

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan yang dimulai dari anak - anak hingga dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO). Pakar psikologi perkembangan Hurlock (2002) mengatakan masa remaja dimulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir saat mencapai usia dewasa secara hukum (Shilphy A. Octaviani, 2020)

Remaja merupakan waktu manusia berumur belasan tahun. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa seperti yang dikemukakan Monks (2002) perkembangan kognisi remaja berimplikasi pada perkembangan sosialnya. Ada beberapa ciri-ciri anak masa remaja seperti periode yang penting, mengalami periode perubahan, peralihan, usia yang bermasalah pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang kedewasaan (Karlina, 2020)

Belajar merupakan aktivitas manusia yang penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, bahkan sejak mereka lahir sampai akhir hayat. Manusia belajar tidak hanya dengan dirinya sendiri melainkan bisa melalui orang lain, lingkungan sekitar juga. Pernyataan tersebut menjadi ungkapan bahwa manusia tidak dapat lepas dari proses belajar itu sendiri sampai kapanpun dan dimanapun manusia itu berada dan belajar juga menjadi kebutuhan yang terus meningkat sesuai

dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan. Proses belajar yang ditempuh manusia dalam lingkungan bisa didapatkan melalui pendidikan yang dijalankan yaitu di sekolah, salah satunya yang merasakan proses belajar dalam sekolah yaitu seorang siswa (Puspitasari, 2019)

Penerapan belajar sosial Albert Bandura mengatakan bahwa dalam proses belajar mengajar memberi ruang bagi suatu proses belajar yang bergerak secara terus-menerus. Konteks pembelajaran pertama, mementingkan pengaruh lingkungan, mementingkan bagian-bagian, mementingkan peranan reaksi, mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respon. Kedua, mementingkan peranan kemampuan yang sudah terbentuk sebelumnya, mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan, hasil belajar yang dicapai adalah munculnya perilaku yang diinginkan (Lesilolo, 2019)

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang menjalankan kegiatan belajar mengajar dan administrasi pembelajaran. Melalui sekolah, individu dibimbing menjadi pribadi yang baik dan dapat berkembang sesuai dengan potensi optimalnya. Menurut Badan Pusat Statistik tercatat sebanyak sekitar 13 juta jiwa, penduduk Indonesia dalam rentang usia 15 - 29 tahun masih menempuh pendidikan, baik di sekolah menengah atas (SMA) maupun di pendidikan tinggi (Livana et al., 2020)

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jalur pendidikan formal pada jenjang pendidikan lanjutan yang mengharuskan siswanya memiliki keyakinan terhadap potensi belajar yang dimilikinya, agar mampu memenuhi rangkaian

tuntutan pembelajaran dalam upaya pencapaian prestasi belajar secara optimal. Peserta didik yang berada di jenjang SMA merupakan individu yang berada di masa remaja di mana terjadi perubahan yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikis, yang memunculkan berbagai masalah dalam diri individu yang berdampak pada kegiatan belajar individu tersebut (Agustina et al., 2019)

Peserta didik jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) pada dasarnya mempunyai kewajiban dan tanggung jawab dengan segala kegiatan akademik maupun kegiatan non akademik selama menempuh jenjang pendidikan SMA. Kegiatan akademik maupun non akademik yang dilakukan peserta didik SMA membuat peserta didik untuk dapat memiliki tanggung jawab terhadap kegiatan akademiknya, termasuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah (Wibawa & Madiun, 2023). Dengan kegiatan akademik dan non-akademik yang hampir seimbang ditambah lagi dengan tuntutan kurikulum untuk memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) terkadang memicu siswa mengalami kelelahan dan kejenuhan secara fisik dan emosional (Dyah, 2020)

Dalam pembelajaran akademik yang dilakukan oleh seorang siswa, banyaknya aktivitas siswa dalam proses belajar seringkali tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Selain itu, perbedaan daya serap dan kemampuan siswa dalam menerima tekanan proses pembelajaran juga menjadi permasalahan tersendiri. Ada siswa yang bisa mengolah tuntutan menjadi sebuah motivasi, namun ada pula di antaranya yang cenderung menyerah dan putus asa terutama dalam proses pembelajaran yang dilakukannya. Ketidakmampuan siswa dalam mengolah tuntutan tersebutlah yang akhirnya menjadi stres. Stres yang terjadi secara

berkepanjangan pada siswa ini dapat menyebabkan kejenuhan belajar atau *burnout* (Nashrullah, 2018)

Burnout merujuk pada suatu kondisi kelelahan yang terjadi di dalam mental dan emosional seseorang yang diakibatkan oleh gejala stres. Hal tersebut dikarenakan adanya tanggung jawab yang memberikan tekanan yang tinggi dan batas waktu, serta tidak terpenuhinya sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tanggung jawab tersebut (Asrowi et al., 2020).

