	20,21	4
3	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa dan keadaan	mampu memnghadapi sesuatu berdasarkan dengan pertimbangan-pertimbangan	23	22	2
		Mampu mencari jalan keluar dengan cepat atas peristiwa yang dialami	24,26	25,27	4
4	Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	Mampu mengerti dan menilai peristiwa-peristiwa yang ada	28	29	2
		Mempu mengkondisikan dirinya sesuai dengan peristiwa dan kejadian yang ada mengontrol perilaku	30	31	2
		Mampu mengelola diri dari adanya peristiwa	33	32,34	3
5	Mampu mengambil keputusan	Mampu memilih tindakan		35,36,37	3
		Mampu bertanggung jawab atas tindakan yang telah dipilih	40	38,39	3
total					40

Lampiran 7. Kisi-kisi Skala Kejenuhan (*burnout*) Belajar

No	Aspek	Indikator	Jumlah pernyataan	No item
1	Kelelahan Emosi	8. Merasa gagal dalam belajar	5	1-5
		9. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	6-10
		10. Merasa dikejar-kejar waktu	5	11-15
		11. Mudah marah dan benci	5	16-20
		12. Mudah cemas	5	21-25
		13. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar	5	26-30
		14. Mengalami ketakutan berlebih	5	31-35
2	Kelelahan Fisik	7. Merasa lelah dan letih setiap hari.	4	36-39
		8. Mudah sakit	1	40
		9. Sulit tidur	2	41, 42
		10. Mengalami gangguan makan	2	43, 44
		11. Menggunakan obat-obatan	0	
		12. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	2	45, 46
3	Kelelahan Kognitif	8. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3	47-49
		9. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	50-52
		10. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	3	53-55
		11. Merasa terjebak dalam belajar	4	56-59
		12. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	3	60-62
		13. Terbebani dengan banyak tugas belajar	3	63-65
		14. Merasa rendah diri	3	66-68
4	Kehilangan Motivasi	6. Kehilangan idealisme dalam belajar	3	69-71
		7. Kehilangan semangat belajar	4	72-75
		8. Mudah menyerah	3	76-78
		9. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3	79-81
		10. Kehilangan minat belajar	5	82-86
Jumlah				86

Lampiran 8. Angket Penelitian

ANGKET SISWA 1

ANGKET		
Nama	:	(L/P)
NIM	:	
Jurusan/Prog Studi	:	
Fakultas	:	
<hr/>		
PENGANTAR		
<p>Assalamu'alaikum wr.wb</p> <p>Angket ini bukan merupakan sebuah tes, sehingga apapun jawaban Anda, tidak ada yang benar atau salah. Selain itu hasil dari angket ini tidak ada hubungannya dengan nilai akademik Anda. Hasil angket ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peningkatan kualitas pendidikan di lembaga kita, oleh karena itu kerahasiaan jawaban Anda dijamin. Isilah angket ini dengan apa adanya yang sesuai dengan keadaan diri Anda serta usahakanlah untuk mengisi seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewatkan.</p> <p>Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi angket ini kami ucapkan terima kasih.</p> <p>Wassalamua'laikum wr.wb.</p>		
<hr/>		
PETUNJUK PENGISIAN		
<p>Angket yang ada dihadapan Anda berisi seperangkat pernyataan yang mencoba mengidentifikasi kejenuhan belajar (Format A), faktor penyebab kejenuhan belajar (Format B) , dan upaya yang Anda lakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar (Format C).</p> <p>Untuk mengisi angket kejenuhan belajar (Format A), dan faktor penyebab kejenuhan belajar (Format B), Anda dimohon untuk mengisi dengan memberikan tanda (X) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan pernyataan yang Anda pilih. Sedangkan untuk mengisi pilihan</p>		

tentang upaya yang Anda lakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar (Format C), Anda
Anda boleh memilih lebih dari satu pernyataan, atau menambahkan jikalau cara mengatasi
kejenuhan belajar yang Anda alami tidak ada pada daftar pernyataan

Selamat Mengerjakan !

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	merasa tidak mampu untuk sukses dalam belajar		
2	tidak akan memperoleh nilai yang memuaskan pada setiap mata pelajaran		
3	tidak puas dengan hasil belajar yang telah dicapai		
4	tidak memiliki kepedulian dengan kegiatan pelajaran		
5	tidak mampu bersaing dengan teman-teman di kelas untuk meraih sukses dalam belajar		
6	belajar selama ini tidak memberikan manfaat		
7	keluarga tidak memberikan nilai positif terhadap hasil belajar		
8	teman tidak memberikan dukungan untuk keberhasilan dalam belajar		
9	kajian kelimuan yang dipilih tidak menjanjikan masa depan yang lebih baik		
10	kegagalan dalam belajar disebabkan oleh faktor kelemahan diri		
11	tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
12	tugas-tugas pelajaran semakin banyak dan tidak mampu diselesaikan		
13	tidak mampu mengelola kegiatan belajar karena waktu yang		

	sempit		
14	tidak memiliki waktu luang untuk mempersiapkan kegiatan belajar dengan sebaik-baiknya		
15	waktu begitu cepat berlalu sehingga tidak mampu untuk berkonsentrasi secara penuh pada kegiatan belajar		
16	tidak senang mendengar teman-teman di kelas membicarakan materi ataupun tugas pelajaran		
17	menolak apabila guru memberikan tugas pelajaran		
18	cepat tersinggung jika ditanya tentang kegiatan yang berkaitan dengan pelajaran		
19	khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
20	takut tidak menyelesaikan pelajaran tepat waktu		
21	bimbang bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani		
22	khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat tidak sesuai dengan harapan guru		
23	tidak dapat menerima bila perolehan indeks prestasi rendah		
24	tidak suka dengan kesuksesan belajar orang lain		
25	mudah menyerah apabila tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
26	kesulitan untuk memfokuskan diri pada kegiatan belajar		
27	khawatir mengalami kegagalan dalam belajar		
28	tidak yakin memperoleh hasil yang baik dalam setiap usaha belajar yang dilakukan		
29	merasa kehilangan peluang untuk berprestasi dalam belajar		
30	merasa kehilangan harapan untuk sukses dalam belajar		
31	melihat sisi negatif kegiatan belajar		

