

## **Hubungan Antara Toxic Positivity (Racun Positif) dan Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Peserta Didik SMP Katholik Imaculata Ruteng**

**Yolanda Adventus Veni<sup>1</sup>, Uda Geradus<sup>2</sup>, Rizky Mayesita Aryance Abel<sup>3</sup>,  
Erni Raster Klau<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang,  
✉ (e-mail) [yolandaveni17@gmail.com](mailto:yolandaveni17@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to determine the description of toxic positivity, the description of learning burnout, and to determine whether or not there is a relationship between toxic positivity and burnout learning in learning at Imaculata Ruteng Catholic Middle School students. This study uses a quantitative approach to the type of descriptive correlation research. This research was conducted at Ruteng Imaculata Catholic Middle School with a total population of 630 and a sample of 86 people. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling. Data collection techniques using a Likert scale questionnaire. The data analysis technique used is descriptive analysis and correlation analysis with the help of the SPSS version 20 program. The results of the study showed that (I) In general, toxic positivity in students at the Catholic Middle School Imaculata Ruteng was dominant in the moderate category of 52% with a total of 45 students (II) Based on data analysis, the burnout picture of learning was also dominant. in the medium category 79% with 68 students (III) Person Product moment correlation analysis shows that between toxic positivity and burnout, learning has a positive direction indicated by the value of  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.458 > 0.2120$ ). Based on the results of the study, it was concluded that there was a significant relationship between toxic positivity and burnout in learning in the students of Ruteng Imaculata Catholic Middle School. Evidenced by the value of  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.458 > 0.2120$ ). Here it can be interpreted that students have positive toxic positivity towards burnout (saturation) of learning in students of Imaculata Ruteng Catholic Middle School*

**Keywords:** Toxic Positivity, Students, Burnout, Learning

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran toxic positivity (racun positif), gambaran burnout (kejenuhan) belajar, dan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara toxic positivity (racun positif) dan burnout (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Katholik Imaculata Ruteng dengan jumlah populasi 630 dan sampel 86 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala likert. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS versi 20. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Secara umum toxic positivity pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng dominan berada pada kategori sedang 52% dengan jumlah peserta didik 45 orang 2) Berdasarkan analisis data gambaran burnout (kejenuhan) belajar juga dominan berada pada kategori sedang 79% dengan jumlah peserta didik 68 orang 3) Analisis korelasi Person Product moment menunjukkan bahwa antara toxic positivity (racun positif) dan burnout (kejenuhan) belajar memiliki arah yang positif ditunjukkan dengan nilai hitung  $> r_{tabel}$  ( $0,458 > 0,2120$ ) Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara toxic positivity (racun positif) dan burnout (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng. Dibuktikan dengan nilai hitung  $> r_{tabel}$  ( $0,458 > 0,2120$ ). Disini dapat diartikan bahwa peserta didik memiliki toxic positivity (racun positif) yang positif terhadap burnout (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng.*

**Kata Kunci:** Racun Positif, Siswa, Kejenuhan, Belajar

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. Pendidikan lebih dari sekedar pengajaran, yang dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya. Dengan demikian pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat menunjukkan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan penghidupan anak yang selaras dengan alam dan masyarakat.

Di masa modern ini muncul fenomena dikalangan remaja yang dikenal dengan istilah *toxic positivity* (racun positif). Racun positif merupakan istilah yang menggambarkan pola pikir dan perilaku seseorang yang hanya terpaku pada kebahagiaan dan pandangan yang optimis saja (Primastiwi, 2020). Racun positif bertujuan untuk menyangkal dan meniadakan penderitaan dan emosi seseorang seperti ketakutan, kesedihan dan kemarahan serta berharap segera menggantinya menjadi emosi yang positif. Ungkapan ini menunjukkan remaja masa dewasa ini bisa saja salah dalam menanggapi permasalahan seseorang dengan mengabaikan perasaan sesungguhnya dari orang yang dirundung masalah tersebut. Salah satu penyebab mengapa istilah racun positif ini dapat terjadi adalah karena rendahnya sikap empati seseorang terhadap orang lain. Selain itu, dengan menghindari, menolak, atau menekan emosi negatif, maka akan menjadi manifestasi dari kecemasan, depresi, dan bahkan penyakit fisik. Jika berkelanjutan hal ini bisa menimbulkan dampak buruk yang permanen, seperti: rasa malu terhadap diri sendiri, mengalami stress, dan juga sulit untuk membuka diri kepada orang lain (Quintero dan Long, 2019). Dengan begitu, racun positif ini juga dapat disimpulkan sebagai bentuk tidak penerimaan perasaan negatif seseorang. Dalam hal ini kita sebagai remaja harus memberikan ucapan semangat atau kata-kata positif kepada orang yang mengalami masalah, dan memberi motivasi agar orang tersebut dapat mengendalikan emosinya. Dalam kasus yang dihadapi oleh peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng, dimana beberapa peserta didik mengalami masalah yang dapat menghindari atau menolak perasaan negatif sehingga peserta didik menjadi cemas, dan stres. Hal ini mengakibatkan peserta didik tidak nyaman dalam kegiatan belajar dan bahkan mengalami penyakit fisik seperti sering sakit, dan merasa lelah untuk belajar.

