

## IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB BURNOUT BELAJAR PADA SISWA

Christina Ervanda Yulistiorini<sup>1\*</sup>, Silvia Yula Wardani<sup>2</sup>, Asroful Kadafi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun  
email: \*Christineervanda@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
<p><i>Burnout</i> belajar, faktor penyebab <i>burnout</i> belajar, belajar.</p>	<p><i>Burnout</i> belajar terjadi karena berbagai hal dan keadaan yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar. <i>Burnout</i> yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten. sehingga tindakan untuk merespon kejenuhannya dengan cara tidak masuk kelas dan suka membolos dan tidur di dalam kelas saat ada pelajaran. Tujuan peneliti melaksanakan penelitian ini untuk mengetahui factor-faktor penyebab <i>burnout</i> belajar pada peserta didik. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dirancang untuk mengidentifikasi secara objektif suatu kegiatan yang bertujuan menemukan pengetahuan baru. Data penelitian ini meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik Pengumpulan Data Peneliti menggunakan teknik observasi, teknik wawancara, dan teknik dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa reduksi data dan penarikan kesimpulan. Menurut hasil penelitian siswa, pemicu kejenuhan belajar siswa tersebut antara lain waktu belajar yang lama, lingkungan yang buruk atau sebaliknya, pertikaian, dan kurangnya timbal balik yang positif saat siswa belajar. Semua faktor tersebut menyebabkan siswa mengalami <i>burnout</i> belajar, terutama di akhir kelas. Jadi subjek tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik.</p>
<p><i>Burnout learning, the cause of burnout learning, learning.</i></p>	<p><i>Burnout learning occurs because of various things and circumstances that make students experience learning saturation. Burnout that occurs among students refers to feeling emotionally exhausted caused by the demands of learning, having cynical behavior and leaving lessons, and feeling as incompetent students. so that the action to respond to boredom is by not going to class and likes to play truant and sleep in class when there are lessons. The aim of the researcher to carry out this research is to find out the factors that cause learning burnout in students. The researcher uses qualitative research methods with case studies designed to objectively identify an activity that aims to discover new knowledge. Data of this study include primary data sources and secondary data sources. Data Collection Techniques Researchers used observation techniques, interview techniques, and documentation techniques. This study uses data analysis techniques in the form of data reduction and drawing conclusions. According to the results of student research, the triggers for student boredom include long study times, a bad environment or vice versa, conflicts, and a lack of positive feedback when students learn. All of these factors cause students to experience learning burnout, especially at the end of class. So the subject could not follow the lesson well.</i></p>

## PENDAHULUAN

Sebagaimana tercantum dalam Pembukaan UUD 1945 alinea ke-4, salah satu upaya untuk mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia adalah melestarikan kehidupan negara dengan memberikan pendidikan yang baik. Pendidikan adalah proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang terlihat oleh semua orang. Pendidikan adalah upaya peradaban manusia atau humanisasi, Pendidikan memiliki arti strategis bagi mencerdaskan kehidupan bangsa dan kualitas seluruh bangsa. Pendidikan adalah usaha sadar untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya, memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian intelektual, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan. Hal ini terlihat dari tujuan pendidikan, yaitu memanusiakan manusia, menjadikan mereka individu yang bertanggung jawab penuh atas keputusan yang diambilnya. Pendidikan yang dilakukan individu di dalamnya selalu ada proses belajar yang bertujuan.

Pendidikan merupakan salah satu kunci kemampuan hampir setiap negara di dunia untuk tumbuh dan berkembang sesuai tuntutan zaman (Megawanti, 2012). Pendidikan merupakan garda depan perjuangan bangsa Indonesia karena merupakan upaya sadar untuk mewujudkan pendidikan yang baik sebagai sumber kemakmuran bangsa.. Pendidikan yang bermakna membutuhkan saling pengertian antara pemerintah, sekolah dan masyarakat (Wardani et al., 2021)