32	lelah dan letih setelah melakukan kegiatan belajar		
33	kehilangan gairah untuk memulai aktivitas belajar		
34	merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
35	kehilangan hasrat untuk berdiskusi dengan teman tentang materi pelajaran		
36	mengalami sakit kepala selama menjalani pelajaran		
37	merasakan gangguan kesehatan apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran dari guru		
38	merasakan sakit pada organ tubuh tertentu apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran dari guru		
39	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan lambung		
40	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan kesehatan		
41	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan tidur		
42	sering terjaga di malam hari apabila ada tugas pelajaran yang belum diselesaikan		
43	akhir-akhir ini sering mengalami gangguan pencernaan		
44	sering mengalami kurang selera untuk makan		
45	debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai		
46	debar jantung menjadi tidak teratur apabila menghadapi tugas pelajaran yang cukup berat		
47	tidak menolong teman yang mengalami kesulitan dalam belajar		
48	tidak peduli dengan keluhan teman yang meminta bantuan, khususnya dalam kegiatan akademik		
49	menolak apabila dimintai pendapat oleh teman terkait dengan		

	kegiatan belajar		
50	tidak memiliki harapan untuk sukses dalam belajar		
51	merasa yang dilakukan dalam belajar selama ini sia-sia belaka		
52	akhir-akhir ini yang terbayang dalam kegiatan belajar hanyalah kegagalan		
53	merasa malas untuk mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
54	tidak memiliki gairah untuk belajar dengan penuh kesungguhan		
55	tidak memiliki kepedulian terhadap teman yang mengajak untuk belajar		
56	pilihan pelajaran merupakan keputusan yang salah		
57	selama ini teman tidak memberikan dukungan untuk sukses dalam belajar		
58	selama ini guru tidak memberikan peluang untuk meraih nilai bagus dalam setiap mata pelajaran		
59	merasa dukungan orang tua untuk semangat belajar hanyalah jebakan untuk kepentingan mereka semata		
60	akhir-akhir ini sulit memfokuskan perhatian pada materi pelajaran		
61	mudah lupa materi pelajaran yang telah dijelaskan guru ataupun teman		
62	mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku-buku pelajaran		
63	tidak mampu lagi menerima tugas-tugas yang diberikan guru dalam pelajaran		
64	merasa sudah tidak dapat mengerjakan tugas pelajaran		

65	pelajaran dengan segala tugas-tugasnya merupakan kegiatan yang sangat membebani		
66	minder bergaul dengan teman-teman pelajaran yang memiliki prestasi baik		
67	merasa tidak pantas untuk berada dalam kelompok teman-teman sepelajaran		
68	tidak percaya diri untuk berdiskusi tentang kegiatan belajar		
69	mengerjakan tugas pelajaran asal-asalan		
70	tidak memiliki standar nilai yang harus diraih dalam setiap pelajaran		
71	tidak memiliki harapan untuk berprestasi dalam belajar		
72	malas mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
73	tidak bergairah mendengarkan penjelasan guru tentang materi pelajaran		
74	enggan mencari referensi untuk menunjang penyelesaian tugas-tugas pelajaran		
75	enggan menanyakan tentang materi yang tidak dimengerti dalam pelajaran		
76	pasrah dengan nilai yang selama ini diperoleh dalam pelajaran		
77	tidak ada usaha untuk memperbaiki nilai pelajaran yang tidak memuaskan		
78	merasa tidak ada lagi peluang untuk sukses dalam belajar		
79	merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh selama ini		
80	merasa teman di pelajaran tidak mendukung terhadap kesuksesan dalam belajar		
81	guru tidak memberikan dukungan untuk memperoleh nilai pelajaran yang baik		

82	akhir-akhir ini sering menolak ajakan teman untuk belajar		
83	tidak senang berdiskusi dengan teman tentang tugas pelajaran		
84	terbersit keinginan untuk berhenti pelajaran		
85	menunda tugas-tugas pelajaran		
86	lebih banyak melakukan aktivitas di luar belajar		

ANGKET SISWA 2

A. Kata Pengantar

Kepada responden yang terhormat,

Diantara kesibukan anda, saya memohon kesediaannya untuk meluangkan waktu dan berpartisipasi menjadi reponden dalam pengisian angket ini. Sehubungan dengan kepentingan tugas mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan FIP UNY.

Angket ini tidak akan mempengaruhi nilai akademik oleh karena itu tidak ada jawaban yang salah atau buruk. Informasi yang diperoleh dari angket ini akan digunakan untuk kepentingan ilmiah semata, sehingga jawaban dalam angket ini diharapkan diisi dengan jujur dan apa adanya sesuai dengan gambaran keadaan anda saat ini. peneliti sangat menjamin kerahasiaan jawaban anda. Kesediaan anda mengisi angket ini adalah bantuan yang tak ternilai. Akhir kata saya ucapkan terima kasih atas waktu yang telah anda luangkan.

