

Analisis Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMAN 5 Yogyakarta Selama Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19

Hamid Wan Nendra¹, Sumargiyani², Ardi Dwi Sunandi³

Universitas Ahmad Dahlan^{1,2}, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Indonesia³

hamid2107663063@webmail.uad.ac.id¹, sumargiyani@pmat.uad.ac.id², dwisusandiardi@gmail.com³

Abstrak: Strategi kebijakan untuk menghentikan pemencaran COVID-19 adalah kegiatan belajar daring di rumah guna memperlambat penyebaran COVID-19. Hal tersebut berdampak pada peserta didik yang merasakan penugasan cukup berat dimana waktunya singkat, banyak tugas, bahkan keterbatasan kuota, sehingga timbul masalah yaitu kejenuhan belajar (*burnout* belajar). Tujuan penelitian ialah menganalisis tingkat kejenuhan belajar dari siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta saat pandemi COVID-19. Pengumpulan data kejenuhan siswa menggunakan angket. Data dalam penelitian terdiri dua jenis data, data pertama merupakan data primer dari hasil wawancara dan kuesioner. Kedua ialah data sekunder yang diperoleh melalui sumber terpercaya, misalkan buku dan artikel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta. Sebanyak 50% responden mengalami kategori cukup dalam kejenuhan belajar, 15% dalam kategori kuat, 2.5% dalam kategori sangat kuat. Hal tersebut diperoleh berdasarkan indikator-indikator dari aspek kelelahan fisik, kelelahan kognitif, kelelahan emosi, dan kehilangan motivasi. Indikator kelelahan emosi dan kelelahan fisik berada dalam kategori cukup lelah, sedangkan indikator kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi masih pada kategori lemah. Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan belajar dalam kategori cukup jenuh akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal.

Kata kunci : COVID-19; kejenuhan belajar; kelelahan emosi; kelelahan fisik; pembelajaran daring.

Abstract: The policy strategy to stop the spread of COVID-19 is online learning activities at home to slow the spread of COVID-19. This has an impact on students who feel the assignment is quite heavy where the time is short, many assignments, even limited quotas, so that a problem arises, namely learning saturation which is often referred to as learning burnout. The purpose of this study was to analyze the level of learning saturation of class XI students of SMAN 5 Yogyakarta during the COVID-19 pandemic. The process of collecting data for the analysis of student saturation with a questionnaire. The data in the study consisted of two types of data, the first data was primary data from interviews and questionnaires. The second is secondary data, data obtained through reliable sources, such as books and articles. The results showed that online learning during the COVID-19 pandemic had an impact on student boredom in class XI SMAN 5 Yogyakarta. As many as 50% of respondents experienced enough in the category of learning saturation, 15% in the strong category and 2.5% in the very strong category. This is obtained based on indicators from aspects of physical fatigue, cognitive fatigue, emotional exhaustion, and loss of motivation. Indicators of emotional exhaustion and physical exhaustion are in the moderately tired category, while indicators of cognitive fatigue and loss of motivation are still in the weak category. Based on the results of research on class XI students of SMAN 5 Yogyakarta, it shows that online learning causes learning saturation in the moderately saturated category due to external and internal factors.

Keywords : COVID-19; learning burnout; emotional exhaustion; physical exhaustion; online learning.

A. Pendahuluan

Merebaknya pandemi COVID-19 di Indonesia terdeteksi pada Maret 2020 dan menyebar ke semua wilayah Indonesia sejak bulan April 2020. Untuk menghentikan penyebaran COVID-19 pemerintah menetapkan sebuah aturan guna mengajak masyarakat melaksanakan Physical Distancing atau melakukan jaga jarak paling tidak sejauh minimal 1 meter serta menjauhi kerumunan serta acara atau pertemuan – pertemuan yang rentan timbulkan kerumunan. Sekolah menjadi tempat berkumpulnya guru dan siswa untuk melaksanakan proses belajar sehingga bisa menjadi tempat penyebaran COVID-19, sehingga (Kemendikbud 2020), telah mengeluarkan Surat Edaran mengenai belajar melalui dalam jaringan dan kerja dari rumah guna menekan angka COVID-19. Salah satu poinnya adalah terhentinya proses pembelajaran secara tatap muka dan menggantinya menjadi kegiatan belajar dalam jaringan sehingga dapat diterapkan untuk seluruh instansi pendidikan. (Arifa 2020) menyatakan “Kebijakan belajar di rumah dilaksanakan dengan tetap melibatkan pendidik dan peserta didik melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”. Pembelajaran jarak jauh dalam jaringan yang telah dimulai pada pertengahan bulan Maret 2020 memungkinkan lagi untuk diperpanjang bergantung keadaan pada setiap wilayah.

