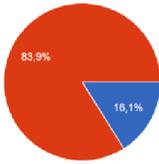
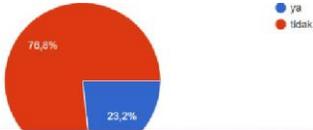


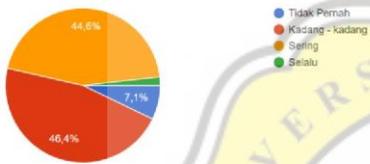
Saya tidak tau alasan kenapa saya harus bersekolah/kuliah



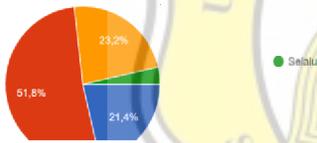
Saya merasa saya sudah pintar bergaul dengan teman sekelas saya



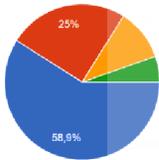
Saya pernah / sering merasa tertekan dengan tugas atau kurikulum sekolah/ kuliah ?
56 tanggapan



Saya merasa tidak punya motivasi untuk menyelesaikan tugas sekolah / kuliah

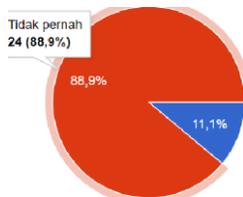


56 tanggapan

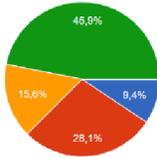


Pernah mendengar kata "Burn Out Syndrome™?"

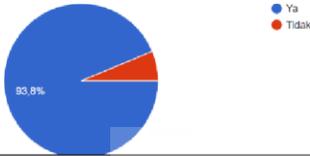
27 tanggapan



Frekuensi anda membuka dan memainkan media sosial *

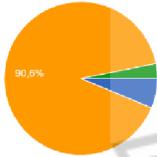


Jika anda mendapatkan informasi yang bermanfaat, apakah anda akan membagikannya ke teman* atau keluarga anda ?



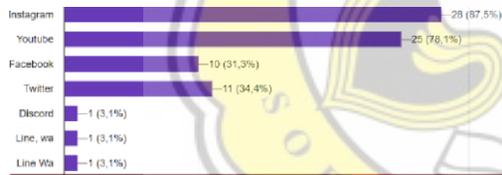
4pa yang anda lakukan untuk mengisi waktu luang ?

32 tanggapan



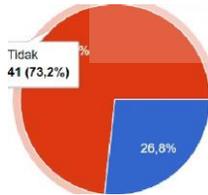
g Nongkrong sama teman
Pergi berbelanja, nonton uos+op, salon

Media Sosial yang sering anda digunakan

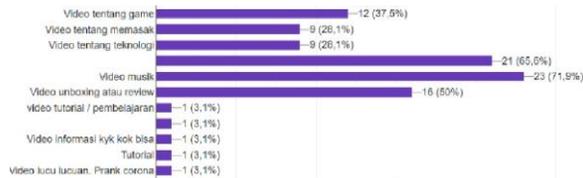


Pernah dengar/tau arti dari "BurnOut Syndrome" ?

56 tanggapan

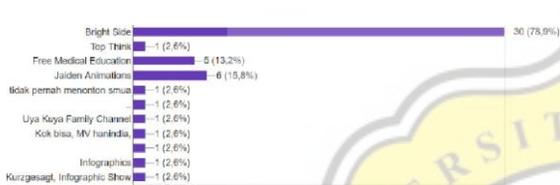


Vidwapayang ehngandaiontondiYouiu%2



Channel ini merupakan jenis apa yang Gering kata torsion or YouTube (berdasarkan informasi Reita gains,

merupakan channel yang memberikan video informatif)



Help Me Please 4 d
From create mode

Frangas... jenis warna mana yang memiliki kesan sederhana dan mudah di mengerti ?

- 1.
- 2.

1. WARNA SOFT DAN HANGAT 65%

2. TERSIER 35%

More

75 votes for YES

14 votes for NO

Share Results

Voters

- elvina_andriani vlna • voted for no
- william_tandy William Tandy • voted f...

Viewer lists aren't available after 24 hours.

Help Me Please 4 d
From create mode

tumor berapa anda ?