Hormat saya

Ita Vitasari

B. Identitas

Nama :
Jenis Kelamin :

Kelas :
 Umur :

C. Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (√) pada kolom setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

Keterangan pengisian kuesioner :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Bila pernyataan sangat sesuai dengan diri anda, maka berilah tanda centang (√) pada kolom SS seperti berikut

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan/ pemikiran saya sendiri	√			

Bila anda merasa jawaban anda kurang tepat dan ingi diganti, berilah tanda sama dengan pada centang tersebut (√), lalu centang jawaban yang menurut anda lebih tepat

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan/ pemikiran saya sendiri	√		√	

Skala 1

Skala tentang seberapa tingkat kesepian anda

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Kasih sayang orang tua yang saya miliki membuat saya nyaman untuk melakukan semua hal				
2	Saya hanya nyaman dengan satu teman dikelas				
3	Saya merasa bahwa semua teman dikelas saya mengerti saya dengan baik				
4	Semua teman dikelas saya acuh terhadap saya				
5	Orang tua saya sangat kaku ketika sedang berbicara dengan saya				
6	Saya tidak berteman dengan orang yang tidak saya sukai				
7	Saya tidak membatasi hubungan saya dengan orang lain				
8	Jika diajak teman bermain saya selalu mempertimbangkannya terlebih dahulu				
9	Saya tidak suka curhat dengan orang tua saya				
10	Saya senang sekali curhat tentang masalah-masalah saya dengan teman saya				
11	Saya bertemu dengan teman-teman saya saat disekolah saja				
12	Saya selalu menyempatkan waktu untuk bermain dengan teman-teman saya				
13	Orang tua saya tidak mempunyai waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya				
14	Saya selalu sendiri saat mengerjakan tugas kelompok				
15	Waktu libur saya, saya habiskan untuk berkumpul dengan orang tua saya				
16	Teman saya selalu meminta bantuan saya saat mereka sedang kesusahan				
17	Teman saya lebih memilih orang lain untuk membantu memecahkan masalahnya				
18	Saat pulang terlambat orang tua saya selalu mencari saya				
19	Orang tua saya selalu mendahulukan kepentingan mereka dari pada kepentingan saya				
20	Ketika saya bertanya tentang keadaan teman saya yang sedang murung maka tidak akan menjawabnya dengan jujur				
21	Teman saya selalu mau mendengarkan				

	curhatan saya ketika saya memintanya				
22	Disaat sedang tidak mood maka teman- teman saya akan menghibur saya				
23	Teman saya tidak peduli dengan kondisi saya				
24	Teman saya selalu mencari alasan ketika saya ajak untuk pergi				
25	Teman saya mau untuk membantu saya dalam mengerjakan tugas yang kurang saya mengerti				
26	Ketika saya belum mendapat kelompok dalam tugas kelompok, teman- teman saya tidak memberikan tawaran dan mengajak saya untuk masuk kedalam kelompoknya				
27	Teman masa lalu saya sangat berkesan buat saya				
28	Sejak dulu teman- teman saya selalu mengejek penampilan saya				
29	Sejak kecil saya tidak mempunyai teman bermain				
30	Menurut saya teman masa kecil adalah teman sejati untuk saya				
31	Teman saya selalu mengkritik penampilan saya				
32	Disaat saya presentasi teman- teman saya mau mendengarkan presentasi saya				
33	Teman saya selalu cemberut disaat nilai ulangan saya lebih baik daripada nilai yang dia dapatkan				
34	Orang tua saya selalu puas dengan nilai yang saya dapatkan, karena menurut mereka saya sudah bekerja keras untuk mendapatkan nilai tersebut				
35	Orang tua selalu mendukung kegiatan saya				
36	Orang tua saya selalu menasehati saya atas perilaku yang saya lakukan				
37	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya				
38	Saya selalu dipukuli oleh orang tua saya ketika dia sedang marah				
39	Saya merasa sendiri karena bapak/ ibu saya selalu pulang larut malam				

Skala 2

Skala tentang bagaimana kontrol diri anda.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan mengemukakan pendapat saya apabila tidak setuju dengan pendapat teman				
2	Saya akan memilih tidak mengerjakan tugas ketika saya sedang tidak mood				
3	Saya akan menghindari teman saya ketika saya sedang berselisih dengannya				
4	Saya akan ikut marah jika teman saya marah dengan saya				
5	Saya akan menjauhi teman saya ketika dia membuat saya tidak nyaman				
6	Saya akan menjauhi teman saya ketika saya sedang <i>badmood</i>				
7	Saya tidak peduli dengan pandangan orang lain atas tingkah laku saya				
8	Saya takut ketika saya tidak mengerjakan tugas karena jika tidak mengerjakan tugas guru saya akan menghukum saya				
9	Saya tidak ambil pusing dengan nilai saya yang rendah ketika saya tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas				
10	Jika tugas saya belum selesai saya tidak mau diajak main oleh teman-teman saya				
11	Saya akan melakukan semua yang teman-teman saya lakukan				
12	Saya lebih suka main daripada membantu orangtua				
13	Saya akan membeli barang yang dibeli oleh teman saya				
14	Saya senang memprioritaskan kebutuhan saya				
15	Saya lebih suka jajan daripada menabung				
16	Jika ada barang yang baru terkenal dikalangan saya, maka saya akan membeli barang tersebut				
17	Saya lebih suka menonton acara televisi yang saya sukai daripada belajar				
18	Jka tiba-tiba ada ulangan dadakan saya akan memilih untuk membolos mata pelajaran tersebut				
19	Jika guru mata pelajaran tidak membuat saya nyaman maka saya akan memilih untuk tidak masuk sekolah				

