

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Pada fenomena ini mengenai tentang kejenuhan pada pembelajaran di masa pandemic covid-19 sudah ada beberapa artikel yang membahas tentang kejenuhan pada pembelajaran di masa pandemic covid-19. Terdapat beberapa artikel terdahulu yang berkaitan dengan tema penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

Table 2.1 Matrik Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian (peneliti, tahun)	Desain & Metodelogi	Persamaan	Perbedaan
1.	Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). 30 April 2020	Penelitian ini menggunakan metode <i>descriptive content analysis study</i> . Metode ini merupakan analisis untuk menggambarkan isi dari suatu informasi atau teks tertentu (Munirah, 2015).	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pembelajaran di masa pandemic covid-19.	Perbedaan dengan penelitian ini adalah saya akan menilite tentang pembelajaran di masa pandemic Covid-19 sedangkan penelitian saya meniliti tentang tingkat kejenuhan pada pembelajaran daring di masa pandemic covid-19.

2.	<p>Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Burnout Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Di Era Pandemi Covid 19.</p> <p>Maramis, James Ricard and Esther Tawaang (2021)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan Analisis <i>Mann Whitney U</i>. analisis ini merupakan salah satu teknik statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan antara variabel tergantung yang disebabkan oleh variabel bebas.</p>	<p>Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti tentang bronout pada pandemic covid-19</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini adalah meneliti tentang bronout di kalangan mahasiswa sedangkan penelitian saya menilite tentang bronout di kalangan siswa SMA.</p>
3.	<p>Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor Faktor Yang Melatarbelakangi Dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga.</p> <p>Kurnia, D. (2021)</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif yang sifatnya deskriptif yang artinya penelitian yang mengacu pada teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara mendalam.</p>	<p>Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kejenuhan belajar online.</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini tentang dinamika gejala kejenuhan belajar online dan factor-factor meletarbelakangi kejenuhan pada bimbingan yang di lakukan keluarga , sedangkan penelitian saya menilite tentang tingkat kejenuhan pada pembelajaran daring di masa pandemic covid-19.</p>
4.	<p>Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives (Muhammad & Kainat, 2020)</p>	<p>Teknik survei online digunakan untuk mengumpulkan data tentang sikap mahasiswa pendidikan tinggi Pakistan mengenai pengajaran online. Sebuah versi modifikasi dari Bernard, Brauer, Abrami, dan Surkes (2004) kuesioner 38-item digunakan</p>	<p>Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang pembelajaran di masa pandemic covid-19.</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini adalah menliti tentang pembelajaran online di masa pandemic Covid-19. Sedangkan penelitian saya menilite tentang tingkat kejenuhan pembelajaran daring di masa</p>

		untuk menilai efektivitas pembelajaran online. Uji coba survei dilakukan kepada mahasiswa Universitas Nasional Sains & Teknologi (NUST), Pakistan. Revisi yang tepat dibuat berdasarkan komentar dan saran mereka. Modifikasi yang diperlukan dibuat berdasarkan ide dan umpan balik mereka.		pandemic Covid-19.
5.	The Differences of Students' Burnout from Level of Education and Duration Daily Online Learning During COVID-19 Pandemics. (Perbedaan Brunout siswa dari Tingkat Pendidikan dan lama belajar online harian selama pandemic covid-19). (Sunawan et al., 2021) 17 Juli 2021	Penelitian ini menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 2.310 siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Pengumpulan data online menggunakan google form.	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menilite tentang kejenuhan selama pandemic covid-19.	Perbedaan dengan penlitian ini adalah penilitian ini meneliti semua tingkat Pendidikan yaitu SD,SMP, SMA dan mahasiswa dan menilti tentang pembelajaran online harian sedangkan penilitian saya hanya menilite tingkat SMA saja dan hanya menilite tingkat kejenuhan yang di alami oleh siswa.

B. Landasan Teori

1.Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kelehan fisik, emosional, dan mental negatife terhadap studi berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustasi, dan kurangnya motivasi. Kejenuhan mengacu pada stress, beban atau factor

psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti siswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan untuk depersonalisasi (*cynsim*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*). (Maslach & Leiter, 2016)

Kejenuhan atau jenuh memiliki arti bosan atau penuh yang artinya kejenuhan adalah keadaan bosan, merasa penuh sehingga tidak dapat memproses atau menerima informasi lagi (Agustina et al., 2019).