Dalam proses pembelajaran di lingkungan sekolah, siswa tidak terlepas dari permasalahan yang ada di lingkungan sekolah yang sering ditemui siswa, salah satunya adalah pembelajaran yang membosankan atau *burnout* belajar. Menurut Pinnes and Aronson (dalam Herlin & Darminto, 2020) *Burnout* adalah suatu keadaan emosional dimana seseorang merasa lelah dan bosan, baik secara mental maupun fisik karena tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat. Dari sudut pandang ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah akibat dari tuntutan agar siswa selalu mengikuti aturan-aturan dan juga tugas yang sudah diberikan kepada siswa. Kejenuhan belajar bisa terjadi karena aktivitasnya selalu sama yang dilakukan siswa setiap hari. Kejenuhan belajar ini akan sangat mempengaruhi kelangsungan pendidikan bagi siswa. Siswa menjadi kurang berprestasi kemungkinan terjadi juga dikarenakan oleh tidak adanya fasilitator yang mengawal perkembangan lingkungan siswa tersebut. Sehingga yang seharusnya mereka mampu mengembangkan potensi yang mereka miliki justru tidak mampu mengoptimalkannya. (dalam Pratama et al., 2018; Alfaiz et al., 2020)

Ambarwati (2020) menambahkan bahwa “kejenuhan (*burnout*) belajar berasal dari rutinitas yang selalu sama, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan deadline tugas”. Artinya kebosanan yang dialami siswa berasal dari hal-hal monoton yang harus diubah agar siswa tidak bosan. Fenomena kejenuhan belajar ini juga terjadi di lingkungan pendidikan, salah satu nya sekolah menengah pertama (SMP). Kejenuhan belajar adalah keadaan pikiran ketika seseorang mengalami kebosanan dan kelelahan yang ekstrim, sehingga mengakibatkan kelesuan, atau kurang semangat dalam kegiatan belajar. Kejenuhan belajar adalah masa belajar yang tidak membawa hasil. Kejenuhan belajar dapat digambarkan sebagai kondisi emosional dan fisik di mana seseorang tidak dapat memproses informasi atau pengalaman baru karena stres terkait belajar dan oleh karena itu mereka tidak memiliki semangat untuk kegiatan belajar. Kejenuhan yang terjadi dikalangan siswa seringkali mempengaruhi prestasi siswa dan pencapaian tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Menurut Nurmalasari (dalam Agustina et al., 2019) siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi

guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa siswa yang memiliki kejenuhan tinggi ditandai dengan kelelahan emosional (kecemasan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan diri), kelelahan fisik, kelelahan kognitif (kesulitan berkonsentrasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas kompleks, dan perasaan tertekan), dan motivasi rendah. Siswa dengan kategori sedang sama banyaknya dengan siswa yang rentan terhadap kecemasan, terkadang sulit berkonsentrasi, dan memiliki motivasi belajar yang fluktuatif. Ada juga siswa tingkat rendah yang jenuh dengan pembelajaran. Ciri-ciri siswa tingkat rendah adalah siswa dapat mengendalikan diri, merasa tenang dan fokus dalam proses pembelajaran, serta memiliki motivasi belajar yang tinggi. Berdasarkan pemaparan latar belakang ini, maka peneliti mengkaji lebih dalam terkait penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2020) menunjukkan hasil pengamatan mengenai factor penyebab kejenuhan belajar pada siswa. Terlihat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebosanan belajar siswa adalah kurangnya waktu istirahat yang membuat siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar. metode pengajaran, mencatat, meringkas, dan tidak diselingi dengan metode lain.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif yaitu proses penyelidikan dan pemahaman berdasarkan metodologi yang mempelajari fenomena sosial dan masalah manusia. Dalam pendekatan ini, peneliti menciptakan gambaran yang kompleks, meneliti kata-kata, melaporkan pandangan rinci responden, dan melakukan penelitian dalam situasi alami. Bogdan dan Taylor mengemukakan bahwa metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (dalam Masrukhin, 2014). Pada dasarnya penelitian ini intinya adalah mengidentifikasi apa saja factor penyebab kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa. Serta penulis menggunakan metode studi kasus, yaitu penelitian yang bersifat mencari dan menemukan serta memahami sebuah fenomena dari suatu tempat tertentu yang menjadi lokasi penelitian. Studi kasus kualitatif adalah suatu penelitian yang mempergunakan bukti yang berdasarkan pada temuan peneliti (empiris) dimana peneliti berusaha untuk mendalami suatu permasalahan dalam suatu konteks.