20	Walaupun malam ini ada acara televisi yang bagus dan sangat saya sukai, saya lebih memilih untuk tidur karena besok saya harus berangkat sekolah				
21	Jika teman saya mengajak saya membolos saya akan menolaknya				
22	Jika teman saya ingin menyontek tugas milik saya maka saya akan memberikannya karena sesama teman harus saling membantu				
23	Ketika teman saya mengajak main, saya akan ijin dari orang tua saya dan uang yang saya miliki				
24	Ketika nilai saya selalu turun maka saya harus lebih giat lagi dalam belajar				
25	Ketika teman saya mengajak tidak mengerjakan tugas saya akan mengikutinya begitu saja				
26	Ketika ada waktu luang saya gunakan untuk istirahat dari pada main dan nongkrong bareng dengan teman-teman saya				
27	Saya lebih senang untuk lari dari masalah				
28	Saya memilih untuk menghindari/ menahan diri untuk bergosip dengan teman saya				
29	Kalau saya selalu berbuat baik dengan orang lain maka saya akan rugi				
30	Saya akan merasa sedih jika ada teman saya yang sedang dalam kesusahan				
31	Saya akan bersikap biasa aja jika terdapat teman yang sedang sedih karena saya menganggap itu bukan urusan saya				
32	Saya sudah biasa melanggar peraturan yang ada				
33	Saya berusaha untuk mengejar ketertinggalan saya dengan orang lain				
34	Saya sudah biasa dimarahi oleh orang tua saya karena saya selalu melanggar aturan yang telah mereka buat				
35	Saya akan membalas semua perlakuan teman saya terhadap saya				
36	Jika saya melihat uang di atas meja saya akan mengambilnya dan berharap pemiliknya tidak mengetahuinya				
37	Saya selalu bingung antara mengerjakan tugas dari guru yang tidak saya sukai terlebih				

	dahulu yang <i>deadline</i> atau mengerjakan tugas dari guru yang saya sukai tetapi belum <i>deadline</i>				
38	Saya tidak mau disalahkan dalam kondisi apapun				
39	Jika terdapat perilaku saya yang salah, saya lebih baik menghindarinya daripada nanti saya kena hukumannya				
40	Sebagai siswa yang baik, maka saya akan mengerjakan semua tugas yang dibebankan kepada saya				

DATA KESEPIAN

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	jml	
1	Try	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	81	
2	slsb	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	82	
3	Adi	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	3	1	2	2	1	2	3	3	1	1	4	2	1	86	
4	Syfr	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	83	
5	Ab	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	4	1	1	72	
6	Rai	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	1	2	97	
7	Fr	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	1	1	79	
8	Yd	2	1	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	4	1	1	84	
9	Zhf	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	95	
10	Aul	2	1	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	91	
11	Ev	2	1	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	83
12	Sep	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	2	1	4	1	3	3	2	1	1	2	1	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	4	1	1	73	
13	Ade	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	1	2	4	2	3	1	3	1	3	1	1	3	1	4	1	3	2	2	3	1	2	84	
14	Fit	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	87
15	Dhn	1	2	2	1	1	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	82	
16	Sof	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	4	1	1	77	
17	Fel	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	78	
18	Ang	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	85		
19	Lai	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	1	1	92		
20	Ani	1	4	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	86		
21	Fad	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	87		
22	San	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	84		
23	Yas	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	4	1	1	77		
24	Ziy	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	83		

25	Han	1	3	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	1	1	83			
26	Daf	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	1	4	83			
27	Sha	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	84				
28	Gan	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	84				
29	Kho	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	77				
30	Dan	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	83	
31	old	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	83		
32	Aul	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	74			
33	Gal	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	82			
34	Sav	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	4	1	1	76		
35	Bid	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	91	
36	Agu	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	4	1	2	3	4	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	3	1	1	2	4	101		
37	Ruk	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	83		
38	Agr	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	73		
39	Ann	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	83
40	Has	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	1	87
41	Muh	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	3	76		
42	Riz	1	2	4	2	1	4	4	4	1	4	3	3	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	4	1	1	90			
43	Nov	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	86		
44	Nab	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	95			
45	Zul	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	90	
46	Far	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	79
47	Sal	2	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	3	4	1	2	83			
48	Anin	1	1	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	3	2	3	4	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	4	1	1	74			
49	Suk	1	2	3	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	86			

75	Rya	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	4	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	85	
76	Nov	1	1	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	4	2	2	1	3	1	2	4	1	1	82	
77	Rad	1	1	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	1	1	81		
78	Ann	1	1	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	79		
79	Aul	1	1	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	79	
80	Lau	2	2	3	2	1	3	1	4	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	4	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	4	2	1	81	
81	Gha	1	3	2	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	3	4	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
82	Mar	1	2	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	82	
83	Nov	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	83	
84	Pra	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	76	
85	Mba	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	97	
86	And	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	88	
87	Kri	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	83
88	upa	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	90	
89	Rad	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	4	1	2	81	
90	Alf	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	1	3	89		
91	Rah	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	3	2	4	1	2	88		
92	Vie	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	77	
93	Ni	1	4	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	78		
94	Rin	1	1	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	84	
95	Meg	2	2	3	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	85	
96	Muh	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	88	
97	Tri	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	85	
98	Ver	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	4	1	1	63
99	Kem	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	1	2	2	1	2	4	1	2	2	2	1	1	1	4	1	1	76	

