

KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI TERHADAP PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (DARING) DI SMA NEGERI 113 JAKARTA

Alfitria Digita

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, alfidigita26@gmail.com

Pribowo

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, pribowostks@gmail.com

Rini Hartini Rinda A.

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, rini_stks@yahoo.co.id

Abstract

The purpose of this study was to find out an empirical description of the study saturation of class XI students learning towards the online learning process at SMA Negeri 113 Jakarta. The research method used in this study is a quantitative research method using a descriptive survey. This study took class XI as the research population with a total of 360 students. As much as 10% of the total population was determined as the research sample with a total sample of 36 students. The sampling technique used is a random proportional sample to obtain a sample based on the number of members from each class. The research measuring instrument used was the Academic Burnout scale which was adapted from the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). The assessment on the Academic Burnout scale has been converted into a Likert scale. Testing the validity of the measuring instrument using Face Validity by consulting the truth to the Advisory Lecturer. Reliability test using Cronbach's Alpha method which is used to test the level of reliability of the measure. The data analysis technique uses quantitative data analysis techniques in the form of tables with a frequency distribution. The results showed that the students of class XI began to experience symptoms of study saturation during the application of online learning, with details of the Exhaustion aspect score of 895, the Cynicism Aspect score of 721, and the Reduced Academic Efficacy Aspect score of 770 and respectively the learning saturation score is in the medium category (721 - 1,080). Based on the results of the research that has been done, the researcher provides recommendations for alternative programs, namely the RITME Program (daRING iTu MENyenangkan).

Keywords: Study Saturation, Students, Online Learning

Abstrak

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui gambaran secara empiris tentang kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap proses pembelajaran daring di SMA Negeri 113 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan survei deskriptif. Penelitian ini mengambil kelas XI sebagai populasi penelitian dengan jumlah siswa sebanyak 360 siswa. Sebanyak 10% dari jumlah populasi ditentukan sebagai sampel penelitian dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 36 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel proporsional acak untuk mendapatkan sampel berdasarkan banyaknya anggota dari setiap kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, studi dokumentasi, dan wawancara. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah alat ukur skala *Academic Burnout* yang mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Penilaian pada alat ukur skala *Academic Burnout* telah dikonversikan ke dalam skala *Likert*. Pengujian validitas alat ukur menggunakan validitas muka (*Face Validity*) dengan cara mengkonsultasikan kebenarannya kepada Dosen Pembimbing. Uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach* yang digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas ukuran. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data kuantitatif dalam bentuk tabel dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa kelas XI mulai mengalami gejala-gejala kejenuhan belajar selama penerapan pembelajaran daring, dengan rincian skor aspek *Exhaustion* sebesar 895, skor Aspek *Cynicism* berjumlah 721, serta skor Aspek *Reduced Academic Efficacy* sebesar 770 dan masing-masing skor kejenuhan belajar berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Peneliti memberikan rekomendasi alternatif program yaitu Program RITME (daRIng iTu MENyenangkan) yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan siswa selama mengikuti pembelajaran daring. Kegiatan yang dilakukan adalah *Sharing and Support* secara Daring dan Permainan yang dimainkan secara Daring dengan nama "TTS" (Teka- Teki Senang).

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Siswa, Pembelajaran Daring

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia menyebabkan kepanikan luar biasa bagi seluruh masyarakat juga meluluh lantakkan seluruh sektor kehidupan. Sektor pendidikan turut terkena dampak dengan diberlakukannya berbagai aturan protokol kesehatan termasuk kebijakan *social distancing* sehingga proses pembelajaran dilakukan dengan jarak jauh atau yang dikenal dengan pembelajaran dalam jaringan (daring). Pembelajaran daring menjadi solusi sekaligus tantangan bagi semua elemen dan jenjang pendidikan (Susilowati, E., & Azzasyofia, M. 2020).

Solusi yang ditawarkan dari penerapan pembelajaran dengan sistem daring adalah dapat dilakukan tanpa bertatap muka secara langsung dengan didukung berbagai aplikasi dan *fitur* yang semakin memudahkan pengguna dalam hal ini adalah tenaga pengajar dan siswa. Efektivitas dan kecanggihan pelaksanaan pembelajaran daring tidak luput dari persoalan dan tantangan. Kebijakan pendidikan maupun kualitas pendidikan yang masih belum siap menjadi permasalahan dari pelaksanaan pembelajaran daring. Permasalahan lainnya yang juga tidak kalah penting adalah perasaan kejenuhan belajar yang dialami para siswa.

Kejenuhan belajar adalah perasaan lelah, bosan, dan *stress* yang mengalami peningkatan disebabkan adanya tuntutan bagi siswa untuk selalu mematuhi ketentuan tugas-tugas yang diembankan padanya sebagai upaya pencapaian standar kurikulum yang harus

dipenuhi tenaga pengajar. Akibat kejenuhan belajar yang dirasakan siswa adalah kebiasaan buruk dalam belajar, rendahnya motivasi belajar, dan rasa kecemasan yang tinggi. Perasaan kejenuhan belajar yang dialami siswa membawa pengaruh negatif terhadap proses belajar mengajar.

Sejak bulan Maret 2020 pihak sekolah SMA Negeri 113 Jakarta telah memberlakukan sistem *Work From Home* bagi tenaga pendidik serta menerapkan kebijakan pembelajaran daring dalam proses kegiatan belajar mengajar antara siswa dengan guru sebagai tindak lanjut Surat Edaran Kepala Dinas Pendidikan Nomor 30/SE/2020. Pembelajaran daring merupakan pengalaman pertama bagi tenaga pengajar dan para siswa karena sebelumnya kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan tatap muka secara langsung atau pembelajaran luring.