Tekanan tinggi dan tanggung jawab yang biasanya dihadapi oleh orang dewasa, pada kenyataannya juga dihadapi oleh peserta didik yang juga memiliki tekanan dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Seorang siswa yang mengalami *burnout* pada proses pembelajaran dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mengalami *burnout* akademik. *Burnout* akademik sendiri merupakan kondisi kelelahan secara berlebihan yang terjadi pada fisik, mental dan emosional seseorang terhadap pembelajaran (Ilmawan & Santosa, 2022)

Burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. Maslach & Leiter, (2000) menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Faktor yang mempengaruhi *burnout* yang dialami pada siswa disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi, dll (Agustina et al., 2019)

Burnout belajar yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beberapa faktor, yang pertama yaitu faktor kelelahan emosi, kelelahan emosi menjadi faktor siswa merasa jenuh saat belajar. Pemberian tugas yang berlebih berpengaruh terhadap kondisi emosional siswa dalam belajar hal ini ditunjukkan dengan adanya siswa yang merasa cemas dan takut. Yang kedua yaitu faktor kelelahan fisik, kelelahan fisik yang dialami siswa menjadi salah satu penyebab kejenuhan siswa, merasa bosan dan jenuh banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Yang ketiga yaitu faktor kelelahan kognitif, kelelahan kognitif menjadi faktor siswa mengalami kebosanan dan kejenuhan akibat dari menurunnya konsentrasi belajar (Sawal et al., 2022)

Burnout merupakan salah satu kendala yang dapat mengganggu proses pembelajaran seorang siswa menjadi tidak optimal. *Burnout* yang terjadi pada seorang siswa selain ada faktor-faktor yang mempengaruhi siswa tersebut mengalami *burnout*, tetapi ada juga gejala yang dialami oleh seorang siswa pada saat mengalami *burnout* dalam proses pembelajaran yang dilakukannya. Gejala-gejala *burnout* yang dialami oleh siswa yaitu mulai merasa lelah setelah mengikuti pembelajaran, terbebani dengan banyaknya tugas belajar yang diberikan, sering bermalasan 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 (Digita & Hartini, 2022)

Burnout memang hal yang umum terjadi saat proses pembelajaran. Namun, *burnout* dapat menjadi kendala yang amat mengancam proses pencapaian tujuan belajar. Dampak dari *burnout* sendiri berbagai macam, berbeda dengan stress, *burnout* memiliki intensitas yang jauh lebih sering dengan kurun waktu tertentu.

Dampak *burnout* sendiri tidak hanya menyerang psikis tetapi juga membuat seseorang yang mengalami akan merasakan fisik yang lemas dan kehilangan minat atas dirinya (Elisabeth, 2020)

Keberhasilan seorang siswa dalam pembelajaran terlihat ketika siswa tersebut ditentukan oleh motivasi yang dimilikinya. Seorang siswa harus memiliki motivasi belajar yang tinggi karena hal itu akan berdampak bagus pada prestasi belajar yang meningkat, sebaliknya jika siswa memiliki motivasi belajar yang rendah maka hal itu akan berdampak kurang pada prestasi belajarnya. Motivasi belajar merupakan kondisi psikologis yang dapat mendorong seseorang siswa agar senang dan sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dengan begitu seorang siswa akan konsentrasi dan mampu memilah kegiatan yang akan dilakukannya. (Tanjung & Namora, 2022)