100	Fir	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	79		
101	Zen	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	82		
102	Ard	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	82			
103	Yos	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	92			
104	Sek	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	84			
105	Elf	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	86		
106	Han	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	87	
107	And	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	69	
108	Els	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	79		
109	Nov	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	88	
110	Sit	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	87	
111	Cla	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	90
112	Naz	2	2	4	3	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	4	2	1	88	
113	Fra	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1	4	3	3	1	2	1	4	1	2	4	1	3	1	1	1	3	1	3	74	
114	Eng	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	83	
115	Ane	1	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	78	
116	Cla	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	1	83
117	Dha	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	1	99
118	Eri	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	76
119	Kam	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	84	
120	Kez	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	86		
121	Yes	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	77	
122	Raf	1	2	1	2	1	4	1	4	1	1	2	1	1	2	2	4	2	1	3	2	3	3	2	2	4	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	73	
123	Muh	1	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	86	
124	Ano	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	80		

125	Sur	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	90							
126	Jud	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	4	1	1	69				
127	Don	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	80				
128	Yus	1	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	79			
129	Mik	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	2	2	79			
130	Hos	1	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	1	3	1	1	77				
131	Eli	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	86			
132	Ali	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	87			
133	Dan	2	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	85		
134	Riv	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	81			
135	Dew	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	1	89		
136	Nov	1	3	2	2	1	2	3	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	1	1	79		
137	Far	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	88
138	Ahm	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	88
139	Ade	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	1	1	86			
140	Zine	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	89		
141	Bel	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	85	
142	Yul	2	2	3	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	82		
143	Ran	1	2	3	3	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	74			
144	Dih	2	2	2	4	3	3	1	3	4	2	2	1	4	2	1	2	3	1	4	3	1	3	4	4	1	4	1	1	1	1	1	2	2	3	4	3	1	3	4	3	95			
145	Agn	2	1	3	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	85				
146	Aul	2	1	4	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	87				
147	Yul	3	2	2	3	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	1	91				
148	And	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	76		
149	Bri	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	81		
150	Dya	2	1	2	2	2	4	1	4	3	1	3	1	2	4	3	2	4	1	2	2	1	4	3	4	1	4	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	85				
151	Flo	3	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	1	3	1	2	94	

DATA KONTROL DIRI

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	jml		
1	Try	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	109		
2	slsb	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	115		
3	Adi	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	2	3	102		
4	Syfr	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	109		
5	Ab	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	1	1	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	115		
6	Rai	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	101	
7	Fr	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	107
8	Yd	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	1	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	123
9	Zhf	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	106		
10	Aul	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	1	3	4	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	97	
11	Ev	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	100	
12	Sep	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	1	1	3	1	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	119	
13	Ade	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	103		
14	Fit	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	1	1	4	104		
15	Dhn	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
16	Sof	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	108	
17	Fel	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	107	
18	Ang	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	99
19	Lai	3	1	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	98		
20	Ani	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	112	
21	Fad	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	101		
22	San	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	107		
23	Yas	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	109	
24	Ziy	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	102	

25	Han	2	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	115		
26	Daf	2	3	1	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	100
27	Sha	2	3	1	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	100
28	Gan	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
29	Kho	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	3	1	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	112
30	Dan	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	101	
31	old	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	109	
32	aul	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	111		
33	Gal	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	112			
34	Sav	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	4	3	4	2	1	1	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	102			
35	Bid	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	122			
36	Agu	2	2	4	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	2	4	2	3	3	2	95			
37	Ruk	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	4	2	1	1	3	1	2	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	108		
38	Agr	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	104	
39	Ann	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	105	
40	Has	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	1	1	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	121			
41	Muh	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	121			
42	Riz	4	1	4	2	1	1	1	2	3	3	4	2	1	3	4	4	2	1	1	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	1	4	2	1	1	3	101			
43	Nov	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	111		
44	Nab	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	108			
45	Zul	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3	117			
46	Far	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	1	3	4	106			
47	Sal	4	1	4	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	1	4	3	1	4	2	2	3	2	2	1	3	93			
48	Anin	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	2	1	1	2	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	104		
49	Suk	3	2	3	3	2	2	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	109	

50	ded	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	98	
51	Liam	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	3	3	4	4	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	112	
52	FZI	3	2	4	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	112		
53	Peg	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	104		
54	Sal	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	1	3	98			
55	Jen	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107		
56	Arw	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	125	
57	Lut	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	108
58	Ami	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	3	4	1	2	2	2	2	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	114	
59	Fir	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	4	2	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	107		
60	Ani	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	1	4	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	108		
61	Adi	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	1	1	4	1	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	120		
62	Dea	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	111	
63	Rif	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	1	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	123	
64	Yes	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	112	
65	Cah	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	112
66	Toq	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
67	Bag	4	3	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	107		
68	She	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	105	
69	Muh	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	104		
70	Ran	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	97			
71	Rez	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	121
72	Ahm	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	113	
73	Gus	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	118		
74	Alf	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	1	3	3	4	4	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	3	3	112			