Menurut (Arifa 2020) mengutip dari Kompas bahwa “Sejak 16 Maret sampai dengan 9 April 2020 saja, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sekitar 213 pengaduan PJJ baik dari orang tua maupun siswa”. Pengaduan berkaitan dengan penugasan yang diarsa terlalu berat dimana waktunya yang singkat, serta banyaknya tugas rangkuman dan menyalin dari buku, kakunya jam belajar, keterbatasan kuota yang dimiliki untuk pembelajaran daring, serta sebagian siswa belum memiliki gadget sehingga terkendala saat melakukan ujian daring. Masalah lain yang terjadi saat PJJ adalah kejenuhan belajar atau sering disebut dengan burnout belajar (Pawicara and Conilie 2020).

Sutjipto melalui (Oktaviani et al. 2021) mengatakan “Burnout merupakan wujud dari perubahan kondisi psikologis berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan kelelahan mental (*mental exhaustion*)”. Ini menandakan kejenuhan yang dialami oleh siswa bisa timbul dari berubahnya kondisi psikologis (Muslim 2020). Pines & Aronson melalui (Robiatul Adawiyah 2013) mengatakan “*burnout* memiliki ciri-ciri sakit fisik seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis. Kelelahan emosi memiliki ciri-ciri rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya. Sedangkan kelelahan mental memiliki ciri-ciri seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, dan merasa tidak berharga”.

Kejenuhan belajar ini berakibat konsentrasi dan daya serap yang menurun pada intisari materi pelajaran yang diberikan (Zulfia et al. 2021). Kejenuhan ini dapat terjadi karena tekanan belajar yang secara terus menerus sehingga berakibat pada titik buntu dari perasaan dan otak (Pawicara and Conilie 2020). Kecenderungan sikap sinis dan apatis siswa ataupun mahasiswa terhadap pelajaran ini ditunjukkan dengan sikap kurang percaya diri, tidak memahami bahkan menghindari pelajaran yang diberikan (Arirahmanto and Muis 2018). Untuk kelelahan belajar dikelompokkan dalam tiga aspek, yaitu pendapat Ita (dalam Schaufeli dan Enzmann 1998) mengatakan bahwa “aspek-aspek kejenuhan belajar meliputi kelelahan emosi, dimana contohnya adalah perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak

berdasar, dan kecemasan". Sedangkan "mual, pusing, sakit kepala, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, kurangnya nafsu makan, sesak napas, kelelahan fisik, penurunan berat badan, kelelahan kronis, tekanan darah tinggi, kelemahan tubuh merupakan gejala kelelahan fisik". Ia juga berpendapat "kelelahan kognitif ditunjukkan melalui ketidak berdayaan, ketakutan dirinya menjadi gila, hilangnya harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, selalui dihantui perasaan gagal, kebosanan dan demoralisasi, munculnya ide bunuh diri, tidak mampu untuk berkonsentrasi, lupa, penghargaan terhadap diri yang rendah, susah dalam mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan saat menghadapi frustrasi yang dirasakan. Kelelahan motivasi meliputi kehilangan semangat, pengunduran diri dari lingkungan, kehilangan idealisme, kecewa".

Hal tersebut didukung oleh pernyataan ibu Dra. Siti Juneti selaku guru Matematika SMA Negeri 5 Yogyakarta yang menyatakan terdapat beberapa gejala-gejala yang mengarah pada kejenuhan belajar siswa diantaranya banyaknya yang tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas dan sampai tertidur saat proses pembelajaran dilakukan. Ibu Dra. Siti Juneti juga menyatakan siswa justru mencari kegiatan non-akademik karena situasi pandemi menuntut siswa untuk tetap di rumah saja. Wawancara yang dilakukan kepada guru SMAN 5 Yogyakarta yang melaksanakan pembelajaran daring, diketahui bahwasanya terdapat indikasi siswa yang mengalami kejenuhan. Wawancara dilakukan melalui metode daring dengan ibu Dra. Siti Juneti. Menurut informasi dari ibu Dra. Siti Juneti, siswa SMAN 5 Yogyakarta tergolong siswa yang memiliki intake yang cukup tinggi. Namun begitu masih beberapa siswa mengumpulkan tugas di akhir waktu mendekati tenggat akhir pengumpulan, bahkan ada siswa yang memang perlu di ingatkan terus menerus agar siswa tersebut mengumpulkan tugas. SMAN 5 Yogyakarta juga terus melakukan healing kepada siswa-siswa yang memiliki karakter seperti siswa tersebut. Dari informasi tersebut dimungkinkan disebabkan beberapa hal, salah satunya sesuai informasi ibu Dra. Siti Juneti adalah masalah keluarga. Namun begitu, siswa lain yang tidak terindikasi mengalami masalah keluarga di indikasikan mengalami kelelahan emosi, yaitu pada salah satu indikatornya merasa dikejar-kejar waktu. Mengapa peneliti mengatakan hal tersebut, ini sesuai dengan informasi bahwa jarang terjadi kolaborasi antar guru dalam memberikan tugas.