*Burnout* (kejujenuhan) belajar merupakan rentang waktu tertentu yang digunakan individu untuk belajar, akan tetapi individu tersebut tidak mendapatkan hasil (Skaalvik, 2017). Tidak didapatkan hasil yang maksimal akan membuat peserta didik merasa waktu yang mereka habiskan untuk belajar adalah hal yang sia-sia. Hal ini menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan dan kejujenuhan dalam belajar. Riswani (2018) mengemukakan istilah kejujenuhan terkait kondisi lelah mental, emosional, ataupun fisik akibat tuntutan yang terlalu berat dan membebani tenaga serta kemampuan peserta didik secara berlebihan. Selain itu kejujenuhan juga dapat berarti jemu atau bosan. Dewi & Yosef (2017) menyatakan kejujenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat melakukan suatu aktivitas belajar. Arirahmanto dan Sutarni (2016) kejujenuhan dalam belajar dapat menyebabkan seseorang cepat marah, mudah terluka dan mudah frustrasi. Pemberian tugas yang terlalu banyak dan suasana belajar yang monoton cenderung mendorong sikap sinis dan apatis terhadap pelajaran yang diberikan, kurang percaya diri dan rendahnya proses memahami pelajaran yang telah diterima. Pawicara & Conilie (2020) menyatakan kejujenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk mematuhi aturan tugas yang diembankan untuk peserta didik. diterima (Arirahmanto dan Sutarni, 2016). Pawicara & Conilie (2020) menyatakan kejujenuhan belajar

terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk mematuhi aturan tugas yang diembankan untuk peserta didik

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar yaitu merasa letih yang timbul dari kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang timbul, merasa cemas terhadap tuntutan yang tinggi dalam keberhasilan suatu bidang studi, dan peserta didik berada di tengah-tengah lingkungan yang kompetitif yang ketat dan dianggap terlalu tinggi oleh peserta didik (Syah, 2017). Kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar membuat peserta didik menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar. Kenyataannya beberapa peserta didik yang memperoleh racun positif di lingkungan belajarnya sering bersikap kurangnya rasa empati kepada orang lain, sehingga menimbulkan rasa kejenuhan dan cemas dalam diri mereka untuk melakukan proses pembelajaran, dan mengakibatkan prestasi mereka sangat menurun. Harapan setiap peserta didik di lingkungan sekolah memberikan aturan yang sesuai tanpa melebih-lebihkan seperti waktu pembelajaran yang terbilang cukup lama untuk peserta didik SMP menyita waktu dimana mereka bisa melakukan *refreshing* untuk menghilangkan stres, lalu tugas yang terlalu berlebihan hingga membuat mereka kewalahan dalam pengerjaan.