Pra-penelitian secara *Online* yang telah dilakukan menyatakan bahwa para siswa menunjukkan gejala mengalami kejenuhan belajar sebagai dampak kebijakan pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh pihak sekolah SMA Negeri 113 Jakarta. Faktor penyebab siswa mengalami kejenuhan belajar selama penerapan pembelajaran daring adalah banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan, suasana belajar yang tidak mengalami perubahan, tidak adanya variasi dalam metode pembelajaran, serta tidak dapat berinteraksi tatap muka secara langsung dengan teman.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara empiris tentang perasaan kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis atau berjarak terhadap studi (*cynicism*), dan penurunan keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) terhadap pembelajaran daring. Penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan sumbangsih pikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan praktik pekerjaan sosial bidang Pendidikan.

Reber dalam Syah (2011) berpendapat bahwa kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak ada kemajuan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Umumnya hasil belajar yang tidak mengalami kemajuan berlangsung dalam rentang waktu tertentu saja. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

Schaufeli dan Hu (2009) mendefinisikan bahwa kejenuhan belajar sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan penurunan keyakinan akademik. Kejenuhan atau *burnout* bisa dikatakan mengubah seseorang dari segi psikologisnya, yang awalnya baik-baik saja,

saat ia mengalami kelelahan emosional, merasa sinis atau depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadinya, maka itulah yang dikatakan sebagai kejenuhan atau *burnout*.

Hakim (2004) mengemukakan faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar yaitu:

1. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi

Sering kali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah. Cara atau metode belajar yang digunakan siswa pada pelaksanaan metode pembelajaran daring tidak jauh berbeda dengan metode pembelajaran luring yaitu dengan membuat catatan yang berisi ringkasan materi pembelajaran, menghafal materi pelajaran yang telah disampaikan, serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Cara belajar yang dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran daring yang tidak mengalami perubahan memungkinkan siswa mengalami rasa bosan yang merupakan salah satu gejala kejenuhan belajar.

2. Belajar hanya di tempat tertentu

Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi, dan kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Terlebih dengan penerapan metode pembelajaran daring yang menjadikan siswa belajar di rumah dengan kondisi ruang yang terbatas

dan tidak berubah menjadikan siswa merasa bosan dan rentan mengalami kejenuhan belajar.

3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana belajar yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berpikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apa pun lingkungan belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Diperlukan perubahan suasana belajar untuk menunjang ketenangan berpikir dan semangat belajar pada diri siswa. Pemberlakuan kebijakan *social distancing* menjadi penghambat perubahan suasana belajar siswa sehingga siswa dalam jangka waktu yang lama harus menjalani metode pembelajaran secara daring dengan suasana yang tidak berubah.

4. Kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berpikir yang merupakan aktivitas mental dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*). Masa pandemi yang tengah terjadi membatasi akses untuk melakukan penyegaran (*refreshing*) sehingga siswa rentan mengalami *stress* dan kejenuhan belajar.

5. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Ketegangan mental yang dirasakan siswa pada pelaksanaan pembelajaran daring bersumber dari faktor akademik salah satunya yaitu metode mengajar yang tidak berubah. Sebagian besar tenaga pendidik atau guru menggunakan metode mengajar yang sama dengan pembelajaran luring dalam pelaksanaan pembelajaran daring yaitu metode ceramah. Siswa merasa bosan dengan metode mengajar yang tidak mengalami perubahan dalam proses pelaksanaan pembelajaran daring sehingga siswa merasa kelelahan mental. Selanjutnya kelelahan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat.

Schaufeli dan Hu (2009) mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) guna menilai gejala *academic burnout* di kalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) mengukur aspek kejenuhan belajar melalui 3 (tiga) aspek, yaitu:

1. *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa akan merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional ketika mereka lelah. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual,

diare, flu, dan lain-lain. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang di sekitarnya.

2. *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya ketika mereka sinis sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja siswa.

3. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced Academic Efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan.

Werner (2015) mengemukakan beberapa peran pekerja sosial dengan *setting* praktik di sekolah, yaitu:

- 1) *Parent Teacher Liaison/Home School Liaison*, yaitu penghubung antara orang tua dengan guru dan penghubung antara rumah dengan sekolah.
- 2) *Broker* (Perantara). Pekerja sosial dapat berperan untuk menghubungkan klien dengan sumber-sumber yang menyediakan pelayanan yang dibutuhkan.
- 3) *Mediator* (Penengah). Pekerja sosial dituntut untuk menengahi hubungan antara dua pihak yang mengalami perpisahan, keretakan atau kerusakan, akibat adanya perbedaan persepsi atau perbedaan pendapat.
- 4) *Mental Health Consultant* (Konsultan Kesehatan Mental), yaitu pekerja sosial sekolah (dengan pengalaman pelatihan di bidang psikologi sosial dari perilaku individu) dapat bertindak sebagai konsultan untuk aspek relasi manusia sebagai bagian dari kurikulum serta untuk aspek gaya mengajar.
- 5) *Behavioral Specialist*, yaitu orang yang memahami perilaku dan secara sistematis menerapkan prinsip-prinsip perilaku khususnya modifikasi perilaku. Pengetahuan tentang bagaimana mengubah perilaku dapat diterapkan dalam jangka pendek maupun jangka panjang di dalam sekolah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian

kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018), metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan survei deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai topik yang diangkat, yaitu Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas XI di SMA Negeri 113 Jakarta yang berjumlah 360 siswa. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Arikunto (2010), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semua, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Penelitian ini mengambil sebanyak 10% dari jumlah populasi sebagai sampel penelitian dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 36 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel proporsional acak untuk mendapatkan sampel berdasarkan banyaknya anggota dari setiap kelas. Anggota dari setiap kelas XI berjumlah 36 siswa dan terdapat 3 (tiga) jurusan sehingga didapat rincian 12 siswa kelas XI MIPA atau

IPA, 12 siswa kelas XI IPS, dan 12 siswa kelas XI IBB atau Bahasa yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang mewakili tiap jurusan di kelas XI. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner, studi dokumentasi, dan wawancara.