Tap to view comments

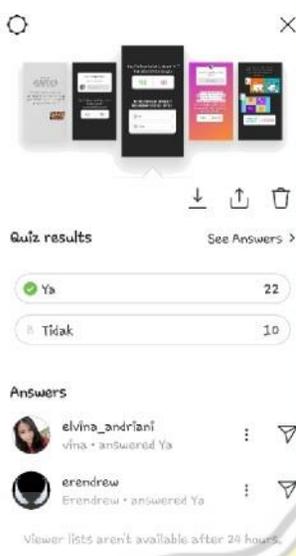
Add a comment

Taw/follow slah 1 akun ini ? Maukerja id / Jobstreetindonesia

YES 52%

NO 48%

More

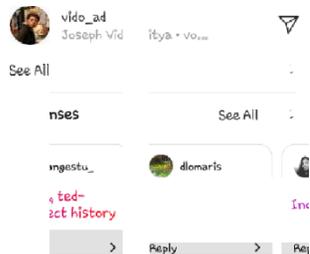


Pol1 results

See Voters >



- elvina_andriani vlna · voted for
- erendrew Erendrew



Transkrip Wawancara

Tema	Penyebab <i>Burnout</i> pada Usia Remaja
Narasumber	Maria Meilinda Andreanti, S.Psi. selaku Guru BK sekolah Krista Mitra Semarang
Hari/Tanggal	20 Januari 2020
Tempat	Sekolah SMA Krista Mitra Semarang

Menurut Ibu Linda, terdapat 2 faktor anak yang berisiko terkena burn out, yaitu faktor dari dalam diri seperti ketidak siapan anak menghadapi tuntutan pembelajaran yang ketat, tidak siap mental dan tidak paham tujuan hidup dan tujuan bersekolah. Sedangkan faktor dari luar yaitu persaingan ketat, kurangnya apresiasi, orang tua kurang memahami pola pikir anak dan permasalahan dari keluarga. Yang sering terjadi disekolah, terdapat 2 tipe anak yang terserang burn out, yaitu burn out kelelahan belajar dan burn out terlalu maksimal belajar. Bagi anak yang terkena burnout kelelahan belajar biasanya disebabkan dari awal anak tersebut tidak memiliki alasan dan motivasi untuk bersekolah dan belajar, sehingga di suatu titik kelelahan dan kejenuhan mereka memuncak yang menyebabkan sikap apatis, depersonalisasi, perubahan sikap, dan dapat menimbulkan kenakalan remaja. Bagi anak yang terkena burn out terlalu maksimal belajar biasanya disebabkan ambisi yang tinggi, tuntutan terlalu banyak, persaingan ketat, dan pada akhirnya terkena burnout.

Transkrip Wawancara

Tema	Penyebab <i>Burnout</i> pada Usia Dewasa Awal
Narasumber	Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi.,M.Si selaku dosen Fakultas Psikologi di Universitas Katholik Soegijapranata
Hari/Tanggal	9 Maret 2020
Tempat	Universitas Katholik Soegijapranata

Menurut beliau, *Burnout* adalah istilah dari psikologis klinis yang sering dialami orang dewasa awal diakibatkan dari kelelahan bekerja. Burnout dapat dialami siapapun. Gender, umur, pekerjaan tidak memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya Burnout. Dampak dari *Burnout* bagi orang dewasa yaitu menurunnya prestasi, tidak semangat, hingga keluar dari pekerjaan. Beliau juga menambahkan, umumnya seseorang yang sedang merasa jenuh tentunya akan

melakukan hal – hal yang menurut mereka dapat melepas kejenuhan mereka seperti menggambar, bermain *game*, atau bernyanyi. Namun hal tersebut tidak dapat dipastikan bahwa seseorang tidak akan terkena *Burnout*. Karena *Burnout* dapat terjadi karena adanya multi faktor. Untuk mengatasinya diperlukan *time management*, meluangkan waktu untuk relaksasi atau berolahraga, pola makan teratur, bersosialisasi dengan orang sekitar dan lingkungan, mengurangi penyebab – penyebab terjadinya *Burnout*.

Transkrip Questioner

Tema	Seberapa banyak anak remaja mengalami stress yang dapat menyebabkan <i>Burnout</i>
Media	Google Form
Hari/Tanggal	4 Januari 2020
Jumlah responden/umur	56 orang/ 14- 21 tahun