Informasi lain yang disampaikan oleh ibu Dra. Siti Juneti yaitu ada siswa yang terkadang mengantuk dalam pembelajaran, walaupun presentasinya tidak banyak menurut ibu Dra. Siti Juneti. Hal ini mengindikasikan beberapa siswa tersebut merasa lelah dan letih dan mengalami kelelahan fisik saat melakukan pembelajaran menggunakan metode daring. Selain mengindikasikan kelelahan fisik, hal ini juga mengindikasikan kelelahan kognitif, dimana siswa kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Konsentrasi siswa dalam pembelajaran menjadi sangat penting karena siswa tidak akan menerima informasi dari guru saat konsentrasi siswa menurun, bahkan sampai ketiduran saat pembelajaran berlangsung. Dari pertanyaan selanjutnya, diperoleh informasi juga bahwa siswa yang aktif berkisar 30% dan biasanya siswa nya tidak berganti yang aktif. Berdasarkan masalah yang dihadapi oleh SMAN 5 Yogyakarta tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19.

B. Metode Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru matematika SMAN 5 Yogyakarta untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi peserta didik yang dilaksanakan melalui google meet. Sedangkan data dari siswa, diambil menggunakan kuisioner dengan google form. Data sekunder merupakan data sekunder diperoleh melalui sumber - sumber diantaranya artikel, buku, atau website yang masih berkaitan dengan penelitian tersebut. Pengumpulan data yang digunakan dalam analisis kejenuhan belajar siswa menggunakan angket yang bersumber pada metode kuantitatif. Sugiyono melalui (Saputri and Fransisca 2020) menjelaskan bahwa penelitian dengan metode kuantitatif adalah metode penelitian dimana berkaitan dengan pemanfaatan filsafat positivisme. Instrumen penelitian tertentu yang digunakan untuk pengumpulan data, kemudian data tersebut digunakan sebagai acuan atau tolak ukur dalam membuat kesimpulan.

Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan responden dalam mengumpulkan angket hasil analisis kejenuhan siswa. Faktor-faktor kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta berisi 20 butir soal (soal negatif). Responden sebanyak 40 orang siswa dari 2 kelas kelas XI. Duapuluh pertanyaan dalam angket yang diberikan tersebut sifatnya tertutup dengan indikator-indikatornya mengacu pada Schaufeli dan Enzmann (1998: 21-22). Indikatornya meliputi lelahnya fisik, kelelahan kognitif, lelahnya kognitif, serta hilangnya motivasi yang dimana setiap indikatornya terdiri dari 5 pertanyaan. Hasil dari kuesioner kemudian dianalisis secara mendalam mengenai kejenuhan setiap individu (setiap responden / siswa). Krteria interpretasi kejenuhan setiap individu sesuai pada Tabel 1. berikut:

Tabel 1. Krteria Interpretasi Kejenuhan Setiap Individu

No	Interval Skor	Kriteria
1	$20 \leq x \leq 36$	Sangat Kuat
2	$36 < x \leq 52$	Kuat
3	$52 < x \leq 68$	Cukup
4	$68 < x \leq 84$	Lemah
5	$84 < x \leq 100$	Sangat Lemah

Kemudian analisis persentase kejenuhan dengan 4 indikator dianalisis dengan menggunakan rumus persentase skor berikut:

$$\text{Persentase Skor (x)} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100$$

Kriteria interpretasi kejenuhan setiap indikator dan rata-rata dari keseluruhan indikator menggunakan kriteria berikut:

- 0% - 20 % = Sangat Kuat (tingkat kejenuhannya)
- 21% - 40% = Kuat (tingkat kejenuhannya)
- 41% - 60% = Cukup (tingkat kejenuhannya)
- 61% - 80% = Lemah (tingkat kejenuhannya)
- 81% - 100% = Sangat lemah (tingkat kejenuhannya)

Sumber: (Dr. Riduwan 2012)

Hasil analisis kebutuhan akan ditampilkan melalui tabel dan grafik untuk dianalisis lebih lanjut dan lebih memudahkan dalam membaca data hasil analisis kejenuhan belajar.