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur skala *Academic Burnout* yang mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) mengukur kejenuhan belajar melalui 3 (tiga) dimensi, yaitu: (1) *Exhaustion*, mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi; (2) *Cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi; dan (3) *Reduced Academic Efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Penilaian pada alat ukur skala *Academic Burnout* telah dikonversikan ke dalam skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2018), skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Tabel Klasifikasi Skoring

Kategori	Skor	
	Item Positif	Item Negatif
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Sumber: Skala *Likert*

Pengujian validitas menggunakan teknik validitas muka. Validitas muka adalah teknik pengukuran alat ukur dengan cara mengkonsultasikan dengan ahlinya yaitu Dosen Pembimbing. Pengujian reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach*. *Alpha Cronbach* adalah rumus matematis yang digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas ukuran. Rumus reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum V \text{Subtest}}{V \text{test}} \right)$$

Keterangan:

α = Reliabilitas Instrumen
 n = Jumlah Pertanyaan
 V Subtest = Varians Butir
 V test = Varians Nilai Total

Penafsiran reliabilitas menggunakan kriteria klasifikasi menurut Arikunto (2010) yaitu sebagai berikut:

0,00 < α ≤ 0,20 = reliabilitas sangat rendah
 0,20 < α ≤ 0,40 = reliabilitas rendah
 0,40 < α ≤ 0,60 = reliabilitas cukup
 0,60 < α ≤ 0,80 = reliabilitas tinggi
 0,80 < α ≤ 1,00 = reliabilitas sangat tinggi

Hasil pengujian reliabilitas terhadap 30 item pernyataan terhadap 30 responden yang memiliki kriteria yang sama dengan sasaran penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel Hasil Percobaan Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	30

Tabel menunjukkan bahwa hasil percobaan uji reliabilitas terhadap 30 item pernyataan mengenai kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap pembelajaran dalam

jaringan (daring) sebesar .953 yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2018), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang

berlaku untuk umum. Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan analisis data kuantitatif. Data disajikan dalam bentuk tabel

dengan distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

1. Aspek *Exhaustion*

Aspek *Exhaustion* adalah perasaan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang dirasakan oleh siswa yang disebabkan oleh tuntutan studi. Hasil penelitian berupa jawaban dari responden terhadap 10 (sepuluh) item pernyataan pada aspek *Exhaustion* diperoleh hasil rekapitulasi sebagai berikut:

Tabel Rekapitulasi Aspek *Exhaustion*

No.	Kategori Pernyataan	Skor				Total Skor
		SS	S	TS	STS	
1.	Pernyataan Negatif	19	28	9	0	56
2.	Pernyataan Positif	0	21	48	5	74
3.	Pernyataan Positif	20	66	14	2	102
4.	Pernyataan Negatif	7	44	18	4	73
5.	Pernyataan Positif	20	51	22	3	96
6.	Pernyataan Positif	28	42	30	0	100
7.	Pernyataan Positif	32	51	14	4	101

8.	Pernyataan Positif	44	45	20	0	109
9.	Pernyataan Negatif	8	30	36	4	78
10.	Pernyataan Positif	4	18	38	10	70
Jumlah						859

Sumber: Hasil Penelitian bulan Juni 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa jumlah total skor untuk aspek *Exhaustion* sebesar 859. Selanjutnya akan ditentukan *range*, banyak kelas, serta skor interval yang akan dipaparkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 4 \times 10 \times 36 = 1.440 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal} &= \text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 1 \times 10 \times 36 = 360 \end{aligned}$$

Banyaknya Kelas = 3 (Rendah, Sedang, Tinggi)

Interval = (Skor Maks. – Skor Min.) : Kelas

$$\begin{aligned} &\quad \text{Interval} \\ &= (1.440 - 360) : 3 = 360 \end{aligned}$$

Interval =

$$= \text{Rendah} (360 - 720)$$

$$= \text{Sedang} (721 - 1.080)$$

$$= \text{Tinggi} (1.081 - 1.440)$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor interval yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa jumlah total skor untuk aspek *Exhaustion* sebesar 859 berada pada kategori sedang (721 - 1.080).

2. Aspek *Cynicism*

Aspek *Cynicism* adalah sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Siswa yang mengambil sikap sinis atau dingin memilih untuk menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya ketika mereka sinis sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Hasil penelitian berupa jawaban dari responden terhadap 10 (sepuluh) *item* pernyataan pada

aspek *Cynicism* diperoleh hasil rekapitulasi sebagai berikut:

Tabel Rekapitulasi Aspek *Cynicism*

No.	Kategori Pernyataan	Skor				Total Skor
		SS	S	TS	STS	
1.	Pernyataan Negatif	22	28	0	0	50
2.	Pernyataan Positif	0	18	42	9	69
3.	Pernyataan Positif	4	36	32	7	79
4.	Pernyataan Positif	40	39	20	3	102
5.	Pernyataan Negatif	14	40	6	0	60
6.	Pernyataan Positif	16	30	40	2	88
7.	Pernyataan Positif	4	3	40	14	61
8.	Pernyataan Positif	8	27	34	8	77
9.	Pernyataan Negatif	28	14	3	0	45
10.	Pernyataan Positif	4	57	26	3	90
Jumlah						721

Sumber: Hasil Penelitian bulan Juni 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa jumlah total skor untuk aspek *Cynicism* sebesar 721.