100	Fir	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	112				
101	Zen	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	108				
102	Ard	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	108				
103	Yos	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	107				
104	Sek	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	109				
105	Elf	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	104		
106	Han	3	2	4	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	109			
107	And	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	103			
108	Els	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	1	2	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	118		
109	Nov	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	4	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	105			
110	Sit	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111		
111	Cla	4	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	103			
112	Naz	3	1	4	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	3	2	3	3	1	2	1	4	2	2	3	85						
113	Fra	3	2	2	3	3	2	2	4	1	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	4	4	2	3	3	2	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	104				
114	Eng	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	110				
115	Ane	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	106		
116	Cla	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	110		
117	Dha	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	1	1	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	118			
118	Eri	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	110			
119	Kam	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	107	
120	Kez	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	105	
121	Yas	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	110
122	Raf	4	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	1	1	1	1	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	117			
123	Muh	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	4	3	2	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	2	4	113			
124	Ano	3	2	3	3	2	1	1	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	104		

125	Sur	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	99										
126	Jud	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	118				
127	Don	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	100					
128	Yus	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	1	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	2	2	1	2	3	3	3	111				
129	Mik	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	112				
130	Hos	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	1	2	2	3	3	1	2	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	117			
131	Eli	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	103				
132	Ali	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	110			
133	Dan	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	109			
134	Riv	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	112				
135	Dew	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	102				
136	Nov	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	4	3	1	4	3	4	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	102					
137	Far	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	101				
138	Ahm	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	101				
139	Ade	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	101			
140	Zine	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	105			
141	Bel	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	105		
142	Yul	3	2	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	117
143	Ran	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	105	
144	Dih	4	3	2	1	1	2	1	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	1	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	1	3	2	2	3	3	108			
145	Agn	3	1	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	97			
146	Aul	3	4	2	3	2	2	2	3	4	2	4	3	1	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	108				
147	Yul	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	1	2	2	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	114			
148	And	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	110			
149	Bri	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	113			
150	149	Bri	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	113			
151	150	Dya	4	1	4	1	1	1	1	4	3	4	1	1	2	4	1	1	1	2	4	1	3	2	4	4	2	4	1	1	4	4	3	1	4	1	1	3	3	1	1	4	93			
152	151	Flo	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	2	4	1	1	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	3	100				

DATA KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR

Lampiran 10. Perhitungan Frekuensi Kategorisasi

Tingkat kesepian

Skor Max	4	x	39	=	156
Skor Min	1	x	39	=	39
Mean ideal	195	/	2	=	97,5
St Deviasi ideal	117	/	6	=	19,50

Tinggi : $X \geq M + SD$

Sedang : $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah : $X < M - SD$

Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq 117,0$
Sedang	: $78,0 \leq X < 117,0$
Rendah	: $X < 78,0$

Kontrol diri

Skor Max	4	x	40	=	160
Skor Min	1	x	40	=	40
Mean ideal	200	/	2	=	100
St Deviasi ideal	120	/	6	=	20,00

Tinggi : $X \geq M + SD$

Sedang : $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah : $X < M - SD$

Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq 120,0$
Sedang	: $80,0 \leq X < 120,0$
Rendah	: $X < 80,0$

Kejenruhan belajar

Skor Max	1	x	86	=	86
Skor Min	0	x	86	=	0
Mean ideal	86	/	2	=	43
St Deviasi ideal	86	/	6	=	14,33

Tinggi : $X \geq M + SD$

Sedang : $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah : $X < M - SD$

Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq 57,3$
Sedang	: $28,7 \leq X < 57,3$
Rendah	: $X < 28,7$

Lampiran 11. Data Kategorisasi

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
1	81	Sedang	109	Sedang	11	Rendah
2	82	Sedang	115	Sedang	35	Sedang
3	86	Sedang	102	Sedang	39	Sedang
4	83	Sedang	109	Sedang	13	Rendah
5	72	Rendah	115	Sedang	11	Rendah
6	97	Sedang	101	Sedang	18	Rendah
7	79	Sedang	107	Sedang	32	Sedang
8	84	Sedang	123	Tinggi	18	Rendah
9	95	Sedang	106	Sedang	60	Tinggi
10	91	Sedang	97	Sedang	51	Sedang
11	83	Sedang	100	Sedang	37	Sedang
12	73	Rendah	119	Sedang	45	Sedang
13	84	Sedang	103	Sedang	35	Sedang
14	87	Sedang	104	Sedang	20	Rendah
15	82	Sedang	109	Sedang	25	Rendah
16	77	Rendah	108	Sedang	30	Sedang
17	78	Sedang	107	Sedang	21	Rendah
18	85	Sedang	99	Sedang	32	Sedang
19	92	Sedang	98	Sedang	34	Sedang
20	86	Sedang	112	Sedang	12	Rendah
21	87	Sedang	101	Sedang	40	Sedang
22	84	Sedang	107	Sedang	30	Sedang
23	77	Rendah	109	Sedang	24	Rendah

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
24	83	Sedang	102	Sedang	18	Rendah
25	83	Sedang	115	Sedang	28	Rendah
26	83	Sedang	100	Sedang	26	Rendah
27	84	Sedang	100	Sedang	20	Rendah
28	84	Sedang	111	Sedang	18	Rendah
29	77	Rendah	112	Sedang	16	Rendah
30	83	Sedang	101	Sedang	10	Rendah
31	83	Sedang	109	Sedang	11	Rendah
32	74	Rendah	111	Sedang	23	Rendah
33	82	Sedang	112	Sedang	32	Sedang
34	76	Rendah	102	Sedang	28	Rendah
35	91	Sedang	122	Tinggi	15	Rendah
36	101	Sedang	95	Sedang	59	Tinggi
37	83	Sedang	108	Sedang	42	Sedang
38	73	Rendah	104	Sedang	26	Rendah
39	83	Sedang	105	Sedang	18	Rendah
40	87	Sedang	121	Tinggi	22	Rendah
41	76	Rendah	121	Tinggi	3	Rendah
42	90	Sedang	101	Sedang	22	Rendah
43	86	Sedang	111	Sedang	18	Rendah
44	95	Sedang	108	Sedang	53	Sedang
45	90	Sedang	117	Sedang	3	Rendah
46	79	Sedang	106	Sedang	23	Rendah
47	83	Sedang	93	Sedang	54	Sedang