Racun positif terjadi ketika seseorang secara terus menerus mendorong orang lain yang sedang tertimpa kemalangan untuk melihat sesuatu dari sisi baik, tanpa mempertimbangkan pengalaman yang dirasakan dan tanpa memberikan kesempatan pada orang lain untuk meluapkan perasaannya sehingga individu cenderung merasa tertekan dan cemas sehingga menimbulkan penyakit fisik, hal ini pun terjadi pada peserta didik yang diberikan racun positif untuk belajar namun hal ini seperti terlalu menekan hingga mereka menjadi lelah sehingga mengalami kejenuhan untuk terus belajar dan membuat prestasi mereka menurun. Wibowo (2020) menjelaskan bahwa racun positif adalah seseorang yang terpaku pada optimis yang mendorong harapan yang tidak realistis dan pola pikir tetap yang membuat sulit untuk mempertimbangkan pilihan lain. Menurut Villines (2021) mendefinisikan racun positif sebagai obsesi dengan pemikiran positif. Primastiwi (2020) menjelaskan bahwa racun positif merupakan sebuah istilah yang menggambarkan pola pikir dan perilaku seseorang yang hanya terpaku pada kebahagiaan dan pandangan yang optimis saja. Cherry (2021) menjelaskan racun positif merupakan kepercayaan bahwa seberapa sulit dan mengerikannya keadaan yang ada, seseorang harus mempertahankan pemikiran positif. Scully (2020) mengemukakan racun positif terdiri dari beberapa aspek sebagai berikut: 1) Kognitif, 2) Emosional, 3) Perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, menyatakan bahwa ada beberapa peserta didik yang saat ini mengalami masalah yang sulit dalam proses pembelajaran maupun di tempat tinggalnya, peserta didik itu menjadi cenderung menutupi masalah dan tetap diam atas masalah-masalah yang dihadapinya, sehingga peserta didik menghindari atau menolak perasaan akan membawa peserta didik pada stres serta sulit untuk menghindari pikiran dan perasaan stres tersebut. Selain itu, dengan menghindari, menolak, atau menekan emosi negatif, maka akan menjadi manifestasi dari kecemasan, depresi, dan bahkan penyakit fisik, dan di temukan fenomena yang terjadi yang menyebabkan peserta didik merasa lelah, cemas, dan stres dengan banyaknya tugas. Sementara gambaran mengenai fenomena kejenuhan belajar pada peserta didik seperti merasa cepat lelah dan letih ketika menerima tugas individu yang terlalu banyak dari guru dibandingkan tugas kelompok, dan juga proses pembelajaran yang kurang memadai dalam hal belajar yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi sampai dengan menurunnya prestasi belajar. Dengan demikian peserta didik merasa terganggu dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, sehingga menyebabkan

peserta didik menjadi stres, bahkan penyakit fisik seperti depresi, merasa sakit, bahkan cepat lelah dalam belajar. Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan, pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling sudah melakukan upaya penanganan seperti memberikan layanan konseling (kelompok, individu, dan klasikal), dan sekolah juga membuat peraturan kepada peserta didik dalam hal belajar, agar peserta didik dapat memahami bahwa peraturan itu perlu agar dapat hidup serasi dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu lembaga sekolah harus menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi, dan melakukan pendekatan kepada setiap peserta didik, namun masih belum bisa diatasi secara optimal.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan: 1) *Toxic positivity* (racun positif) pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng, 2) *Burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng. 3) Hubungan antara *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan penelitian korelasi

### **Populasi dan Sampling**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng, kelas VII, VIII dan IX dengan jumlah 630 orang. Sampel penelitian ini sejumlah 86 orang. Arikunto (2010) mengatakan sampel adalah sebagian dari populasi yang hendak diteliti dan karakteristik yang dimiliki populasi. Apabila jumlah respon kurang dari 100 maka sampel diambil semua. Sedangkan apabila jumlah respon lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10% -15% atau 20% -25%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*/pengambilan data dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proporsional.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *kuesioner* atau angket. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Skala Likert*. Dengan *Skala Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2013). Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban dari setiap instrumen berdasarkan penskalaan model *likert* modifikasi dengan menggunakan kategori respon yaitu: Sl (sangat sesuai), Sr (sesuai), Kd (tidak sesuai), dan Jr (sangat tidak sesuai)

### **Teknik Analisis Data**

Analisis deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa termasuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif ini digunakan untuk memberi gambaran *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng. Untuk menguji data deskriptif penulis menggunakan program SPSS versi 20.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui dan melihat korelasi atau hubungan antara variabel bebas yaitu *toxic positivity* (racun positif) dan variabel terikat yaitu *burnout* (kejenuhan)

belajar. Dalam pengujian hipotesis, peneliti menggunakan uji korelasi *product moment* dengan menggunakan perhitungan statistik SPSS versi 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### *Toxic Positivity (Racun Positif) Pada Peserta Didik SMP Katholik Imaculata Ruteng*

Deskripsi data *toxic positivity* (racun positif) terhadap 86 peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng, diperoleh masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1-4. Skor tertinggi variabel *toxic positivity* (racun positif) adalah 156 dan skor terendah adalah 39. Skor tertinggi di peroleh dari jumlah item pernyataan dikali dengan skor tertinggi yang didapat dari ( $39 \times 4 = 156$ ) sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah yang didapat dari ( $39 \times 1 = 39$ ). Dari skor tersebut dibuat panjang kelas interval yaitu 39. Dari panjang kelas tersebut, skor angket dapat diklasifikasikan presentase gambaran umum *toxic positivity* (racun positif) pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng.