Selanjutnya akan ditentukan *range*, banyak kelas, serta skor interval yang akan dipaparkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 4 \times 10 \times 36 = 1.440 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal} &= \text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 1 \times 10 \times 36 = 360 \end{aligned}$$

Banyaknya Kelas = 3 (Rendah, Sedang, Tinggi)

Interval = (Skor Maks. – Skor Min.) : Kelas Interval

$$= (1.440 - 360) : 3 = 360$$

Interval =

$$= \text{Rendah} (360 - 720)$$

$$= \text{Sedang} (721 - 1.080)$$

$$= \text{Tinggi} (1.081 - 1.440)$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor interval yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

jumlah total skor untuk aspek *Cynicism* sebesar 721 berada pada kategori sedang (721 - 1.080).

3. Aspek *Reduced Academic Efficacy*

Aspek *Reduced Academic Efficacy* adalah menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas. Hasil penelitian berupa jawaban dari responden terhadap 10 (sepuluh) *item* pernyataan pada aspek *Reduced Academic Efficacy* diperoleh hasil rekapitulasi sebagai berikut:

Tabel Rekapitulasi Aspek *Reduced Academic Efficacy*

No.	Kategori Pernyataan	Skor				Total Skor
		SS	S	TS	STS	
1.	Pernyataan Negatif	26	16	6	0	48
2.	Pernyataan Positif	52	60	2	2	116
3.	Pernyataan Positif	56	39	16	1	112
4.	Pernyataan Negatif	5	30	48	0	83
5.	Pernyataan Positif	52	48	12	1	113
6.	Pernyataan Negatif	3	24	57	8	92
7.	Pernyataan Positif	0	6	30	19	55
8.	Pernyataan Negatif	23	22	6	0	51
9.	Pernyataan Positif	0	0	38	17	55
10.	Pernyataan Negatif	27	18	0	0	45
Jumlah						770

Sumber: Hasil Penelitian bulan Juni 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa jumlah total skor untuk aspek *Reduced Academic Efficacy* sebesar 770. Selanjutnya akan

ditentukan *range*, banyak kelas, serta skor interval yang akan dipaparkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 4 \times 10 \times 36 = 1.440 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal} &= \text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 1 \times 10 \times 36 = 360 \end{aligned}$$

$$\text{Banyaknya Kelas} = 3 \text{ (Rendah, Sedang, Tinggi)}$$

$$\text{Interval} = (\text{Skor Maks.} - \text{Skor Min.}) : \text{Kelas}$$

$$\text{Interval}$$

$$= (1.440 - 360) : 3 = 360$$

$$\text{Interval} =$$

$$= \text{Rendah (360 - 720)}$$

$$= \text{Sedang (721 - 1.080)}$$

$$= \text{Tinggi (1.081 - 1.440)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor interval yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa jumlah total skor untuk aspek *Reduced Academic Efficacy* sebesar 770 berada pada kategori sedang (721 - 1.080).

Keseluruhan hasil penelitian tersebut akan dijumlahkan untuk melihat gambaran kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap pembelajaran dalam jaringan (daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. Rekapitulasi skor total kejenuhan belajar responden akan dipaparkan sebagai berikut:

Tabel Rekapitulasi Skor Total Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta

No.	Aspek	Skor	Persentase (%)
1.	Aspek <i>Exhaustion</i>	895	37,5%
2.	Aspek <i>Cynicism</i>	721	30,2%
3.	Aspek <i>Reduced Academic Efficacy</i>	770	32,3%
Jumlah		2.386	100,0%

Sumber: Hasil Penelitian bulan Juni 2021

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor total kejenuhan belajar responden sebesar 2.386, yang merupakan akumulasi dari skor aspek

Exhaustion, *Cynicism*, serta *Reduced Academic Efficacy*. Aspek *Exhaustion* memiliki skor 895 dengan persentase 37,5%. Aspek *Cynicism* memiliki skor 721 dengan persentase 30,2%. Aspek *Reduced Academic Efficacy* memiliki skor 770 dengan persentase 32,3%. Masing-masing skor aspek kejenuhan belajar responden yang telah diperoleh berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa para siswa mulai mengalami gejala kejenuhan belajar selama penerapan pembelajaran daring. Selanjutnya akan ditentukan skor interval yang akan dipaparkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 4 \times 30 \times 36 = 4.320 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal} &= \text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah} \\ &\quad \text{Pernyataan} \times \text{Jumlah Responden} \\ &= 1 \times 30 \times 36 = 1.080 \end{aligned}$$

Banyaknya Kelas = 3 (Rendah, Sedang, Tinggi)

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= (\text{Skor Maks.} - \text{Skor Min.}) : \text{Kelas} \\ &\quad \text{Interval} \\ &= (4.320 - 1.080) : 3 = 1.080 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \\ &= \text{Rendah} (1.080 - 2.160) \\ &= \text{Sedang} (2.161 - 3.240) \\ &= \text{Tinggi} (3.241 - 4.320) \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor interval yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa skor total kejenuhan belajar responden sebesar

2.386 berada pada kategori sedang (2.161 – 3.240).