Pembelajaran yang berlangsung terus menerus tanpa adanya perubahan suasana dalam belajar membuat siswa menjadi bosan hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Rohman, 2018) bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi emosional dan mental yang mengalami kelelahan yang sangat pada saat belajar, sehingga ia merasa lesu dan sudah tidak dapat menampung materi atau informasi yang baru karena rentang waktu yang digunakan dalam belajar cukup lama.

Kejenuhan merupakan kelehan fisik, emosional , dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka Panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. (Nursalam, 2015)

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan pengertian kejenuhan belajar adalah suatu keadaan dimana seorang pelajar mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh aktivitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atau tidak berubah-

ubah dalam rentang waktu yang lama karena banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan.

b. Faktor-Faktor Kejenuhan

Syah (2011) dalam (Pawicara & Conilie, 2020) factor dari kejenuhan belajar berasal dari dalam dan luar individu. Factor Internal adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari diri sendiri seperti perasaan bosan serta kelelahan baik fisik dan psikologis yang membuat individu merasa motivasi belajar menghilang, menimbulkan rasa malas, tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan belajar. Sedangkan factor eksternal dari kejenuhan belajar adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari luar individu seperti keadaan lingkungan, hubungan social, beban pekerjaan yang berlebihan serta jumlah waktu pembelajaran yang lama.

Leiter & Maslach (2000) dalam mengemukakan factor – factor kejenuhan belajar yaitu sebagai berikut :

- 1) Workload, adalah terjadinya ketidak sesuaian atau kelebihan beban kerja sehingga menuntut banyak energi dan pemulihan yang sulit terjadi. Pada siswa workload berupa pengerjaan tugas yang berlebihan dan persiapan ujian dalam waktu singkat.
- 2) Control, adalah keadaan ketika individu tidak memiliki control dengan sumber daya yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas sehingga menjadi lebih efektif. Control pada siswa dapat berupa kesulitan dalam mengambil keputusan terkait

tugas – tugas sekolah akibat pengaruh orang lain atau lingkungan.

- 3) Reward, adalah imbalan yang di harapkan oleh individu khususnya pada penghargaan social. Pada siswa reward yang diharapkan adalah penghargaan dari guru, teman ataupun orang tua atas pencapaian akademik yang di dapatkan.
- 4) Community, adalah kehilangan rasa hubungan positif dengan orang lain di lingkungan. Pada siswa permasalahan pada community adalah ketika tidak memiliki hubungan baik dengan teman – teman sekelas ataupun guru sehingga mereka merasa kurang nyaman menjalankan pembelajaran.
- 5) Value, adalah keadaan ketika terjadi ketidak sesuaian dan konflik dengan nilai. Pada siswa dapat berupa tidak kesesuaian nilai-nilai yang diberikan dengan pembelajaran yang diikuti.
- 6) Fairness, adalah ketidak cocokan yang serius antara individu dengan pekerjaan, keadilan dalam mengomunikasikan rasa hormat dan harga diri. Pada siswa dapat terlihat ketika siswa merasa diperlakukan secara tidak adil oleh guru atau pihak sekolah.

c. Tanda Gejala Kelelahan

Tanda Gejala kelelahan menurut Pines dan Aronson dalam Sujipto (2001) , yaitu sebagai berikut:

1) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional, yaitu suatu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi. Kelelahan emosi dapat berupa rasa bosan, mudah tersinggung , perasaan capek dan lelah setiap hari, suka marah, gelisah, putus asa, rasa tidak berdaya, kehilangan semangat atau depresi.

2) Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik yaitu suatu kelelahan yang bersifat sakit fisik dan energi fisik. Sakit fisik dapat berupa sakit kepala, demam, sakit pinggang, rasa ngilu, rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, sulit tidur, mual – mual , gelisah, dan perubahan kebiasaan makan. Energi fisik dicirikan seperti energi yang rendah, rasa letih yang kronis dan lemah.