Tabel 1. Data *Toxic Positivity* (Racun Positif)

No	Interval	Kategor	Frekuensi	Persentase %
1	118-156	Tinggi	41	48%
2	79-117	Sedang	45	52%
3	39-78	Rendah	0	0%
Total			86	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa analisis data *toxic positivity* (racun positif) terhadap 86 peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng yang diperoleh melalui 3 kategori yaitu memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang tinggi 48% dengan jumlah peserta didik 41 orang, memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang sedang 52% dengan jumlah peserta didik 45 orang, dan memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang rendah 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang. Selanjutnya masing-masing aspek sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori berdasarkan aspek-aspek

1. Kognitif			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	46-60	37	43%
Sedang	31-45	49	57%
Rendah	15-30	0	0%
2. Emosional			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	31-40	27	31%
Sedang	21-30	58	68%
Rendah	10-20	1	1%
3. Perilaku			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	43-56	17	20%
Sedang	29-42	66	77%
Rendah	14-28	3	3%

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa *toxic positivity* (racun positif) pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng berada pada aspek perilaku dengan jumlah persentase 77%.

*Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Peserta Didik SMP Katholik Imaculata Ruteng.*

Deskripsi data *burnout* (kejenuhan) belajar terhadap 86 peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng, diperoleh masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1-4. Skor tertinggi variabel *burnout* (kejenuhan) belajar adalah 192 dan skor terendah adalah 48. Skor tertinggi di peroleh dari jumlah item pernyataan dikali dengan skor tertinggi yang didapat dari ( $48 \times 4 = 192$ ) sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah yang didapat dari ( $48 \times 1 = 48$ ). Dari skor tersebut dibuat panjang kelas interval yaitu 48. Dari panjang kelas tersebut, skor angket dapat diklasifikasikan presentase gambaran umum *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng.

**Tabel 3.** *Burnout* (Kejenuhan) Belajar

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	145-192	Tinggi	18	21%
2	97-144	Sedang	68	79%
3	48-96	Rendah	0	0%
<b>Total</b>			<b>86</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa analisis data *burnout* (kejenuhan) belajar terhadap 86 peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng yang melalui 3 kategori yaitu memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang tinggi 21% dengan jumlah peserta didik 18 orang, memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang sedang 79% dengan jumlah peserta didik 68 orang, dan memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang rendah 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang.

**Tabel 4.** Kategori berdasarkan aspek-aspek

1. Kelelahan emosional			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	52-68	26	30%
Sedang	35-51	60	70%
Rendah	17-34	0	0%
2. Kelelahan fisik			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	46-60	5	6%
Sedang	31-45	79	92%
Rendah	15-30	2	2%
3. Kelelahan kognitif			
Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	49-64	15	17%
Sedang	33-48	70	82%
Rendah	16-32	1	1%

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng berada pada aspek kelelahan fisik dengan jumlah persentase 92%.

#### *Hubungan Toxic Positive dengan Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Peserta Didik SMP Katholik Imaculata Ruteng*

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 20, dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, dan Jika nilai Sig < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil dari uji normalitas data pada variabel *toxic positivity* (racun positif) (X) dan *burnout* (kejenuhan) belajar (Y) pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng dikatakan normal karena nilai signifikansi 0,553 > 0,05. Dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Uji linear dengan menggunakan uji *anova table* dengan bantuan program SPSS versi 20, dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data dapat dikatakan linear, dan Jika nilai signifikansi < 0,05, maka data dapat dikatakan tidak linear. Berdasarkan hasil dari uji linear maka dapat disimpulkan nilai signifikansi 0,560 > 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *toxic positivity* (racun positif) (X) dan *burnout* (kejenuhan) belajar (Y) pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng.