PEMBAHASAN

Pembahasan merupakan penyajian bahasan terhadap data yang telah diolah dan dianalisis. Pembahasan mencakup tentang analisis hasil penelitian, analisis masalah, analisis kebutuhan, serta analisis sistem sumber. Analisis hasil penelitian merupakan penjabaran penelitian yang telah dilakukan Peneliti. Analisis masalah yaitu pemecahan persoalan atau masalah berdasarkan hasil penelitian. Analisis kebutuhan adalah kegiatan penjabaran yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan yang diperlukan dalam rangka pemecahan masalah. Analisis sistem sumber yakni kegiatan penjabaran untuk mengetahui sistem sumber yang tersedia.

1. Analisis Hasil Penelitian

Analisis Hasil Penelitian merupakan penjabaran penelitian yang telah dilakukan Peneliti yaitu tentang Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form*. Adapun analisis hasil penelitian yang telah diperoleh akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Aspek *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa akan

merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional ketika mereka lelah. Skor hasil penelitian Aspek *Exhaustion* sebesar 895 dan berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Hal ini menjelaskan bahwa responden mulai merasa kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional selama mengikuti pembelajaran daring.

Faktor yang mempengaruhi perolehan skor hasil penelitian Aspek *Exhaustion* adalah banyaknya tugas belajar yang diberikan oleh guru atau tenaga pendidik untuk diselesaikan responden. Proses pembelajaran daring yang berlangsung setiap hari sekolah membuat responden merasa lelah setelah mengikuti pembelajaran. Kedua faktor tersebut memunculkan perasaan lelah, penat, bahkan menurunkan semangat belajar responden.

2. Aspek *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya ketika mereka sinis sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Skor hasil penelitian Aspek *Cynicism* sebesar 721 dan berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Hal tersebut menandakan bahwa responden mulai meminimalkan keterlibatan mereka dari

aktivitas dan lingkungan yang berkaitan dengan akademik.

Perolehan skor hasil penelitian Aspek *Cynicism* dipengaruhi oleh rasa bosan responden mempelajari mata pelajaran yang sama secara terus-menerus, sehingga responden bersikap menjauh dari orang-orang dan aktivitas yang memiliki keterkaitan dengan pembelajaran daring. Bentuk sikap menjauh yang dilakukan responden yaitu sering bermalas-malasan ketika belajar, responden enggan belajar terus-menerus, serta responden akan merasa senang jika semua mata pelajaran hanya dilakukan sekali dalam seminggu.

3. Aspek *Reduced Academic Efficacy*

Reduced Academic Efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan. Skor hasil penelitian Aspek *Reduced Academic Efficacy* sebesar 770 dan berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan akademik yang dimiliki responden mulai mengalami penurunan.

Skor hasil penelitian yang telah diperoleh dipengaruhi semangat belajar responden yang hilang dan sikap menjauh yang dilakukan responden sehingga memunculkan perasaan gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan,

ragu dengan hasil belajar yang akan diperoleh, bahkan responden tidak yakin dirinya bisa menjadi juara 1 paralel di sekolah.

2. Analisis Masalah

Analisis Masalah adalah pemecahan persoalan atau masalah berdasarkan hasil penelitian. Hasil penelitian yang telah diperoleh meliputi skor Aspek *Exhaustion* sebesar 895, skor Aspek *Cynicism* berjumlah 721, serta skor Aspek *Reduced Academic Efficacy* sebesar 770 dan masing-masing skor kejenuhan belajar berada pada kategori sedang (721 - 1.080). Terdapat 2 aspek kejenuhan belajar yang memiliki skor tinggi yaitu Aspek *Exhaustion* (895) dan Aspek *Reduced Academic Efficacy* (770), namun terdapat 1 aspek kejenuhan belajar yang memiliki skor yang rendah yaitu Aspek *Cynicism* (721).

Hasil penelitian yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa skor total kejenuhan belajar responden berada pada kategori sedang, namun terdapat skor aspek kejenuhan belajar yang nilainya rendahnya yaitu Aspek *Cynicism* dengan skor 721. Aspek *Exhaustion* dan Aspek *Reduced Academic Efficacy* memperoleh skor masing-masing 895 dan 770, menempati urutan skor tertinggi pertama dan kedua. Adapun analisis masalah pada tiap-tiap aspek akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Aspek *Exhaustion*. Mekanisme pembelajaran daring yang tengah berlangsung membuat para responden merasa terbebani dengan banyaknya tugas

belajar yang diberikan. Akibat perasaan terbebani yang dirasakan responden menyebabkan responden turut merasa lelah setelah belajar sehingga para responden kehilangan semangat belajar yang dimiliki.

2. Aspek *Cynicism*. Perasaan atau perilaku yang dimiliki responden yang termasuk ke dalam Aspek *Cynicism* adalah merasabosan terus mempelajari mata pelajaran yang sama sehingga akan merasa senang jika semua mata pelajaran dilakukan hanya sekali dalam seminggu. Perasaan bosan yang dirasakan responden juga mempengaruhi sikap belajar yang dimiliki menjadi sering bermalas-malasan dan responden enggan belajar terus-menerus.

3. Aspek *Reduced Academic Efficacy*. Penurunan keyakinan akademik yang dirasakan oleh para responden ditunjukkan dengan merasa gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan yang membuat responden merasa ragu dengan hasil belajar yang telah dilakukannya sehingga berpengaruh terhadap keyakinan responden untuk bisa menduduki juara 1 paralel di sekolah.