Menurut Moleong data adalah semua informasi yang berkaitan dengan semua masalah yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, tidak semua informasi atau deskripsi merupakan data penelitian. Data hanyalah sebagian saja dari informasi, yakni hanya hal-hal yang berkaitan dengan penelitian (dalam Masrukhin, 2014). Dan sumber data adalah subyek dari mana data-data tersebut diperoleh. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Observasi, wawancara dan teknik dokumentasi. Sedangkan Pada penelitian ini pemeriksaan keabsahan data, uji validitas data diperiksa dengan teknik, 1) perpanjangan pengamatan 2) ketekunan pengamat 3) Triangulasi data 4) menggunakan bahan referensi. Data yang diperoleh dalam lapangan selanjutnya menggunakan teknik analisis data kualitatif dari Sugiyono (2012) yakni sebagai berikut: (1) Reduksi data, (2) Penyajian Data, dan (3) Penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka didapatkan data yang berkaitan dengan factor penyebab *burnout* belajar yang dialami siswa, Data yang mendukung faktor penyebab *burnout* tercermin dari pernyataan subjek 1 (MF) :

*“ Iya,pas agak siang biasanya bu. Bosen gurunya mendongeng terus diulang-ulang. Materinya juga nggak sesuai.”(SUB1/MF/54-56)*

Hal ini sejalan dengan penuturan subjek 2 (KEFN) dan 3 (FSR) yang mengatakan :

*“ Karena guru yang pilih kasih itu, saya seperti tidak dianggap, yang lain diajari saya di lewati.( SUB2/KEFN/34-37)”*

*“ Banyak bu, ngumpulannya juga ada waktu lagi. Bosen tidak mengerti materi. Itu,bu biasanya diwa temen ditunggu dikantin.(SUB3/FSR/29-82)”*

Bahwa subjek mengatakan factor-faktor penyebab *burnout* belajar antara lain, ketika jam pelajaran siang, bosan dan materi yang disampaikan tidak sesuai. Dari hasil data tersebut juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang didapatkan hasil sebagai berikut :

*“Tidak focus, sibuk sendiri, toleh sana sini, jadi ketika diberi pertanyaan mereka nggak paham ,ada yang seperti tak bilang tadi ijin ke toilet ternyata jalan-jalan.janjian sam temennya biasanya mbak.”(OB-IN/EN/79-87)*

Adapun faktor penyebab *burnout* belajar pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Jiwan antara lain :

- 1) Hasil wawancara dengan subjek MF ia mengungkapkan faktor utama penyebab *burnout* belajar pada subjek MF adalah kejenuhan muncul ketika pelajaran pada jam siang, kelelahan karena tugas banyak,dan cara atau metode pembelajaran tidak bervariasi.

Sejalan dengan penuturan subjek MF:

*“Bosen,bu. Terus tugas banyak sekali. sehari 4-5 pelajaran.mengerjakan juga sampai jam 1. Tidak paham materi,terus tugas banyak, gurunya cerita terus tidak sesuai materi.”*

- 2) Hasil wawancara dengan subjek KEFN ia mengungkapkan faktor utama penyebab *burnout* belajar pada subjek adalah lingkungan belajar buruk,konflik dengan guru dan tidak adanya umpan balik positif.

Sejalan dengan penuturan subjek KEFN :

*“Ada pernah merasa bu, soalnya yang tadi itu gurunya pilih kasih,yang lain diajari kalau saya dilewati. Banyak bu, 3-4 pelajaran. Terus nggak konsen, nggak paham materi. Temen-temen juga berisik.”*

- 3) Hasil wawancara dengan subjek FSR ia mengungkapkan faktor utama penyebab *burnout* belajar pada subjek adalah jenuh,tidak ada minat belajar,lingkungan belajar buruk,dan pengaruh teman-temannya.

Sejalan dengan penuturan subjek FSR:

*“Nilai saya memang tidak sesuai harapan. Saya tidak konsentrasi ketika pembelajaran jadi tidak mengerti materinya. Terus itu bu diajak temen keluar kelas gitu, di wa ditunggu dikantin.”*

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Herlin & Darminto, 2020) proses belajar mengajar yang cukup lama cukup menguras tenaga siswa dan membuat siswa merasa bosan. *Burnout* sering menjadi penyebab tingginya tingkat stres pada remaja. Stres kronis yang tinggi pada remaja dapat menyebabkan siswa berada dalam keadaan jenuh. Sekolah yang mempraktekkan *full day school* telah menguras tenaga siswanya hanya untuk belajar. Terurasnya energi siswa tersebut dikarenakan waktu proses pembelajaran yang lebih lama yaitu dari pagi hingga malam. Keadaan yang demikian dapat menimbulkan kelelahan siswa, yang selanjutnya mendorong siswa ke dalam keadaan jenuh

belajar (*burnout*). Siswa sering merasa bosan dengan mata pelajaran yang mereka tuju pada siang hari, juga dengan sikap kebosanan belajar seperti tertidur di kelas saat belajar, dan dengan sikap mengabaikan guru saat mengobrol sendiri dengan teman. Dengan cara ini mereka tidak fokus pada materi yang diajarkan oleh guru, yang dapat menyebabkan gangguan dalam proses pembelajaran.