Uji homogenitas dengan menggunakan *test of homogeneity of variances* dengan bantuan program SPSS versi 20, dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data dapat dikatakan homogen, dan Jika nilai signifikansi < 0,05, maka data dapat dikatakan tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini dikatakan homogen. Data tersebut dikatakan homogen karena nilai signifikan 0,508 > 0,05

Uji hipotesis dengan menggunakan uji signifikansinya dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (0,458 > 0,2120), yang dapat dikatakan bahwa derajat hubungan kuat dan dengan arah hubungan yang positif. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng dengan arah positif atau searah yaitu jika salah satu naik maka variabel lain pun ikut naik dan sebaliknya.

#### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data *toxic positivity* (racun positif) yang diperoleh melalui 3 kategori, yaitu memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang tinggi 48% dengan jumlah peserta didik 41 orang, memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang sedang 52% dengan jumlah peserta didik 45 orang, dan memiliki *toxic positivity* (racun positif) yang rendah 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang. Maka dapat diketahui bahwa gambaran *toxic positivity* (racun positif) pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng yang kategorinya sedang yaitu terdapat 45 orang dengan persentase 52%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng memiliki tingkat *toxic positivity* (racun positif) yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban responden pada pernyataan indikator dimana keluasaan peserta didik tentang racun positif, memahami penyebab racun positif, memahami tentang dampak dari racun positif, berusaha untuk merasa diri lebih baik, rasa peduli dengan orang lain, tetap melakukan sesuatu saat merasa lelah, tetap melakukan sesuatu meskipun lelah, selalu berusaha melakukan sesuatu yang sempurna, dan berusaha tepat waktu. Berdasarkan hasil sebaran kuesioner *toxic positivity* (racun positif) yang dikemukakan ada 3 aspek yaitu aspek kognitif dengan persentase 57%, aspek emosional dengan persentase 68%, dan aspek perilaku dengan

persentase 77%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng memiliki tingkat racun positif yang tinggi terlihat pada aspek perilaku dibandingkan aspek kognitif dan aspek emosional. Aspek perilaku meliputi tetap melakukan sesuatu saat merasa lelah, tetap melakukan sesuatu meskipun lelah, selalu berusaha melakukan sesuatu yang sempurna, dan berusaha tepat waktu

Berdasarkan hasil analisis data *burnout* (kejenuhan) belajar yang diperoleh melalui 3 kategori, yaitu memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang tinggi 21% dengan jumlah peserta didik 18 orang, memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang sedang 79% dengan jumlah peserta didik 68 Orang, dan memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang rendah 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang. Maka dapat diketahui bahwa gambaran *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng yang kategorinya sedang yaitu terdapat 68 orang dengan persentase 79%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa bahwa peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng dominan memiliki *burnout* (kejenuhan) belajar yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban responden pada pernyataan indikator dimana peserta didik merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, tekanan waktu, mudah cemas, merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur, mengalami gangguan makanan, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, dan merasa rendah diri. Berdasarkan hasil sebaran koefisien *burnout* (kejenuhan) belajar ada 3 aspek yaitu kelelahan emosional dengan persentase sebesar 70%, kelelahan fisik dengan persentase sebesar 92%, dan kelelahan kognitif dengan persentase sebesar 82%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng memiliki tingkat *burnout* belajar yang tinggi terlihat pada aspek kelelahan fisik dibandingkan aspek kelelahan emosional, dan aspek kelelahan kognitif. Aspek kelelahan fisik meliputi merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur, dan mengalami gangguan makanan. Hal ini dikarenakan banyaknya peserta didik yang jenuh dan lelah dari berbagai aspek secara khusus aspek kelelahan fisik dan kepastian dengan hasil yang sangat tinggi yaitu 92%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan antara toxic positivity (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 20 dengan metode uji *korelasi product moment* yaitu r hitung adalah 0,458. Sedangkan nilai r tabel, dengan n=86 dan derajat kebebasan (dk) adalah 84 dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,2120. Dengan demikian r hitung > r tabel yaitu 0,458 > 0,2120. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng, dengan arah positif atau searah yaitu kenaikan pada variabel X akan diikuti dengan kenaikan pada variabel Y begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katholik Imaculata Ruteng memiliki hubungan kuat dan dengan arah hubungan yang positif. *Toxic positivity* (racun positif) merupakan pola dan perilaku seseorang yang hanya terpaku pada kebahagiaan dan pandangan yang optimis saja (Primastiwi, 2020). Hal ini menyebabkan peserta didik menjadi cenderung menutupi masalah dan tetap diam atas masalah-masalah yang dihadapinya. Peserta didik menghindari atau menolak perasaan akan membawa peserta didik pada stres serta sulit untuk menghindari pikiran dan perasaan stres tersebut, sehingga di temukan fenomena yang terjadi pada peserta didik seperti merasa cemas, stres dan bahkan menimbulkan kelelahan dalam belajar. Selain itu, Leiter (2016) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa jenuh, merasa lelah baik secara fisik dan juga psikis seperti mengalami stres, cemas, dan bahkan depresi. Hal ini menimbulkan rasa lesuh dan tidak