3) Kelelahan Mental

Kelelahan mental yaitu suatu kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri dan depresionalisasi. Kelelahan mental dapat berupa merasa tidak di haragai, tidak peka, selalu menyalahkan, rasa benci, kurang simpati dengan orang lain, cenderung meraa bodoh, merasa kurang kompeten, merasa gagal, acuh tak acuh, atau tidak puas dengan jalan hidup.

d. Dimensi Kejenuhan Belajar

Schaufeli dkk (2002) yang mengembangkan *Maslach Bronout Inventory – Student Survey* (MBI – SS) dalam (Annisa, 2021) menyatakan bahwa kejenuhan belajar terbagi menjadi tiga dimensi yaitu :

1) Kelelahan (*Exhaustion*)

Exhaustion adalah keadaan kelelahan parah yang disebabkan oleh tuntutan belajar. Carter (2013) dalam (Dayanti, 2019) menyatakan bahwa individu yang mengalami exhausted akan menimbulkan kelelahan kronis, insomnia, konsentrasi berkurang, mudah lupa, serta dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar keras, gangguan pencernaan, imunitas menurun, cemas dan depresi. Akibat dari kelelahan emosional adalah menjadikan peserta didik tidak optimal dalam belajar materi yang didapatkan tidak termaknai dengan baik sehingga individu tidak menghasilkan hasil yang seimbang dengan waktu yang digunakan. (Muna, 2013)

2) Sinisme (*Cynicism*)

Cynicism adalah rasa ketidak pedulian dan sikap menjauh terhadap studinya. Sinisme atau depresionalisasi adalah keadaan ketika peserta didik merasa tidak nyaman dengan lingkungan belajar ataupun aktivitas belajar yang dilakukan. Perilaku yang dapat muncul adalah perasaan tidak baik dengan orang sekitarnya, bolos sekolah, atau melalaikan tugas – tugas yang diberikan (Muna, 2013). Cater (2013) dalam (Dayanti, 2019)

menyatakan bahwa individu yang mengalami cynicism sering merasa pesimis, menjauh dari lingkungan, menghindari orang lain, dan rasa bahagia menghilang.

3) Menurunnya keyakinan (*Raduce of Profesional Efficacy*)

Raduce of Profesional Efficacy mengacu pada aspek social dan non-social dalam pencapaian akademik. Menurunnya keyakinan akademik pada peserta didik dapat menurunkan rasa percaya diri pada individu. Rasa percaya diri yang rendah akan mengakibatkan peserta didik merasa adanya tekanan yang diterima sehingga individu dapat menjadi stress. Peserta didik akan merasa menjadi seseorang yang menyedihkan, tidak pernah puas dan bersyukur dengan hasil belajarnya, dan senantiasa memandang rendah dirinya sendiri. (Muna, 2013)

e. Alat Pengukuran Kejenuhan

Kejenuhan belajar dapat diukur menggunakan kuesioner kejenuhan belajar siswa. Kuesioner ini di kembangkan dari indikator-indikator kejenuhan belajar. Kuesioner ini menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, presepsi sesorang atau kelompok tentang fenomena sosiasal (Sugiyono, 2014). Kuesioner ini memodifikasi dari penilirian yang di teliti dalam (LESTARI, 2021). Penelitian akan melakukan uji validitas dan uji realibilitas ulang. Cara penilaian skala kehenuhan belajar ini adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

KK : Kadang - Kadang

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

2. Stress

a. Pengertian

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga dikatakan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015).

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017).

b. Jenis stress

Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu :

1) Stres akut

Stres yang dikenal juga dengan *flight or flight response*. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan.

Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran.