Berdasarkan analisis masalah di atas, dibutuhkan pemecahan masalah gejala kejenuhan belajar berupa program dan/atau kegiatan. Program dan/atau kegiatan dibutuhkan dikarenakan skor total hasil penelitian menunjukkan bahwa para responden sudah menunjukkan gejala-gejala kejenuhan belajar, sehingga diharapkan program dan/atau

kegiatan dapat menangani serta meminimalisir permasalahan gejala kejenuhan belajar.

3. Analisis Kebutuhan

Analisis Kebutuhan merupakan kegiatan penjabaran yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan yang diperlukan dalam rangka pemecahan masalah. Berdasarkan hasil analisis masalah pada aspek-aspek kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap pembelajaran dalam jaringan (daring), maka dapat dianalisis kebutuhan yang diperlukan sebagai berikut:

1. Meningkatkan Semangat Belajar

Gejala kejenuhan belajar yang dirasakan responden berdasarkan Aspek *Exhaustion* salah satunya adalah kehilangan semangat belajar. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk meningkatkan semangat belajar responden sehingga dapat memperoleh hasil akademik yang diinginkan.

2. Kebutuhan akan Pemberian Dukungan

Dukungan berupa kata-kata yang mengandung makna semangat dan motivasi diharapkan dapat menumbuhkan keyakinan yang dimiliki responden terhadap hasil akademik selama mengikuti pembelajaran daring.

3. Kebutuhan akan Hiburan

Hiburan merupakan salah satu kebutuhan bagi seluruh kalangan, termasuk kalangan siswa yang menjadi responden penelitian ini. Pembelajaran daring yang dilaksanakan setiap hari sekolah dapat menyebabkan rasa kebosanan pada siswa yang menjalani

sehingga dibutuhkan hiburan untuk mengurangi rasa kebosanan.

4. Analisis Sistem Sumber

Sistem sumber merupakan sesuatu yang dapat digunakan sebagai upaya dalam membantu pemecahan masalah dan memenuhi kebutuhan. Menurut pendapat Max Siporin dalam Sukoco (1998) terdapat sistem sumber yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan seseorang sebagai upaya pemecahan masalah yaitu sistem sumber formal dan sistem sumber informal. Sistem sumber yang dapat dimanfaatkan siswa SMA Negeri 113 Jakarta dalam menangani serta memecahkan permasalahan kejenuhan belajar terhadap pembelajaran daring adalah:

1. Sistem Sumber Formal

Sistem Sumber Formal adalah sumber yang dapat memberikan bantuan atau pelayanan langsung yang dapat dimanfaatkan oleh para siswa, yaitu sebagai berikut:

1) Pihak Sekolah dapat melakukan evaluasi berkala dengan waktu yang telah disepakati bersama dengan pihak guru dan tenaga pendidik. Kegiatan evaluasi dilakukan sebagai tolak ukur untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran selanjutnya. Pihak sekolah juga dapat melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan guru dan tenaga pendidik dalam

usaha penggunaan media pembelajaran yang variatif dan inovatif.

- 2) Dinas Pendidikan Kota Jakarta Timur. Dukungan yang dapat diberikan oleh Pihak Dinas Pendidikan adalah dengan menyediakan anggaran untuk melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran yang variatif dan inovatif. Pihak Dinas juga dapat menyelenggarakan *Webinar* untuk membangun kompetensi guru dan tenaga pendidik.
- 3) Dinas Sosial Kota Jakarta Timur. Dukungan yang dapat diberikan oleh Pihak Dinas Sosial adalah dengan menghadirkan Pekerja Sosial Profesional yang handal untuk pelaksanaan program yang direkomendasikan.

2. Sistem Sumber Informal

Sistem Sumber Informal adalah sumber yang dapat memberikan bantuan berupa dukungan emosional dan afeksi, nasihat, informasi, serta pelayanan kongkret lainnya. Sistem sumber informal yang dapat diakses untuk menangani serta memecahkan permasalahan adalah:

- 1) Guru dan Tenaga Pendidik. Pihak Guru dan Tenaga Pendidik dapat mengakses berbagai konten kreatif melalui media digital dalam rangka menyelenggarakan pembelajaran daring yang variatif dan menyenangkan bagi para siswa. Guru dan Tenaga Pendidik dapat membuat *desain* pembelajaran yang

bisa membangun semangat peserta didik dan kompetensi pengajar.

- 2) Orang Tua dan Keluarga. Pihak Orang Tua dan Keluarga dapat membimbing anak belajar, menemani anak mengerjakan tugas akademik, serta memberikan dukungan dan motivasi kepada anak sehingga anak semangat mengikuti pembelajaran daring.
- 3) Kelompok Teman Sebaya. Kelompok Teman Sebaya siswa SMA Negeri 113 Jakarta dapat saling memberikan dukungan dan semangat serta berbagi cerita selama melaksanakan pembelajaran daring.

USULAN PROGRAM

Peneliti memberikan rekomendasi suatu alternatif program penanganan permasalahan kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap pembelajaran dalam jaringan (daring) untuk siswa-siswi serta guru dan tenaga pendidik di SMA Negeri 113 Jakarta yaitu Program RITME. Program RITME memiliki kepanjangan yaitu daRIng iTu MEnyenangkan. Pemberian nama program RITME diharapkan dapat tercipta suasana yang menyenangkan selama pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan program dapat tercapai.

Tujuan Program

Program RITME (daRIng iTu MEnyenangkan) memiliki tujuan yang terdiri atas tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan Umum program yang direkomendasikan yaitu untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan siswa selama mengikuti

pembelajaran daring. Tujuan Khusus yang ingin dicapai dari program yang telah direkomendasikan yaitu:

1. Menumbuhkan semangat belajar di dalam diri siswa.
2. Menumbuhkan keyakinan yang dimiliki siswa terhadap hasil akademik selama mengikuti pembelajaran daring.
3. Mengurangi rasa kebosanan pada siswa.