bersemangat terhadap aktivitas belajar yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak menjadi optimal. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat racun positif maka, semakin tinggi pula tingkat kejenuhan belajar, sebaliknya semakin rendah tingkat racun positif maka semakin rendah pula tingkat kejenuhan belajar. Analisis deskriptif pada variabel *toxic positivity* (racun positif) menjurus pada aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku (Scully, 2020), dan pemilihan aspek tertinggi yaitu terdapat pada aspek kognitif yang dilihat dari kepuasan peserta didik tentang racun positif, pemahaman atau kesadaran akan penyebab racun positif, dan pemahaman tentang dampak dari racun positif. Sedangkan untuk variabel *burnout* (kejenuhan) belajar menjurus pada aspek kelelahan emosional, aspek kelelahan fisik, dan aspek kelelahan kognitif (Maslach, 2017) dan pemilihan aspek tertinggi yaitu aspek kelelahan emosional dimana peserta didik merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, tekanan waktu, dan mudah cemas.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal mengenai hubungan antara *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng. 1) *Toxic positivity* (racun positif) pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng dominan berada pada kategori yang sedang dengan persentase sebesar 52%, dengan aspek paling tertinggi pada aspek perilaku dengan persentase 77%. 2) *Burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng dominan berada pada kategori yang sedang dengan persentase sebesar 79%, dengan aspek paling tertinggi pada aspek kelelahan fisik dengan persentase 92%. 3.) Hubungan antara *toxic positivity* (racun positif) dan *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng, menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dengan arah yang positif artinya semakin tinggi *toxic positivity* (racun positif) maka semakin tinggi *burnout* (kejenuhan) belajar, begitu juga sebaliknya semakin rendah *toxic positivity* (racun positif) maka semakin rendah *burnout* (kejenuhan) belajar pada peserta didik SMP Katolik Imaculata Ruteng.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21-30.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arirahmanto, dan Bayu Sutam. (2016). Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 6(2)
- Cherry, K. (2021, February 1). What is toxic positivity?. Verywell Mind. Diakses.
- Dewi, R. P., & Yosef, H. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27
- Noviatri, E. A., Lohmay, I., Korohama, K. E., & Apriliana, I. P. A. (2023). Hubungan antara Burnout Belajar dengan Perilaku Displacement pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(1).
- Nubatonis, N., Lohmay, I., Indrawan, P. A., & Apriliana, I. P. A. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Kunjungan Rumah (Home Visit) di SMP Negeri Tumu Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).

- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1)/ 29-38.
- Primastiwi, E. (2020, July 18). *Tentang toxic positivity dan dampaknya pada kesehatan mental kita*. *Whiteboard Journal*. Retrieved from
- Quintero, S., & Long, J. (2019). Toxic positivity: The dark side of positive vibes. *The Psychol. Group*.
- Riswani, R. (2018). Kejenuhan di kalangan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92-104
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (2017). Professional burnout: Recent developments in theory and research (Vol. 33). Taylor & Francis.
- Scully, S. (2020, July 22). "Toxic Positivity" is Real - And It's a Big Problem During the Pandemic. Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/toxic-positivity-during-the-pandemic>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775-790
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixe Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Syah, Muhibbin. 2017. *Psikologi Belajar*. Depok :Rajawali Press.
- Wibowo, R. (2020). The Answers Are Not Always Optimism: Overcoming Toxic Positivity During. <https://www.researchgate.net/publication/349824345>
- Villines, Zawn. (2021). *What To Know About Toxic Positivity*. [Daring] (Diakses 1 November 2021) <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>