Hal ini diperkuat juga oleh hasil penelitian Harahap (2017) Salah satu suara yang menunjukkan *burnout* belajar kecil. Efek kecil ini mungkin disebabkan karena siswa sudah terbiasa dengan kondisi lingkungan belajar yang dirasakan siswa hampir setiap hari. dan faktor-faktor lain yang dapat dengan mudah menyebabkan kejenuhan belajar, seperti konflik dalam lingkungan belajar atau waktu belajar yang lama dan tidak berubah. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Muhibbin Syah (dalam Dikriansyah, 2018) bahwa faktor – faktor yang menyebabkan *burnout* belajar adalah:

1. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
2. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
3. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.
4. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
5. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung.
6. Lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan motivasi belajar dan lingkungan yang kurang kondusif dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Bentuk lingkungan yang kurang menguntungkan adalah kebisingan yang dapat mengganggu konsentrasi, dimana konsentrasi merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran. dalam belajar akan berkurang.
7. Adanya pertikaian di lingkungan belajar anak baik itu masalah dengan guru atau teman.
8. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak memiliki kesempatan untuk menjelaskan, sehingga siswa mungkin bosan.
9. Berdasarkan teori di atas disebutkan bahwa lingkungan belajar dapat menimbulkan kejenuhan belajar, apalagi lingkungan yang bising dapat mengganggu konsentrasi siswa saat belajar.

## SIMPULAN

Simpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa factor penyebab *burnout* belajar pada siswa SMP adalah siswa yang mengalami kelelahan emosi dengan indikasi bosan atau jenuh, begitu pula aspek kelelahan fisik, dimana para subjek yang nampak mengalami kelelahan fisik diindikasikan dengan lelah karena tugas yang banyak, menghindari jam-jam pelajaran terakhir dan lapar. Dan kelelahan mental subjek selalu menghindari dari tugas guru, hal tersebut menggambarkan subjek dalam cengkeraman kelelahan mental. Sementara pada akhirnya kehilangan motivasi. Sedangkan yang terakhir yaitu kehilangan motivasi. Subjek yang memiliki sifat kurang percaya diri dapat menunjukkan bahwa subjek mengalami kehilangan motivasi. Faktor lain yang dapat memprediksi peningkatan burnout adalah hubungan siswa-guru yang buruk, kurangnya timbal balik dari rekan-rekan, persaingan dan pertikaian di dalam kelas. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui tingkat *burnout* siswa di sekolah.

Berdasarkan temuan penelitian maka peneliti menyarankan yang *pertama*, diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi kepada guru-guru dan kepala sekolah agar dapat memberikan pemahaman dan motivasi kepada siswanya menghilangkan rasa kejenuhan dan mengevaluasi program dan system pembelajaran yang ada disekolah agar kinerja disekolah meningkat dan dilaksanakan dengan semakin baik. Yang *kedua*, Kepada

pembaca diharapkan skripsi ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan acuan untuk lebih memperluas lagi kajian tentang kejenuhan belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 101.
- Alfaiz, Kadafi, A., Yuzarion, Aulia, R., Suarja, S., Mulyani, R., Chandra, Y., & Adison, J. (2020). Memahami perilaku kemandirian belajar siswa melalui perspektif Human Agency: Sintesis perspektif Human Agency. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 135–146. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.6761>.
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- DIKRIANSYAH, F. (2018). faktor penyebab dan cara mengatasi kejenuhan belajar siswa dalam proses pembelajaran akidah akhlak kelas VII SMP Muhammadiyah Pakem Sleman. *Biomass Chem Eng*, 3(2), 55.
- Harahap, J. (2017). Analisis Faktor – Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Ips Kelas Viii D Smpn 7 Muaro Jambi. *Repository Universitas Jambi*, 1–15.
- Herlin, I. N., & Darminto, E. (2020). Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day. *Jurnal BK Unesa*, 11 (4).
- Masrukhin, H. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Megawanti, P. (2012). Permasalahan Pendidikan Dasar Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(3), 227–234.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., & ... (2018). Peran Konselor dalam identifikasi masalah dan kebutuhan siswa underachiever. *Prosiding SNBK: Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 452–456.
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, M. D. (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 01(01), 45–52.
- Wardani, S. Y., Dewi, N. K., & Mahmudi, I. (2019). Analisis Stress dan Faktor Faktor yang Mempengaruhi Stres Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.