C. Temuan dan Pembahasan

Hasil analisis kejenuhan belajar siswa dideskripsikan dari hasil data kejenuhan dengan menggunakan skala linkert dimana rentang skor dari 1 hingga 5 melalui 20 item pertanyaan. Deskripsi disajikan secara umum mulai dari skor maksimal dan minimal, mean (rata-rata), standar deviasi, serta R rata-rata untuk setiap individu. Hasil dari hitungan akhir disajikan melalui Tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Data Kejenuhan Belajar

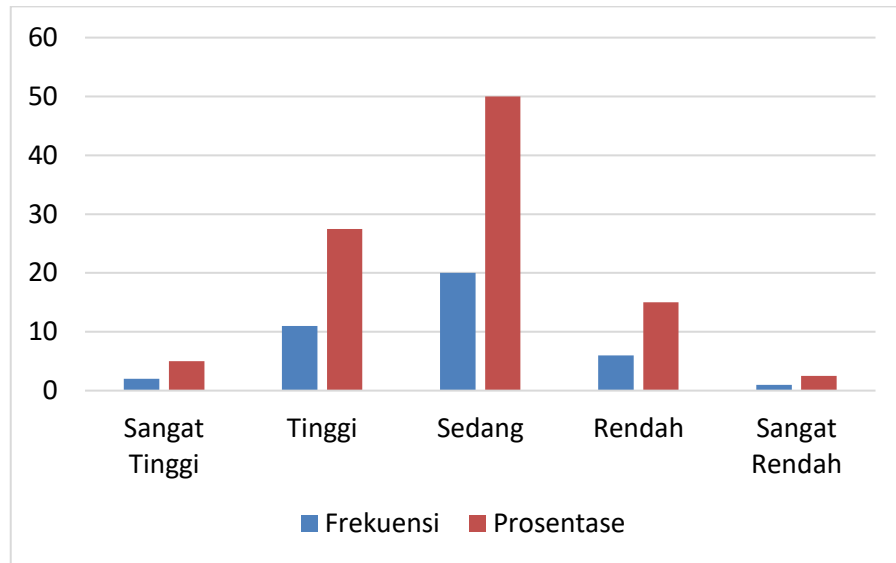
Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik
Kejenuhan Belajar	20	Skor Maksimum	100
		Skor Minimum	20
		Mean	64.17
		SD	12.15
		Rentang	16

Berdasarkan Tabel 2, skor maksimal ideal kejenuhan belajar peserta didik sebesar 100 serta skor minimumnya sebesar 20. Kemudian nilai rata-rata untuk kejenuhan belajar mencapai 64.17, sedangkan standar deviasinya sebesar 12.15. Merujuk pada Tabel 1, sehingga hasil rata-rata kejenuhan belajara setiap individu berada pada kategori cukup jenuh. Distribusi frekuensi yang diperoleh melalui perhitungan kategorisasi kejenuhan belajar setiap individu ditampilkan melalui Tabel 3 berikut:

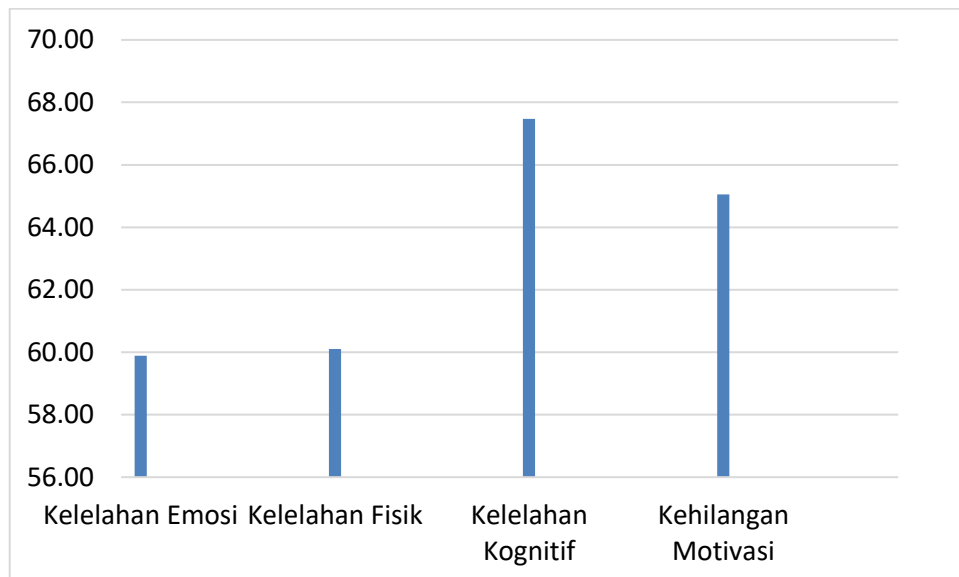
Tabel 3. Distribusi Frekuensi

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	84 – 100	2	5%	Sangat Lemah
2	69 – 84	11	27.5%	Lemah
3	53 – 68	20	50%	Cukup
4	37 – 52	6	15%	Kuat
5	20 – 36	1	2.5%	Sangat Kuat