2) Stres kronis

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang

yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres Berat

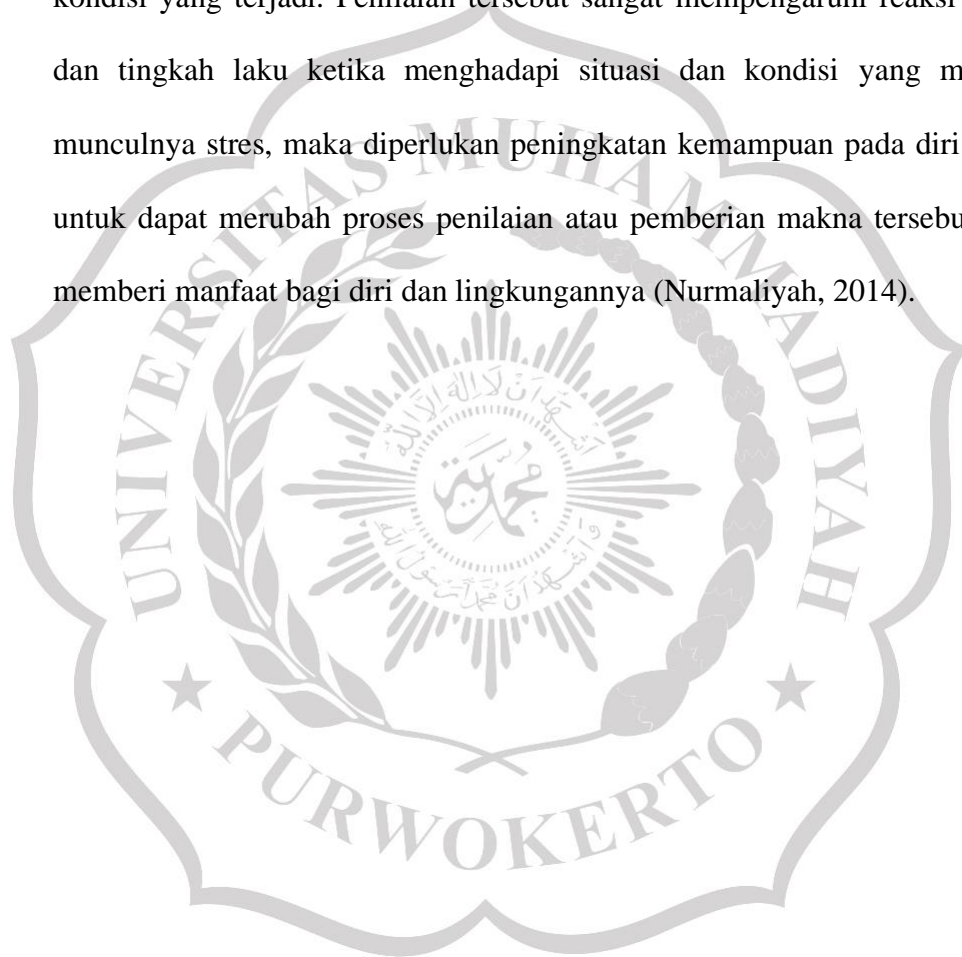
Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

