

SKRIPSI

**STUDI LITERATUR : ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR
MAHASISWA**



RIZKA AMALIA RAMADHANA

5545155116

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

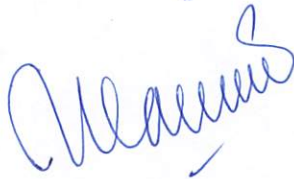
2022

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Studi Literatur: Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa
Penyusun : Rizka Amalia Ramadhana
NIM : 5545155116
Pembimbing I : Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes
Pembimbing II : Mulyati, S.Pd., M.Si
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes
NIP 195612041984032001

Pembimbing II,



Mulyati, S.Pd., M. Si
NIDN 0324127301

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, M.Si
NIP 199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Studi Literatur: Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa
Penyusun : Rizka Amalia Ramadhana
NIM : 5545155116

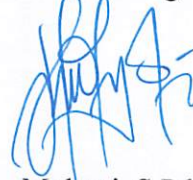
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M. Kes
NIP 195612041984032001

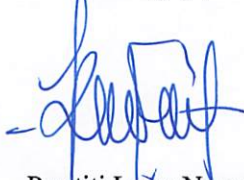
Pembimbing II,



Mulyati, S.Pd., M. Si
NIDN 0324127301

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji,



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si
NIDN 0017078909

Anggota Penguji I,



Vania Zulfa, M.Pd
NIP 199305142019032025

Anggota Penguji II,



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP 199003082019032019

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai bahan acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Rizka Amalia Ramadhana
NIM 5545155116



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizka Amalia Ramadhana
NIM : 554155116
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : rizkaaramadhana@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Studi Literatur: Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta
Penulis

(Rizka Amalia Ramadhana)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis limpahkan kehadiran Allah Subhanallahu wa Ta'ala atas berkat dan hikmat-Nya sehingga penulis diberi kesehatan serta kelancaran dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Literatur: Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa”.

Peneliti menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.
2. Elmanora, M.Si. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Dosen Penguji II.
3. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I dan Mulyati S.Pd., M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan pengarahan, bimbingan, motivasi dan saran yang berguna sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si dan Vania Zulfa, M. Pd, selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi.
5. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan bantuan yang bermanfaat kepada penulis.
6. Staff admin di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Pak Malik dan Bang Eko yang telah memberikan pengarahan dalam urusan administrasi program studi.
7. Keluarga tercinta Bapak, Mamah, mba Rifanny Liestya Hasanah, dan kembaran saya Rizky Amalia Ramadhany yang senantiasa mendo'akan, memberikan dukungan dan tidak pernah lelah untuk memberikan semangat.
8. Kak Dewi Setiyo, S.Pd selaku kakak mentor yang selalu menjadi pengingat dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan studi.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan terkhusus Ranita Sari, Dian Cahyani, Sheila Khoirunnisa, Ridho Idam Anwar, Zara Chairany, Nurul Warits, Ramadhan Hadi, dan Aulia Linar Iswara.
10. Pengurus Pusat Rumah Kepemimpinan, yang senantiasa memberikan dukungan moriil, memberikan kemudahan untuk perizinan, dan memberikan do'a, terkhusus teman-teman Divisi Operasional, Bang Andi Junasa, Bang Ibrahim Irsyad, Mba Lusi, Amel, Abel, Syifa, dan Javas.
11. Rifadha I. Fairuz, Utami Puji Astuti, Zahra, Amaliatus Sholihah, Fanny Dwi Buono yang menjadi teman menuju sidang.
12. Teman-teman Best Akhwat yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat Nurul Anisa, Dinda Marta Astari, Fa'izah Fauzi, Nuraini Azizah, Khoirina Fadhillah, Rifma Vivi, Violina, Khoirunnisa Afifah, Irna Nur Hidayah, Safana Nabila, Putri Ramadhani Adam.
13. Teman-teman organisasi di tingkat prodi hingga universitas yang telah memberikan pengalaman berkesan selama di perkuliahan.
14. Teman-teman PKK 2015 yang telah kebersamai selama masa perkuliahan.

15. Terima kasih untuk semua pihak yang belum disebutkan, namun sudah turut ambil bagian dalam membantu kepenulisan skripsi ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian dengan ganjaran yang sebaik-baiknya.
16. *At last*, terimakasih untuk diriku sendiri, terimakasih karena telah bertahan hingga saat ini untuk melalui drama perkuliahan. Semoga ini merupakan langkah awal yang Allah SWT berikan untuk titik awal kesuksesan. Aamiin.