Semakin besar motivasi seseorang, dan didukung oleh situasi dan kesempatan yang mendukung, maka akan semakin besar pula cadangan energi potensial yang dimiliki orang itu dalam meraih berbagai prestasi bagi kehidupannya. McClelland (1961) mengemukakan bahwa individu mempunyai cadangan energi potensial yang dapat dilepaskan atau dikembangkan tergantung pada dorongan motivasi individu, serta didukung oleh situasi dan kesempatan yang tersedia. Dengan demikian, motivasi yang dilakukan seorang siswa ini berkenaan dengan faktor - faktor yang mendorong tingkah laku siswa tersebut untuk meningkatkan semangat dalam pembelajaran (Susanto & Lestari, 2018)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmayanti.St (2020) berjudul “Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di

SMA Negeri 2 Takalar”. Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar (Rahmayanti et al., 2022). Penelitian tersebut membahas bahwa masalah *burnout* terjadi karena perilaku yang dilakukan secara berulang, monoton dan dalam waktu yang lama. Dalam penelitian tersebut menilai apakah ada perbedaan antara kelompok yang diberikan layanan konseling dengan kelompok yang tidak diberikan konseling. Layanan Konseling Kelompok ini berperan penting dalam mengurangi *burnout* yang terjadi pada siswa.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Hadyan Adi (2022) berjudul “Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dengan Kelelahan Siswa SMA Di Kota Surabaya”. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga Surabaya (Darma, 2022). Penelitian tersebut membahas terdapat hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan siswa, lingkungan belajar memiliki dampak yang signifikan pada kelelahan siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa dapat menerima pengaruh dari keluarga seperti cara orang tua mendidik, hubungan antar keluarga, keadaan ekonomi keluarga, dll. Suasana lingkungan belajar di sekolah yang kondusif untuk siswa akan berkaitan dengan kualitas pembelajaran siswa tersebut.

Selain itu terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitri Andriani (2021) berjudul “Analisis Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas VIII DI SMP Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”. Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP-PGRI Pontianak (Fitri, 2021). Penelitian tersebut membahas kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dalam pembelajarannya. Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya rasa bosan

pada aktivitas belajar yang dilakukan seorang siswa. Fakta kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab seorang siswa mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sunarti Rahman (2021) berjudul “Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar”. Program Studi Pascasarjana, Universitas Negeri Gorontalo (Fitri, 2021). Penelitian tersebut membahas Motivasi belajar sebagai faktor utama dalam belajar yakni berfungsi menimbulkan, mendasari dan meningkatkan proses pembelajaran yang dimiliki siswa. Motivasi belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, yang berarti semakin tinggi motivasi belajar maka hasil belajar yang dimiliki oleh siswa akan menghasilkan hal yang baik juga dalam proses pembelajarannya.

SMA Pasundan 1 Bandung didirikan tanggal 17 Agustus 1957 oleh Yayasan Paguyuban Pasundan, yaitu suatu organisasi masyarakat terkemuka di Jawa Barat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia serta banyak bergerak di bidang pendidikan. SMA Pasundan 1 Bandung mempunyai tujuan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki integritas kepribadian tinggi, memiliki kemampuan mengembangkan jiwa kepemimpinan dan jiwa kewirausahaan, dll.

Persoalannya adalah bagaimana SMA Pasundan 1 Bandung dapat menjadi sekolah yang mampu membuat terobosan dan inovasi sistem pembelajaran maupun sistem pelayanan lainnya, terutama dalam hal persoalan yang dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran. Persoalan siswa dalam pembelajaran sering dialami oleh siswa salah satunya *burnout* (kejenuhan belajar) yang terjadi dalam aktivitas

belajar seorang siswa sehingga peran sekolah sebagai agen perubahan dan inovasi dapat berfungsi secara maksimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung. Berdasarkan paparan di atas dari hasil beberapa penelitian bahwasannya dalam pembelajaran di sekolah siswa seringkali merasa lelah dengan keadaan lingkungan dirinya ataupun lingkungan sosialnya. Tidak jarang hal ini memicu siswa mengalami permasalahan dalam akademik yang dinamakan *burnout*. *Burnout* yang dialami oleh siswa seringkali dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar dan kurang adanya dukungan motivasi yang diberikan kepada siswa. Oleh karena itu perlu adanya motivasi dalam meningkatkan semangat belajar siswa yang mengalami *burnout*. Maka peneliti melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung dengan merumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi belajar siswa di SMA Pasundan 1 Bandung?
2. Bagaimana *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung?
3. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung?