b. Penyebab Stress

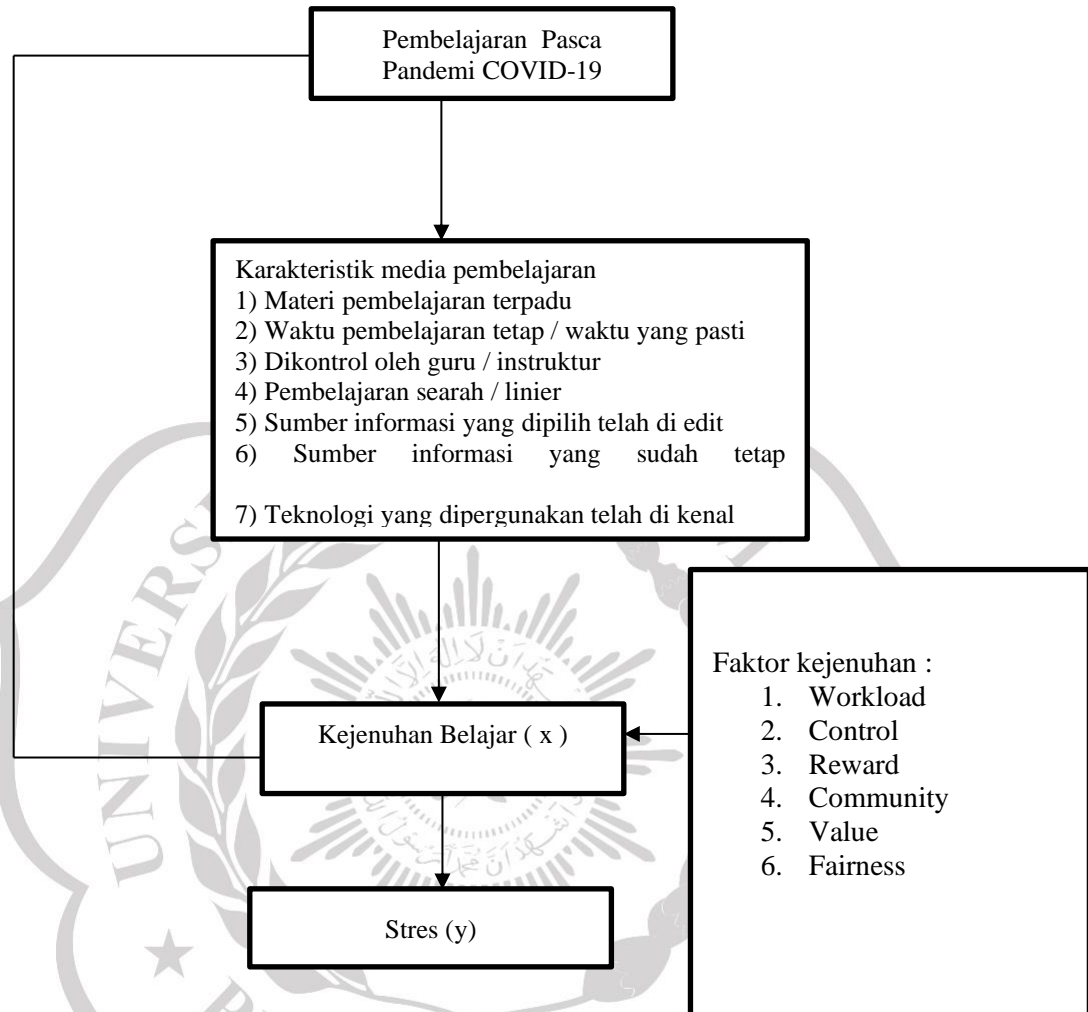
Penyebab stres pada siswa yaitu banyaknya jam ganti pelajaran menjelang ujian, sehingga jadwal pelajaran menjadi padat dan berantakan. Stresor terkait kelas yang terlalu penuh juga merupakan salah satu penyebab stres pada siswa, dikarenakan jumlah siswa yang banyak dalam satu kelas sehingga membuat kelas menjadi tidak kondusif pada saat proses pembelajaran yang lambat laut menyebabkan kejenuhan oleh siswa itu sendiri (Bingku, 2014).

Terdapat enam faktor yang mempengaruhi stres akademik yang didasarkan pada penelitian terdahulu, yakni penilaian individu, motivasi

berprestasi, *self regulated learning* dan *goal orientation*, efikasi diri, kecerdasan emosi, dan faktor kepribadian. Berdasarkan faktor penilaian individu, stress akademik diawali dari proses penilaian dan pemaknaan subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu terhadap situasi dan kondisi yang terjadi. Penilaian tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diperlukan peningkatan kemampuan pada diri siswa untuk dapat merubah proses penilaian atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya (Nurmaliyah, 2014).



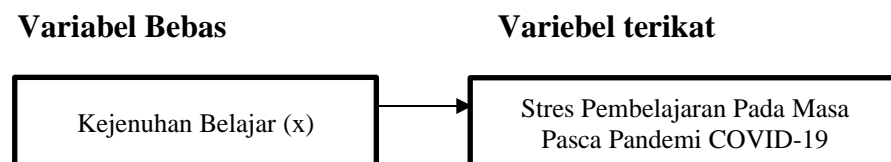
C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Rusli, 2021), Dabbagh dan Ritland (2005) dalam Nurhikmah (2021) dan Leiter & Maslach (2000)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian, dimana rumusan masalah penelitian itu telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan yang harus di uji kebenarannya melalui pengumpulan data dan analisis data (Sugiyono, 2014). Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesisi yang diajukan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Ada hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stres pada siswa kelas X dengan pembelajaran pasca pandemi Covid-19 di SMA N 1 Petanahan.

Ho: Tidak ada hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stres pada siswa kelas X dengan pembelajaran pasca pandemi Covid-19 di SMA N 1 Petanahan.