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
48	74	Rendah	104	Sedang	15	Rendah
49	86	Sedang	109	Sedang	40	Sedang
50	88	Sedang	98	Sedang	23	Rendah
51	91	Sedang	112	Sedang	44	Sedang
52	82	Sedang	112	Sedang	19	Rendah
53	93	Sedang	104	Sedang	32	Sedang
54	90	Sedang	98	Sedang	26	Rendah
55	85	Sedang	107	Sedang	14	Rendah
56	73	Rendah	125	Tinggi	6	Rendah
57	85	Sedang	108	Sedang	16	Rendah
58	81	Sedang	114	Sedang	8	Rendah
59	73	Rendah	107	Sedang	22	Rendah
60	88	Sedang	108	Sedang	30	Sedang
61	70	Rendah	120	Tinggi	14	Rendah
62	79	Sedang	111	Sedang	10	Rendah
63	77	Rendah	123	Tinggi	18	Rendah
64	78	Sedang	112	Sedang	10	Rendah
65	82	Sedang	112	Sedang	20	Rendah
66	80	Sedang	108	Sedang	0	Rendah
67	82	Sedang	107	Sedang	24	Rendah
68	87	Sedang	105	Sedang	13	Rendah
69	84	Sedang	104	Sedang	43	Sedang
70	85	Sedang	97	Sedang	20	Rendah
71	80	Sedang	121	Tinggi	22	Rendah

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
72	85	Sedang	113	Sedang	73	Tinggi
73	72	Rendah	118	Sedang	22	Rendah
74	81	Sedang	112	Sedang	78	Tinggi
75	85	Sedang	99	Sedang	44	Sedang
76	82	Sedang	105	Sedang	34	Sedang
77	81	Sedang	110	Sedang	21	Rendah
78	79	Sedang	112	Sedang	18	Rendah
79	79	Sedang	104	Sedang	27	Rendah
80	81	Sedang	92	Sedang	39	Sedang
81	77	Rendah	110	Sedang	26	Rendah
82	82	Sedang	114	Sedang	13	Rendah
83	83	Sedang	103	Sedang	22	Rendah
84	76	Rendah	106	Sedang	15	Rendah
85	97	Sedang	102	Sedang	48	Sedang
86	88	Sedang	108	Sedang	25	Rendah
87	83	Sedang	113	Sedang	9	Rendah
88	90	Sedang	108	Sedang	20	Rendah
89	81	Sedang	114	Sedang	21	Rendah
90	89	Sedang	107	Sedang	13	Rendah
91	88	Sedang	112	Sedang	25	Rendah
92	77	Rendah	117	Sedang	21	Rendah
93	78	Sedang	116	Sedang	19	Rendah
94	84	Sedang	104	Sedang	21	Rendah
95	85	Sedang	119	Sedang	34	Sedang

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
96	88	Sedang	105	Sedang	26	Rendah
97	85	Sedang	113	Sedang	29	Sedang
98	63	Rendah	115	Sedang	14	Rendah
99	76	Rendah	113	Sedang	23	Rendah
100	79	Sedang	112	Sedang	23	Rendah
101	82	Sedang	108	Sedang	31	Sedang
102	82	Sedang	108	Sedang	9	Rendah
103	92	Sedang	107	Sedang	16	Rendah
104	84	Sedang	109	Sedang	10	Rendah
105	86	Sedang	104	Sedang	30	Sedang
106	87	Sedang	109	Sedang	18	Rendah
107	69	Rendah	103	Sedang	2	Rendah
108	79	Sedang	118	Sedang	17	Rendah
109	88	Sedang	105	Sedang	17	Rendah
110	87	Sedang	111	Sedang	23	Rendah
111	90	Sedang	103	Sedang	32	Sedang
112	88	Sedang	85	Sedang	29	Sedang
113	74	Rendah	104	Sedang	25	Rendah
114	83	Sedang	110	Sedang	31	Sedang
115	78	Sedang	106	Sedang	43	Sedang
116	83	Sedang	110	Sedang	41	Sedang
117	99	Sedang	118	Sedang	31	Sedang
118	76	Rendah	110	Sedang	29	Sedang
119	84	Sedang	107	Sedang	41	Sedang

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
120	86	Sedang	105	Sedang	30	Sedang
121	77	Rendah	110	Sedang	18	Rendah
122	73	Rendah	117	Sedang	0	Rendah
123	86	Sedang	113	Sedang	12	Rendah
124	80	Sedang	104	Sedang	27	Rendah
125	90	Sedang	99	Sedang	31	Sedang
126	69	Rendah	118	Sedang	26	Rendah
127	80	Sedang	100	Sedang	11	Rendah
128	79	Sedang	111	Sedang	5	Rendah
129	79	Sedang	112	Sedang	9	Rendah
130	77	Rendah	117	Sedang	7	Rendah
131	86	Sedang	103	Sedang	22	Rendah
132	87	Sedang	110	Sedang	24	Rendah
133	85	Sedang	109	Sedang	15	Rendah
134	81	Sedang	112	Sedang	25	Rendah
135	89	Sedang	102	Sedang	25	Rendah
136	79	Sedang	102	Sedang	23	Rendah
137	88	Sedang	101	Sedang	7	Rendah
138	88	Sedang	101	Sedang	7	Rendah
139	86	Sedang	101	Sedang	38	Sedang
140	89	Sedang	105	Sedang	15	Rendah
141	85	Sedang	105	Sedang	15	Rendah
142	82	Sedang	117	Sedang	28	Rendah
143	74	Rendah	105	Sedang	24	Rendah