Sasaran Program

Sasaran Program RITME (daRIng iTu MENyenangkan) adalah seluruh siswa yang menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 113 Jakarta.

Metode dan Teknik

Metode Pekerjaan Sosial yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah metode praktik pekerjaan sosial dengan kelompok (*Social Group Work*). Metode praktik pekerjaan sosial dengan kelompok (*Social Group Work*) adalah salah satu metode pokok pekerjaan sosial, yang bertujuan memberikan pelayanan kepada individu-individu melalui kelompok. Kelompok yang dimaksud bukanlah kelompok yang terbentuk secara alamiah, melainkan kelompok yang sengaja dibentuk dan memiliki tujuan. Metode praktik pekerjaan sosial dengan kelompok (*Social Group Work*) digunakan untuk membantu menurunkan gejala kejenuhan yang dirasakan siswa terhadap pembelajaran daring di SMA Negeri 113 Jakarta.

Teknik-teknik Pekerjaan Sosial yang digunakan dalam pelaksanaan program ini mengacu kepada tipe-tipe kelompok dalam pekerjaan sosial dengan kelompok yaitu tipe Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) dan tipe Kelompok Rekreasi (*Recreation Group*).

Menurut Katz dan Bender dalam Koswara (2013), tipe Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) adalah suatu kelompok kecil yang disusun untuk saling membantu dan mencapai tujuan khusus serta bersifat sukarela. Kelompok ini biasanya dibentuk oleh sesama yang datang bersama-sama untuk saling membantu dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang sama, menanggulangi hambatan atau masalah yang mengganggu kehidupan, serta berusaha membawa perubahan kepribadian sosial yang diinginkan. Tipe Kelompok Rekreasi (*Recreation Group*) memiliki tujuan yaitu memberikan kegiatan-kegiatan untuk kesenangan. Kegiatan yang dilakukan sering bersifat spontan, tidak harus ada pemimpin, serta tempat dan peralatan tidak perlu banyak.

Kegiatan yang Dilakukan

Kegiatan yang dilakukan menggunakan metode *Group Work* dengan tipe Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) dan tipe Kelompok Rekreasi (*Recreation Group*). Kegiatan ini dilaksanakan di rumah masing-masing secara daring. Kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan tipe Kelompok Bantu Diri adalah Kegiatan *Sharing and Support*

secara Daring untuk menurunkan gejala-gejala kejenuhan belajar yang dirasakan selama proses pembelajaran daring. Adapun kegiatan dengan menggunakan tipe Kelompok Rekreasi dilakukan dalam bentuk Permainan yang dimainkan secara Daring dengan nama "TTS" (Teka-Teki Senang) untuk mengurangi kebosanan yang dirasakan siswa selama penerapan pembelajaran daring.

Indikator Keberhasilan Program

Indikator Keberhasilan Program merupakan suatu acuan untuk mengukur keberhasilan suatu program yang dilaksanakan. Indikator keberhasilan Program RITME (daRING iTu MEnyenangkan) adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan siswa selama mengikuti pembelajaran daring mengalami penurunan.
2. Semangat belajar siswa mengalami peningkatan.
3. Meningkatkan keyakinan yang dimiliki siswa terhadap hasil akademik selama mengikuti pembelajaran daring.
4. Penurunan rasa kebosanan yang dirasakan siswa.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan tentang Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. Responden penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA atau IPA, IPS, dan IBB atau Bahasa. Responden penelitian berusia 16 sampai dengan 17 tahun. Responden

penelitian berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa.

Schaufeli dan Hu (2009) mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk menilai gejala kejenuhan belajar pada siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) mengukur aspek kejenuhan belajar melalui 3 (tiga) aspek yaitu Aspek *Exhaustion*, Aspek *Cynicism*, serta Aspek *Reduced Academic Efficacy*.

Aspek *Exhaustion* mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa akan merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional ketika mereka lelah. Aspek *Cynicism* mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli dan Hu, 2009). Siswa mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya ketika mereka sinis sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Aspek *Reduced Academic Efficacy* mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta diperoleh skor total kejenuhan belajar sebesar 2.386 yang berada pada kategori sedang (2.161 – 3.240), yang merupakan akumulasi dari skor aspek *Exhaustion*, aspek *Cynicism*, serta aspek *Reduced Academic Efficacy*. Aspek *Exhaustion* memiliki skor 895 dengan persentase 37,5%. Aspek *Cynicism* memiliki skor 721 dengan persentase 30,2%. Aspek *Reduced Academic Efficacy* memiliki skor 770 dengan persentase 32,3%. Masing-masing skor aspek kejenuhan belajar responden yang telah diperoleh berada pada kategori sedang (721 - 1.080).

Hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa para siswa mulai mengalami gejala kejenuhan belajar selama penerapan pembelajaran daring. Gejala-gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa yaitu mulai merasa lelah setelah mengikuti pembelajaran, terbebani dengan banyaknya tugas belajar yang diberikan, sering bermalas-malasan ketika belajar, enggan belajar terus-menerus, merasa gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan yang berpengaruh terhadap keyakinan untuk bisa menduduki juara 1 paralel di sekolah. Gejala-gejala yang dialami oleh para siswa sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Schaufeli dan Hu (2009).