Melalui tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 40 siswa SMAN 5 Yogyakarta terdapat 1 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar kategori sangat kuat (2.5%), 6 peserta didik dalam kategori kuat (15%), 20 peserta didik dalam kategori cukup (50 %), 11 peserta didik berada dalam kategori lemah (27.5%). Dua siswa berada dalam kategori sangat lemah (5%). Oleh karena itu, maka kita dapat mengambil kesimpulan bahwa tingkat kejenuhan dalam belajar yang dialami siswa SMAN 5 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup dengan skor mencapai 64.17. Sebaran data untuk masing-masing kategori ditampilkan melalui grafik yang ada di gambar 1, berikut:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi kejenuhan Belajar



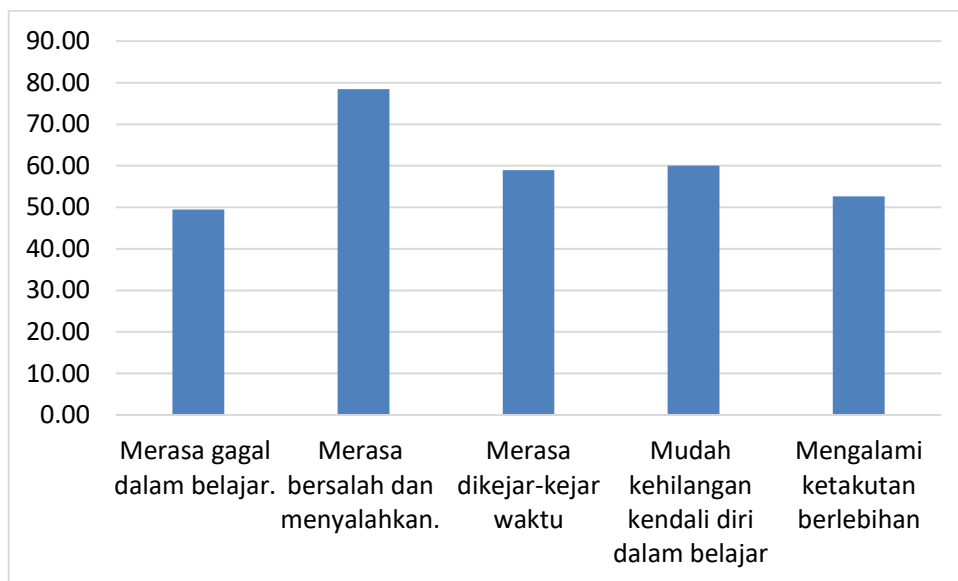
Gambar 2. Grafik Kejenuhan Belajar

Gambar 2 menunjukkan hasil dari angket kejenuhan belajar yang terdiri dari indikator kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Tingkat kelelahan emosi berada pada prosentase 59,89%, ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosi siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta tergolong cukup lelah. Tingkat kelelahan fisik berada pada prosentase 60%, ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosi siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta tergolong cukup lelah. Selanjutnya tingkat kelelahan emosi berada pada prosentase, ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosi siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta tergolong cukup lelah. Berbeda dengan 2 indikator lainnya yaitu kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi yang masing-masing menunjukkan prosentase 67.47% dan 65.06%. Kedua indikator tersebut menggambarkan tingkat kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi berada pada kategori lemah. Berdasarkan gambar 2 grafik kejenuhan belajar diatas, kita bisa tau bahwa secara keseluruhan, kejenuhan belajar daring di SMAN 5 Yogyakarta pada prosentase 63.13% dan dapat dikategorikan lemah. Namun begitu, jika dilihat secara detail setiap indikator, ada beberapa hal yang unik. Terdapat ketimpangan

prosentase indek kelelahan dalam setiap butir pertanyaan. Setiap indikator terdapat 5 pertanyaan yang disajikan, berikut yang pertama adalah mengenai kelalahan emosi.

Sajian pertanyaan dalam menganalisis kelelahan emosi siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta ada 5, yaitu mulai dari unsur perasaan gagal dalam belajar (kurang puas terhadap hasil belajar) terdapat pada butir nomor 1, merasa bersalah dan menyalahkan (belajar selama ini tidak memberikan manfaat) terdapat pada butir nomor 2, merasa dikejar-kejar waktu (waktu yang ada tidak cukup untuk mengerjakan tugas) terdapat pada butir nomor 3, mudah kehilangan kendali diri dalam belajar (merasa kehilangan peluang untuk berprestasi dalam belajar) terdapat pada butir nomor 4, dan terakhir mengalami ketakutan berlebihan (lelah dan letih setelah melakukan kegiatan belajar) terdapat pada butir nomor 5. Aspek-aspek tersebut merupakan salah satu aspek yang sering dirasakan oleh siswa, diantaranya rasa bosan yang berawal dari ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi disebabkan oleh berbagai faktor. Termasuk situasi sosial saat pandemi COVID-19 yang menjadikan terbatasnya ruang untuk beraktivitas di luar ruangan membuat siswa stres. Seiring dengan tekanan tugas dan materi yang diberikan selama pelaksanaan pembelajaran daring.