4. Bagaimana implikasi praktis dan teoretis dalam hubungan antara motivasi belajar dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung terhadap pengembangan ilmu kesejahteraan sosial?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah selanjutnya dirumuskan tujuan penelitian tentang hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung yaitu untuk mendeskripsikan dan menganalisis:

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis motivasi belajar siswa di SMA Pasundan 1 Bandung.
2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis *burnout* siswa di SMA Pasundan 1 Bandung.
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan 1 Bandung.
4. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis implikasi praktis dan teoretis dalam hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kemampuannya dalam mengatasi *burnout* di SMA Pasundan Bandung terhadap pengembangan ilmu kesejahteraan sosial.

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan memiliki manfaat serta kegunaan untuk

kedepannya baik manfaat secara teoretis dan secara praktis. Adapun manfaat dan kegunaan dari penelitian ini untuk kedepannya adalah sebagai berikut:

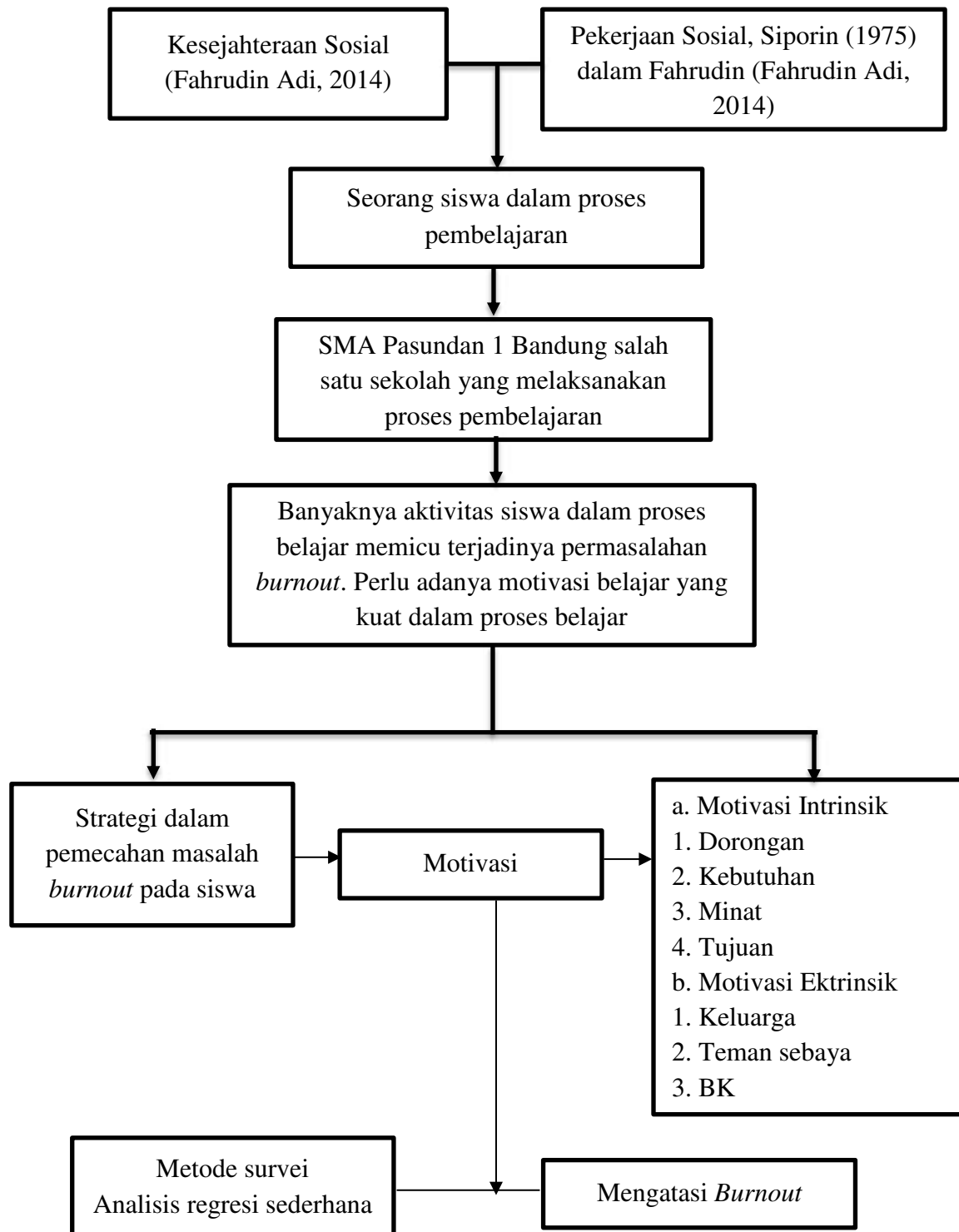
1. Kegunaan Teoretis:

Penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan pemikiran di masa yang akan datang dalam menerapkan ilmu mengenai Kesejahteraan Sosial khususnya mengenai motivasi belajar dengan *burnout* yang terjadi pada seorang siswa, sebab permasalahan *burnout* yang dialami oleh siswa ini mengganggu proses belajar dan harus ditangani, dengan motivasi belajar ini merupakan faktor yang penting dalam kesuksesan seorang siswa dalam pembelajaran sehingga siswa akan mencapai tujuan yang diharapkan, dapat menjalankan peran dan tugasnya lebih baik serta dapat kembali menjalankan keberfungsian sosialnya.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat serta memberikan masukan dan rekomendasi sebagai bentuk pemecahan masalah yang terjadi pada siswa dalam proses pembelajaran yang dilakukan. Dan berhubungan dengan upaya mengatasi masalah *burnout* yang dialami oleh siswa dengan motivasi belajar siswa dengan kemampuannya di SMA Pasundan 1 Bandung.

1.4 Kerangka Pemikiran



Kesejahteraan sosial merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasakan kehidupan yang sejahtera, kondisi terpenuhinya segala kebutuhan seseorang agar dapat hidup secara layak sehingga seseorang dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara baik dan benar agar terpenuhi segala kebutuhan serta dapat mengembalikan keberfungsian sosial yang dimiliki oleh seseorang. Sejalan dengan hal ini Friedlander dalam Fahrudin mengemukakan bahwa kesejahteraan sosial adalah:

Kesejahteraan sosial adalah sistem yang terorganisasi dari pelayanan-pelayanan sosial dan institusi-institusi yang dirancang untuk membantu individu-individu dan kelompok-kelompok guna mencapai standar hidup dan kesehatan yang memadai dan relasi-relasi personal dan sosial sehingga memungkinkan mereka dapat mengembangkan kemampuan dan kesejahteraan sepenuhnya selaras dengan kebutuhan-kebutuhan keluarga dan masyarakatnya (Fahrudin, 2014)

Definisi di atas menjelaskan bahwa kesejahteraan sosial adalah suatu sistem yang terorganisir serta melakukan dalam hal pelayanan-pelayanan serta institusi yang dirancang untuk membantu baik itu kepada individu, kelompok, maupun masyarakat guna mencapai standar hidup yang baik dari segi kesehatan, pendidikan, sosial, dll. Sehingga seseorang tersebut dapat mengembangkan kemampuan mereka dan memenuhi kebutuhan hidup secara layak dan baik.

Kesejahteraan sosial ini berkaitan dengan profesi yang bergerak di bidang kesejahteraan sosial yang dinamakan sebagai pekerja sosial. Pekerja sosial adalah seseorang yang bekerja secara profesional untuk membantu seseorang dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Selain pekerja sosial sebagai profesi profesionalnya, ada pula ilmu mengenai pekerjaan sosial secara lebih jelas dan rinci. Menurut Siporin dalam Fahrudin (2014) mendefinisikan pekerjaan sosial adalah:

Pekerjaan sosial didefinisikan sebagai metode kelembagaan sosial untuk membantu orang untuk mencegah dan memecahkan masalah-masalah sosial mereka, untuk memulihkan dan meningkatkan keberfungsian sosial. Lebih lanjut pekerjaan sosial adalah suatu institusi sosial, suatu profesi pelayanan manusia, dan suatu seni praktis teknis dan ilmiah. (Fahrudin, 2014)

Pada dasarnya setiap manusia mengalami proses belajar yang dilakukan dalam kehidupannya, termasuk seorang remaja yang menjalankan proses pembelajaran di sekolah. Pada pembelajaran di sekolah yang dilakukan seorang siswa tentunya perlu adanya motivasi belajar yang kuat agar hasil prestasi belajar yang dilakukan ini dapat terealisasi dengan baik dan benar. Namun sayangnya banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh seorang siswa dalam proses belajar ini memicu siswa tersebut mengalami permasalahan di sekolah. Salah satu permasalahan yang dialami oleh seorang siswa di sekolah yaitu *burnout* belajar (kejenuhan belajar).