Manfaat yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan Peneliti adalah untuk

mengetahui kejenuhan belajar siswa kelas XI terhadap pembelajaran dalam jaringan (daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. Penelitian ini juga memiliki manfaat untuk memberikan saran dan rekomendasi kepada pihak SMA Negeri 113 Jakarta sehingga dapat mengembangkan sebuah program yang dapat menangani dan mengatasi permasalahan yang dialami siswa.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka Peneliti memberikan rekomendasi suatu alternatif program penanganan permasalahan kejenuhan belajar siswa terhadap pembelajaran daring untuk siswa-siswi serta guru dan tenaga pendidik di SMA Negeri 113 Jakarta yaitu Program RITME (daRIng iTu MEnyenangkan). Program RITME (daRIng iTu MEnyenangkan) memiliki tujuan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan siswa selama mengikuti pembelajaran daring. Sasaran Program RITME (daRIng iTu MEnyenangkan) adalah seluruh siswa yang menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 113 Jakarta.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan mengenai Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta, maka Peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Pihak Sekolah

- 1) Guru dan Tenaga Pendidik, khususnya Guru BK memantau perilaku yang dilakukan oleh siswa dan memberikan perhatian kepada setiap siswa untuk menghindari gejala lain kejenuhan belajar.
- 2) Pihak Sekolah bekerja sama dengan orang tua siswa untuk melakukan pengawasan kepada siswa selama mengikuti pembelajaran daring.
- 3) Pihak Sekolah dapat menjalin koordinasi secara intensif dengan Pihak Dinas Pendidikan, Pihak Dinas Sosial, serta pihak terkait lainnya untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan siswa dalam bentuk preventif maupun kuratif.

2. Pihak Dinas

Pihak Dinas Pendidikan Kota Jakarta Timur dan Pihak Dinas Sosial Kota Jakarta Timur diharapkan memberikan dukungan dalam pelaksanaan program. Dukungan yang dapat diberikan berupa penyediaan fasilitas, menghadirkan narasumber atau professional berpengalaman, serta dukungan berupa pemberian dana.

3. Pihak Keluarga

- 1) Keluarga memberikan pengawasan terhadap perilaku dan aktivitas siswa selama menjalani pembelajaran daring.
- 2) Keluarga memberikan perhatian dan pendampingan kepada siswa selama menjalani pembelajaran daring.

- 3) Keluarga memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa yang menjalani pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 2010. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahrer-Kohler, S. 2012. *Burnout for Expect: Prevention In The Context of Living and Working*. London: Springer Science & Business Media
- Budi, Padjar Setyo. dkk. 2019. Media Pembelajaran E-Learning dengan Metode Parsing untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran di Sekolah berbasis Web. *Jurnal Vol. 14, No. 2*, Oktober 2019
- Dimiyati dkk. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Efendi Pohan, Albert. 2020. *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Puwodadi: CV Sarnu Untung
- Effendi, Yusuf. *Pekerja Sosial dan Pandemi Covid-19: Suatu Tujuan Praktis Peran Pekerja Sosial*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Garvin. 2011. *Group Work*. Bandung: STKS Bandung
- Ghirardini, B. (2011). *E-learning Methodologies*. Germany: *Federal Ministry of Food, Agriculture and Cunsomer Protection*
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara

- Hasbullah. 2010. *Otonomi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers
- Herliandry, Devi Luh. dkk. 2020. Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan Vol. 22, No. 1*, April 2020
- Ilham Mubarak, Mukhamad. 2018. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta
- Kusnita, Nurma. 2018. Penerapan Teknik *Modeling* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Lampung
- Koswara, Herry. dkk. 2013. *Garvin tentang Group Work*. Bandung: STKS Bandung
- Maharani, Dea Mukti. 2019. Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Semarang
- Maisyarah dan Azzahra. 2013. *Efektivitas Metode Pembelajaran Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi SMA Negeri 5 Pontianak*. Pontianak
- Mila. 2018. Pengembangan Media Multi Representasi Berbasis *Instagram* sebagai Alternatif Pembelajaran Daring pada Materi Suhu dan Kalori. *Skripsi*. Lampung
- Munir. 2009. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: CV Alfabeta
- Nazir, M. 2014. *Metode Penelitian (Research Method)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Oktavian dan Riantina. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring Terintegrasi di Era Pendidikan 4.0. Jakarta: *Vol. 20, No. 2: 1-7*
- Paula Allen-Meares. 2007. *Social Work Service in School*. Social Science
- Pohan, Albert Efendi. 2020. *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Grobogan: CV Sarnu Untung
- Sanjaya, Ridwan. 2020. *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata
- Schaufeli, W.B. & Hu, Q. 2009. The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-Student Survei in China. *Psychological Reports. 105, 394-408. DOI: 10.2466*
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- Sukoco, Dwi Heru. 1998. *Profesi Pekerjaan Sosial dan Proses Pertolongannya*. Bandung: Alfabeta
- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The parents stress level in facing children study from home in the early of covid-19 pandemic in Indonesia. *International journal of science and society, 2(3)*, 1-12.
- Syarifudin, Albitar Septian. 2020. Implementasi Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. Madura: Universitas Trunojoyo. *Vol. 5, No. 1:1-4*
- Werner, D. 2015. Are school social workers prepared for a major school crisis? Indicators of individual and school environment preparedness. *Children & Schools, 37(1)*, 28-35
- Widakdo dan Kifah. 2020. Dampak Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19. Komisi Pendidikan PPI Dunia No. 3 / 2020
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-imbau-pendidik-hadirkan-belajar-menyenangkan-bagi-daerah-yang-terapkan-belajar-di-rumah>