Harapan peneliti semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya untuk Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Akhir kata peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih belum mencapai kesempurnaan serta masih terdapat banyak kekurangan.

Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dapat diberikan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan mendatang.

Jakarta, 23 Agustus 2022



Rizka Amalia Ramadhana
NIM 5545155116



ABSTRAK

Rizka Amalia Ramadhana. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes dan Mulyati S.Pd., M.Si. 2022. Studi Literatur: Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa, Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Tuntutan akademik yang dirasakan peserta didik dan peraturan yang berlaku di universitas dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar pada mahasiswa. Dari sini dapat dipahami bahwa mahasiswa yang tidak juga mendapatkan kemajuan dari proses belajarnya, tidak menutup kemungkinan hal ini disebabkan oleh faktor kejenuhan yang dialami mahasiswa itu sendiri. Gejala ini harus segera mendapat perhatian dari dosen agar dampak kejenuhan belajar yang terjadi, tidak menjadi semakin besar. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar akan mengalami hambatan, kurang memiliki motivasi dan tidak memiliki kebiasaan belajar yang positif, tidak memiliki keselarasan antara emosi, pikirannya dan sulit untuk berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan belajar pada mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan saat pembelajaran daring yang disebabkan oleh beberapa aspek dan faktor kejenuhan belajar. Aspek kejenuhan belajar daring yakni kelelahan emosional (*exhaustion*), perasaan sinis (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*), kemudian faktor penyebab kejenuhan belajar berasal dari faktor internal dan eksternal.

Kata Kunci: belajar, kejenuhan belajar, mahasiswa

ABSTRACT

Rizka Amalia Ramadhana. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes and Mulyati S.Pd., M.Si. 2020. Literature Study: Analysis Academic Burnout Student, Skripsi, Jakarta: Family Welfare Education Study Program, Faculty of Engineering, Universitas Negeri Jakarta.

The academic demands felt by students and the regulations that apply at the university can trigger learning saturation in students. From this it can be understood that students who do not also get progress from their learning process, it is possible that this is caused by the saturation factor experienced by the students themselves. This symptom must immediately receive attention from the lecturer so that the impact of learning saturation that occurs does not become bigger. Students who experience learning saturation will experience obstacles, lack motivation and do not have positive study habits, do not have harmony between their emotions and thoughts and find it difficult to concentrate in the learning process. Based on this explanation, this study aims to analyze student learning saturation. The method used in this research is literature study. The results showed that students experienced boredom during online learning caused by several aspects and factors of learning saturation. Aspects of online learning saturation are emotional exhaustion (exhaustion), cynicism (cynicism), and feelings of incompetence (professional efficacy), then the factors that cause learning saturation come from internal and external factors.

Keywords: *academic burnout, student, study*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Penelitian	6
1.6.1 Kegunaan Teoritis.....	7
1.6.2 Kegunaan Praktik.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR	8
2.1 Kerangka Teoritik	8
2.1.1 Pengertian Belajar.....	8
2.1.2 Tujuan Belajar.....	9
2.1.3 Ciri-ciri Belajar	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	10
2.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar.....	12
2.2.2 Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	13
2.2.3 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	16
2.2.4 Karakteristik Kejenuhan Belajar.....	17
2.2.5 Alat Ukur Kejenuhan Belajar.....	18
2.2 Penelitian Relevan	18
2.2.1 Penelitian 1.....	18
2.2.2 Penelitian 2.....	20
2.2.3 Penelitian 3.....	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian.....	24
3.2 Metode Penelitian	24
3.3 Data dan Sumber Data	25
3.3.1. Data.....	25
3.3.2. Sumber Data.....	26

3.4 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....	26
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	26
3.5 Prosedur Analisa Data.....	27
3.5.2 Penyajian Data	28
3.5.3 Penarikan Kesimpulan	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.2.1 Hasil Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa	77
4.2.2 Hasil Analisis Penyebab Kejenuhan Belajar.....	101
4.2 Keterbaruan Penelitian.....	115
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	116
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	118
5.1 Kesimpulan	118
5.2 Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	120
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	125



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram Kerangka Berpikir

23



DAFTAR GAMBAR

Tabel 4.1 Pengelompokan Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa

78