(Suardi 2018) mengemukakan bahwa “sebab dari kelelahan emosional adalah adanya tuntutan yang berlebihan sehingga ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan”. Hal tersebut sejalan dengan hasil dari ke 5 pertanyaan tersebut, dapat dilihat dari gambar 3 yang ada dibawah.

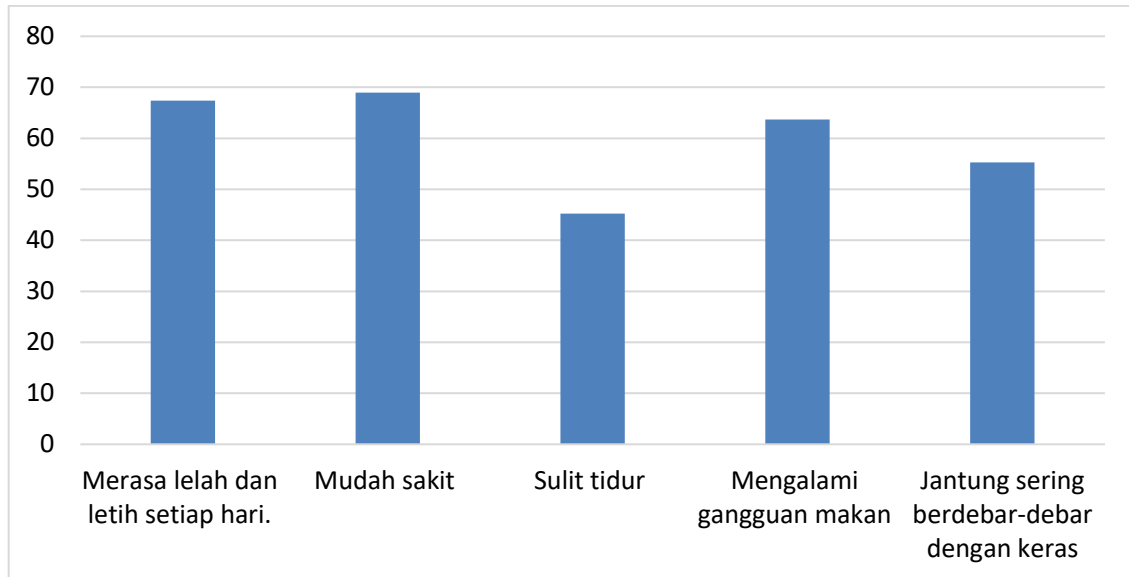


Gambar 3. Grafik Kelelahan Emosi

Presentase pertanyaan 1, 3, 4, 5 memiliki rata-rata prosentase dibawah 60% yang artinya yang dialami siswa dapat dikategorikan cukup kelelahan emosi sesuai pertanyaan masing-masing. Namun begitu, siswa SMAN 5 Yogyakarta dikategorikan lemah kelelahannya dalam pertanyaan 2 mengenai merasa bersalah dan menyalahkan. Butir 2 ini memfokuskan pada kegiatan belajar selama ini apakah bermanfaat atau tidak. Ternyata indeks nya sangat tinggi sehingga menunjukkan kebermanfaatan pembelajaran tinggi.

Sejalan dengan kelelahan emosi, aspek kelelahan fisik secara keseluruhan berada pada indeks prosentase 60%. Hal tersebut tentu juga menunjukkan bahwa tekanan psikis atau secara emosi

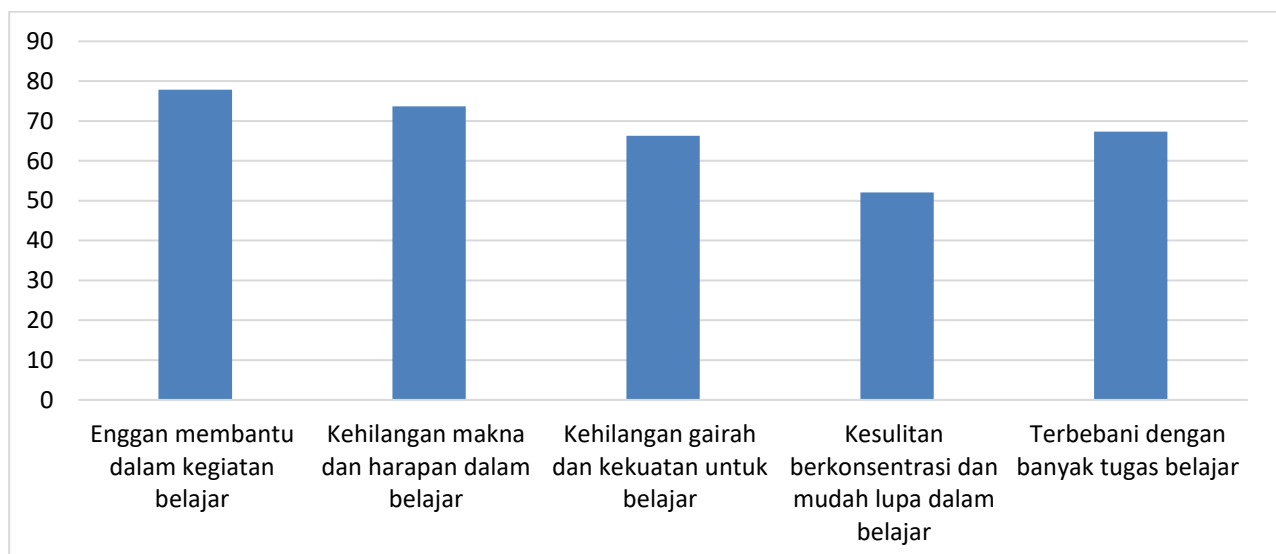
yang berada pada kategori cukup lelah, namun memungkinkan berdampak pada lelahnya fisik, akibat dari bekerjanya otak, mata dan anggota tubuh lainnya yang juga ikut bekerja. Hasil tersebut tersaji dalam grafik 3 dibawah:



Gambar 4. Grafik Kelelahan Fisik

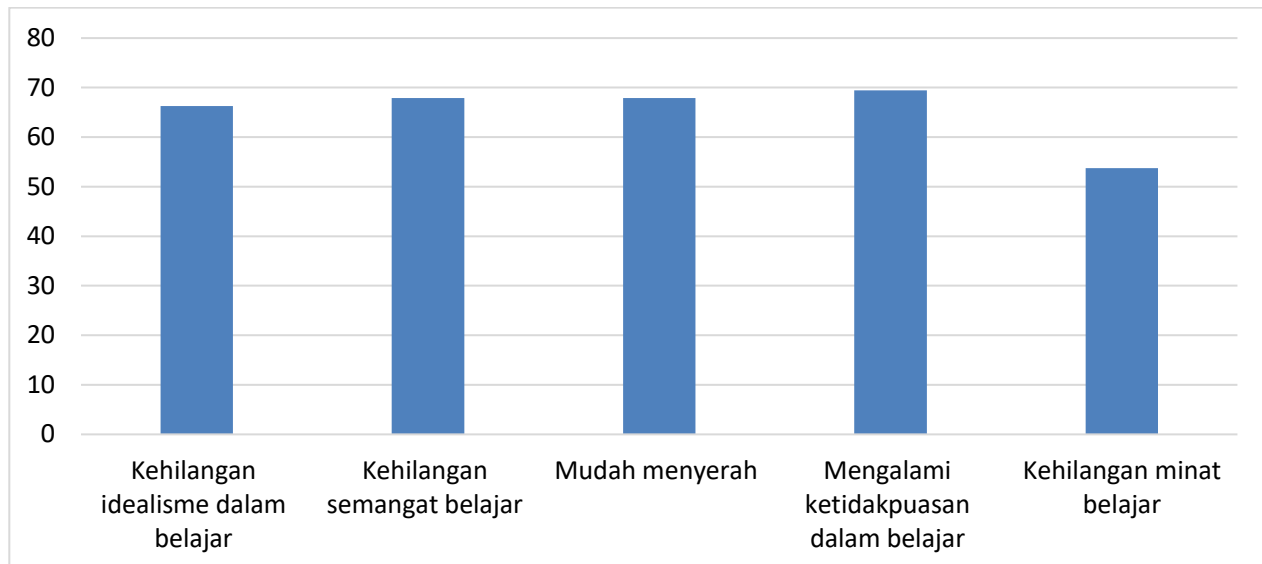
Gejala dari kelelahan fisik ditunjukkan pada grafik diatas. Selain itu, dari hasil wawancara dengan ibu Dra. Suti Juneti juga diperoleh jawaban sejalan dengan hasil pada grafik. Beberapa siswa yang berada dalam pembelajaran daring sampai tertidur saat pembelajaran berlangsung. Letihnya tubuh untuk aktivitas yang padat serta banyak hal yang harus difikirkan menjadi sebab masalah gangguan tidur.

Selanjutnya, untuk kelelahan kognitif indikatornya merujuk pada indikator dari kelelahan kognitif Schaufeli dan Bruunk (1996: 324). Kelelahan fisik ini memiliki dampak yang cukup luas. Mulai dari menurunnya konsentrasi, hingga kesulitan saat membuat keputusan. Aspek ini terdapat pada item soal nomor 11 sampai 15, dimana hasil jawaban 40 responden seperti pada grafik dibawah:



Gambar 5. Grafik Kelelahan Kognitif

Berdasarkan grafik diatas, sulit atau kehilangan konsentrasi merupakan jawaban terbanyak dengan tingkat kelelahan cukup lelah pada prosentase 52.1%. Hasil tersebut tampak bahwa pembelajaran yang dilakukan secara daring berdampak pada siswa (Argaheni 2020). Sedangkan untuk butir pertanyaan yang lain berada kategori lemah kelelahannya dan berada pada prosentase diatas 60%. Indikator terakhir dalam penelitian ini adalah kehilangan motivasi.