No	Kesepian	Kategori	Kontroldiri	Kategori	Kejenuhan	Kategori
144	95	Sedang	108	Sedang	12	Rendah
145	85	Sedang	97	Sedang	34	Sedang
146	87	Sedang	108	Sedang	44	Sedang
147	91	Sedang	114	Sedang	16	Rendah
148	76	Rendah	110	Sedang	1	Rendah
149	81	Sedang	113	Sedang	12	Rendah
150	85	Sedang	93	Sedang	48	Sedang
151	94	Sedang	100	Sedang	29	Sedang

Lampiran 12. Uji Normalitas

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tingkat kese pian	Kontrol diri	Kejenuhan belajar
N		151	151	151
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	83,0530	107,9868	24,2914
	Std. Deviation	6,26289	6,86536	13,49893
Most Extreme Differences	Absolute	,069	,054	,099
	Positive	,056	,054	,099
	Negative	-,069	-,046	-,049
Kolmogorov-Smirnov Z		,848	,667	1,212
Asymp. Sig. (2-tailed)		,468	,766	,106

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 13. Perhitungan Uji Linearitas

Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kejenuhan belajar * Tingkat kesepian	151	100,0%	0	,0%	151	100,0%
Kejenuhan belajar * Kontrol diri	151	100,0%	0	,0%	151	100,0%

Kejenuhan belajar * Tingkat kesepian

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kejenuhan belajar * Tingkat kesepian	Between Groups	(Combined)	5445,875	28	194,496	1,084	,369
		Linearity	2549,056	1	2549,056	14,208	,000
		Deviation from Linearity	2896,819	27	107,290	,598	,939
Within Groups			21887,304	122	179,404		
Total			27333,179	150			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kejenuhan belajar * Tingkat kesepian	,305	,093	,446	,199

Kejenuhan belajar * Kontrol diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kejenuhan belajar * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	7862,572	31	253,631	1,550	,049
		Linearity	2483,686	1	2483,686	15,180	,000
		Deviation from Linearity	5378,886	30	179,296	1,096	,353
	Within Groups		19470,607	119	163,619		
Total			27333,179	150			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kejenuhan belajar * Kontrol diri	-,301	,091	,536	,288

Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Uji Korelasi Sederhana

Correlations

		Tingkat kese pian	Kontrol diri	Kejenuhan belajar
Tingkat kesepian	Pearson Correlation	1	-,352**	,305**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	151	151	151
Kontrol diri	Pearson Correlation	-,352**	1	-,301**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	151	151	151
Kejenuhan belajar	Pearson Correlation	,305**	-,301**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	151	151	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telpon (0274) 540611 pesawat 405, Fax (0274) 5406611
Laman: fip.uny.ac.id, E-mail: humas fip@uny.ac.id

Nomor : 1694 /UN34.11/PL/2016
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

7 Maret 2016

Yth. Walikota Yogyakarta
Cq. Ka. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta
Jl. Kenari No.56 Yogyakarta Kode Pos 55165
Telp (0274) 555241 Fax. (0274) 555241
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Ita Vitasari
NIM : 12104241055
Prodi/Jurusan : BK/PPB
Alamat : Trucuk, Klaten

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : SMA N 9 Yogyakarta
Subyek : Siswa Kelas XI
Obyek : Kejenuhan (burnout) Belajar ditinjau dari Tingkat kesepian dan kontrol diri
Waktu : Maret-April 2016
Judul : Kejenuhan (burnout) Belajar ditinjau dari Tingkat kesepian dan kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan :
1. Rektor (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I FIP
3. Ketua Jurusan PPB FIP
4. Kabag TU
5. Kasubbag Pendidikan FIP
6. Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta

D. Waryanto, M. Pd.
NIP.196009021987021004



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241
E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0922
1754/34

Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Nomor : 1694/UN34.11/PL/2016 Tanggal : 7 Maret 2016

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : ITA VITASARI
No. Mhs/ NIM : 12104241055
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Alamat : Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Penanggungjawab : Dr. Suwarjo, M.Si.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT KESEPIAN DAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 8 Maret 2016 s/d 8 Juni 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

ITA VITASARI

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 10-03-2016
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris



Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
3. Kepala SMA Negeri 9 Yogyakarta
4. Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
5. Ybs.



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 9

Alamat: Jl. Sagan No. 1, Yogyakarta 55223, Telp: (0274) 513434, Fax: (0274) 520346
HOTLINE SMS SEKOLAH : 085290899916 EMAIL : sma9yk@yahoo.com
HOTLINE SMS : 08122780001 HOT LINE E-MAIL : upik @jogjakota.go.id
Website : www.sma9jogja.com

SURAT KETERANGAN

No : 070 / 6.19

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Maman Surakhman, M.Pd.I
NIP : 19600607 198103 1 008
Pangkat / Golongan : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Ita Vitasari
NIM : 12104241055
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY

telah mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DITINJAU DARI TINGKAT KESEPIAN DAN KONTROL DIRI PADA KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA" yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 9 Yogyakarta pada tanggal 16-17 April 2016.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya,

Yogyakarta, 19 Mei 2016

Pih. Kepala Sekolah



Drs. PRADANA

NIP. 19630705 198601 1 004