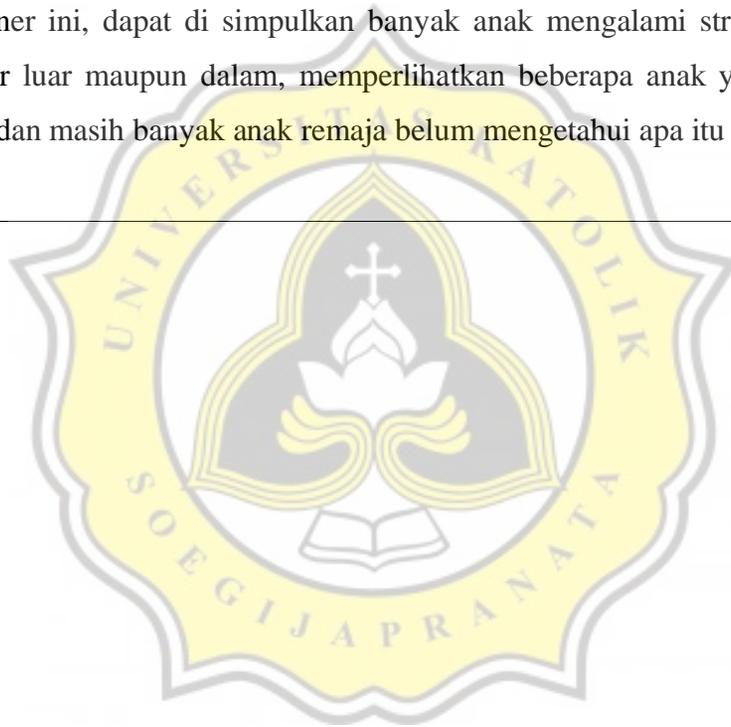
Pertanyaan kuesioner yang digunakan berasal dari jurnal yang berjudul *students school burnout inventory* dan *quality of life scale*. Tujuan kuesioner ini untuk mengetahui seberapa banyak anak remaja mengalami stress akademik dan seberapa tinggi risiko terkena burn out.

Hasil nya :

- a) Sebanyak 25 orang mengatakan bahwa mereka sering tertekan dengan tugas yang diberikan, (26 orang menjawab sekali kali, 1 orang menjawab selalu).
- b) Sebanyak 29 orang mengatakan bahwa mereka sekali kali merasa tidak punya motivasi untuk menyelesaikan tugas sekolah/kuliah (13 orang menjawab sering, 2 orang menjawab selalu)
- c) Sebanyak 14 orang mengatakan bahwa mereka sekali kali merasa ingin menyerah dan keluar dari sekolah/kuliah (6 orang menjawab sering, 3 orang menjawab selalu)
- d) Sebanyak 17 orang mengalami kejenuhan dalam aktivitas sehari-hari (5 orang menjawab sesekali merasa jenuh)
- e) Sebanyak 10 orang tidak memiliki motivasi dan alasan mengapa mereka harus bersekolah.
- f) Sebanyak 13 orang merasa mereka tidak pandai bergaul

- g) Sebanyak 14 orang tidak memiliki alasan mengapa mereka harus mengerjakan tugas yang diberikan
- h) Sebanyak 8 orang merasa tidak peduli lagi dengan masa depan mereka
- i) Sebanyak 12 orang merasa sering jenuh dengan tuntutan yang diberikan (34 orang menjawab sekali-kali, 6 orang menjawab selalu)
- j) Sebanyak 16 orang merasa orang lain sering mengeritik kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas sekolah/kuliah
- k) Sebanyak 39 orang tidak puas akan hasil pencapaiannya
- l) Sebanyak 41 orang tidak pernah dengar arti dari Burn Out Syndrome

Dari hasil kuesioner ini, dapat di simpulkan banyak anak mengalami stress akademik yang berasal dari faktor luar maupun dalam, memperlihatkan beberapa anak yang berisiko tinggi terkena burn out, dan masih banyak anak remaja belum mengetahui apa itu burnout.





2.25% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #11025666

BAB IPENDAHULUAN Latar Belakang Tahun 2018 Kementerian Kesehatan Indonesia mengabarkan bahwa sebanyak 14 juta warga negara Indonesia di usia dewasa awal mengalami gangguan emosional, stres, dan depresi yang berujung dengan tindakan bunuh diri. Dan berdasarkan laporan dari Chowdhary (dalam situs Mental Health First Aid 2019) (sebuah yayasan dari Amerika yang meneliti tentang kesehatan mental), menyimpulkan bahwa sebagian orang dewasa awal tidak sadar akan gejala dan tidak tahu harus mencari pertolongan saat mengalami gangguan psikologis. Dan sering kali mereka mengabaikan gejalanya. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh orang dewasa awal dan sering terlambat di identifikasikan yaitu gangguan psikologis burnout. Burnout merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang saat merasa lelah dan jenuh secara emosional, fisik dan mental yang berkepanjangan. Gangguan mental emosional menjadi salah satu gejala dan berkorelasi dengan terjadinya burnout. Berdasarkan berita yang disampaikan oleh Kompasiana, orang dewasa rentan mengalami burnout karena burnout adalah sebuah keadaan psikologis manusia yang disebabkan oleh masalah lingkungan, masyarakat ataupun pribadi. Kondisi lingkungan seperti kemacetan, kebisingan, dan lingkungan hidup atau lingkungan kerja tidak hanya berdampak pada faktor fisik, namun juga