Gambar 6. Grafik Kehilangan Motivasi

Indikator ini meliputi hilangnya minat belajar, hilangnya semangat belajar, dan rasa untuk gampang menyerah. Item soal dengan indikator aspek ini adalah nomor 16 sampai 20. Indikator-indikator pada aspek ini banyak dirasakan oleh siswa. (Prentice 2019) mengatakan bahwa “munculnya tanda ingin menarik diri sebagai respon dari stress dan ketidakpuasan merupakan tanda lain kelelahan kognitif selain gejala-gejala tersebut sudah dianggap kehilangan motivasi”. Dari grafik diatas juga tampak bahwa butir kehilangan minat belajar berada pada prosentase 53.73%. Hal ini menunjukkan kategori kelelahan mencapai cukup lelah. Berbeda dengan 4 butir pertanyaan lain yang telah mencapai lebih dari 60%, sehingga walaupun ada kelelahan namun masih dalam kategori lemah.

D. Simpulan dan Saran

Kegiatan belajar melalui dalam jaringan saat pandemi COVID-19 menimbulkan dampak yang nyata terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta. Sebanyak 50% responden mengalami kategori cukup dalam kejenuhan belajar, 15% dalam kategori kuat dan 2.5% dalam kategori sangat kuat. Hasil diketahui melalui indikator-indikator dari aspek kelelahan fisik, kelelahan kognitif, serta kehilangan motivasi. Hasil dari kuesioner menunjukkan kelelahan emosi dan kelelahan fisik berada dalam kategori cukup lelah. Gejala-gejala tersebut juga diketahui melalui jawaban dari pertanyaan berupa wawancara kepada salah seorang guru di SMAN 5 Yogyakarta. Namun begitu dalam indikator kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi masih pada kategori lemah. Berdasarkan hasil penilitan terhadap siswa kelas XI SMAN 5 Yogyakarta menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan dalam kategori cukup jenuh akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal

Ucapan Terima Kasih

Secara khusus saya mengucapkan terimakasih kepada Tuhan atas berkat dan rahmatnya saya dapat menyelesaikan penelitian sederhana ini. Dalam kesempatan baik ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian yaitu dosen, kepala sekolah, guru, siswa, dan teman-teman yang selalu mendukung serta memberi motivasi.

Daftar Pustaka

- Argaheni, Niken Bayu. 2020. "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia." *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 8(2):99. doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- Arifa, Fieka Nurul. 2020. "Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19." *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis* 7(1):13–18.
- Arirahmanto, Sutarn Bayu, and Tamsil Muis. 2018. "PENGEMBANGAN APLIKASI PENURUNAN KEJENUHAN BELAJAR BERBASIS ANDROID UNTUK SISWA SMPN 3 BABAT." *Journal of Science and Education (JSE)* 4(1):1–10.
- Dr. Riduwan, M. B. A. 2012. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian (Untuk Mahasiswa S-1, S-2, Dan S-3)*.
- Kemendikbud. 2020. "Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan." Retrieved (<https://bersamahadapikورونا.kemdikbud.go.id/surat-edaran-direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi-masa-belajar-penyelenggaraan-program-pendidikan/>).
- Muslim, Moh. 2020. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2):192–201.
- Oktaviani, Millennia Eka, Afrida Rahma Fauziah, Tya Fitria Nur, and Siti Muyana. 2021. "EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SAAT PANDEMI." *PSNBK* 1:1315–24.
- Pawicara, Ruci, and Maharani Conilie. 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. doi: 10.35719/alveoli.v1i1.7.
- Prentice, Catherine. 2019. *Emotional Intelligence and Marketing*.
- Robiatul Adawiyah, Raden Adjeng. 2013. "Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Burnout." *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 2(2):99–107. doi: 10.30996/persona.v2i2.97.
- Saputri, Renny Permata, and Monica Fransisca. 2020. "Analisis Kebutuhan Siswa Terhadap Media Pembelajaran Berbasis Android Mata Pelajaran Simulasi Digital." *Seminar Nasional Terapan Riset Inovatif (SENTRINOV) Ke-6* 6(1):902–9.
- Suardi, Moh. 2018. *Belajar Dan Pembelajaran*.
- Zulfia, Intan, Mita Meilinda, Nikmatul Ilma, Sayyidatina Muskhafiyah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Uin Sunan Ampel Surabaya, and Penulis Koresponden. 2021. "Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi." *Counseling As Syamil* 1(01):11–19.