Burnout yang dialami oleh seorang siswa di sekolah ini dapat mengganggu aktivitas belajar siswa tersebut, karena ini berkaitan dengan adanya tekanan yang dirasakan oleh siswa tersebut. Sejalan dengan hal ini menurut Pines dan Maslach (2013) menyatakan pengertian burnout:

Burnout merupakan gejala kelelahan secara raga (fisik) maupun jiwa (psikis) yang bisa mengembangkan konsep diri yang buruk, menjadi kurang fokus, dan perilaku serta kinerja di tempat kerja yang negatif (Maslach, C. Leither, 2013)

Defnisi tersebut menyatakan bahwa *burnout* adalah sindrom ataupun kelelahan yang dialami oleh seseorang sehingga hal itu berpengaruh pada kondisi baik itu pada fisik maupun mentalnya, sehingga berkembang konsep diri yang negatif, kurang konsentrasi, dan kehilangan minat dalam melaksanakan aktivitas yang dilakukan sehingga hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari.

Aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh seorang siswa secara terus menerus dan banyak aktivitas lainnya, membuat siswa tersebut dapat mengalami *burnout* dalam proses belajarnya. *Burnout* yang dirasakan oleh siswa tidak terjadi begitu saja, ada aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang tersebut dapat mengalami *burnout*. Aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Pines dan Maslach (2013) dalam Dilla S.Kirani mengatakan bahwa orang yang mengalami *burnout* terdapat 3 aspek yang mendasari yaitu:

Kelelahan fisik (*physical exhaustion*) yaitu suatu kelelahan yang bersifat sakit fisik dan energi fisik. Lalu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yaitu kekurangan energi emosional yang berupa suatu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Dan juga ada kelelahan mental (*mental exhaustion*) yaitu suatu kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri dan dipersonalisasi (Pines dan Maslach dalam S.Kirani, 2023)

Permasalahan dalam proses belajar yang dilakukan seorang siswa dapat memicu terjadinya *burnout* pada siswa tersebut. Jika *burnout* yang dialami siswa ini terus terjadi akan mengakibatkan proses belajar yang dilakukan kurang optimal, mengganggu proses belajar sehingga akan mempengaruhi juga pada prestasi belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut. Oleh karena itu perlu adanya suatu dorongan yang dimiliki oleh siswa dan perlu adanya motivasi belajar yang kuat dalam membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam hal ini berkaitan dengan masalah *burnout*.

Motivasi belajar perlu dimiliki oleh seorang siswa dalam proses belajar yang dilakukan, karena hal ini berkaitan dengan dorongan ataupun hal yang membuat siswa semangat dalam melakukan aktivitas yang dilakukan. Sejalan dengan hal ini

ada pendapat menurut Hamzah B.Uno yang menyatakan pengertian mengenai motivasi yaitu suatu dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Hamzah B.Uno, 2016)

Definisi di atas menjelaskan bahwa motivasi merupakan dorongan yang dilakukan seseorang untuk berusaha melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Motivasi yang kuat dalam diri seorang siswa akan meningkatkan minat, kemauan dan semangat yang tinggi dalam belajar karena antara motivasi dan semangat belajar ini mempunyai hubungan yang erat dan berkaitan satu sama lain.

Oleh karena itu terkait dengan permasalahan yang terjadi yaitu mengenai *burnout* yang dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran ini perlu adanya motivasi belajar yang kuat dan dimiliki oleh siswa tersebut. Motivasi belajar yang kuat dimiliki oleh seorang siswa ini akan membantu siswa dalam memecahkan masalah yang terjadi dalam proses belajar yaitu *burnout* yang dialami. Oleh karena itu semakin baik motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut, maka semakin baik juga siswa tersebut dapat keluar dan mengatasi permasalahan *burnout* yang dialami di sekolah dalam proses pembelajaran yang dilakukan.

1.5 Tabel Penelitian Terdahulu

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

NO	JUDUL DAN PENULIS	METODE PENELITIAN	HASIL PENELITIAN	URL
1.	Studi kasus: Kelelahan (<i>Burnout</i>) Akademik pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua, Penulis: Amanda, Paurin Chika Satiningsih	Metode Kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus	Kelelahan (<i>burnout</i>) akademik tidak hanya dapat terjadi pada mahasiswa dan karyawan. Namun pada pandemi Covid-19 ini kelelahan (<i>burnout</i>) akademik juga rentan menyerang siswa terutama siswa kelas XII. Selain beban pembelajaran harus membiasakan diri dengan perubahan sistem pembelajaran akibat Covid-19. Selain itu penyebab terjaidnya kelelahan (<i>burnout</i>) akademik juga dapat diakibatkan dari lingkungan sekitarnya. Seperti lingkungan pertemanan dan keluarga. Di kasus ini kehilangan salah satu orang tua menjadi salah satu penyebab yang turut memberikan tekanan mental pada subjek.	https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48136
2.	Self Regulated Learning dan Kejuhan Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau. Penulis: Kurnia Apriyanti, Ahmad Razak, Nur Akmal	Metode Kuantitatif dengan menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara self regulated learning dengan kejuhan belajar. Hasil analisis dekriptif menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang menjadi subjek penelitian memiliki kejuhan belajar dalam kategori sedang. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat self regulated learning pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau dan berada pada kategori tinggi	https://ejurnal.ubhara.jaya.ac.id/index.php/JSP/article/view/2721

			dengan persentase 71,8%. Sedangkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau berada pada kategori sedang dengan persentase 51,4%.	
3.	Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. Penulis: Dosi Juliawati, Rinda Tri Ayumi, Hengki Yandri, Alfaiz	Metode kuantitatif dengan pendekatan pre - eksperimen melalui rancangan The One Group Pretest - Posttest Design.	Data mengenai tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional diperoleh melalui angket. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi dengan angka probabilitas asymp. (2 -tailed) sebesar 0,000. Kesimpulan dari hasil temuan ini bahwa relaksasi dengan teknik meditasi memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat stress siswa.	https://journal.ilinstitute.com/index.php/JoLEC/article/view/151/170
4.	Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dengan Kelelahan Siswa SMA Di Kota Surabaya. Penulis: Hadyan Adi Darma, Lucia Yovitas Hendrati	Metode Kuantitatif dengan jenis <i>cross sectional</i>	Kelelahan pada siswa disebabkan oleh banyak faktor contohnya adalah lingkungan belajar yang dipilih pada siswa. Pada faktanya siswa SMA di Surabaya siswa memiliki lingkungan belajar yang kurang aktif, maka otomatis motivasi dan semangat siswa untuk belajar kurang sehingga siswa akan mudah jenuh dan lelah untuk belajar. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan siswa kelas XII SMA/ sederajat tahun ajaran 2020/2021 di Kota Surabaya. Besarnya hubungan dilihat dari uji Fisher's Chi	https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/252

			<p>Square dan terdapat hubungan positif antara variabel lingkungan belajar dengan kelelahan sebesar 0,039 dengan α 0,05. Nilai $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari 212 siswa mengalami kelelahan yang dikategorikan sedang.</p>	
5.	<p>ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR SISWA SELAMA MASA PANDEMI DAN PENANGANA NNA (STUDI KASUS DI SMA KARTIKA MAKASSAR).</p> <p>Penulis: Erwan, Salmah Harun, Nurhidayatullah D</p>	<p>Metode Kualitatif menggunakan jenis penelitian studi masalah klinis.</p>	<p>Penelitian yang akan ini membahas mengenai perihal kejenuhan belajar yang terjadi siswa selama masa pandemi SMA Kartika Makassar. Kajian dari utama penelitian ini ialah: (1) ilustrasi kejenuhan belajar yang dirasakan siswa berinisial HZ di SMA Kartika Makassar selama masa pandemi mencakup, selalu merasa jenuh serta kurang konsentrasi ketika belajar daring, dll. (2) Siswa HZ pula menduga bahwa guru menyampaikan tugas yang terlalu banyak menggunakan waktu pengumpulan yang sangat singkat (3) Upaya yang bisa dilakukan terhadap subjek yang mengalami kejenuhan belajar adalah menggunakan pemberian konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).</p>	<p>file:///C:/Users/ASU/S/Downloads/698-Article%20Text-987-1-10-20220802%20(1).pdf</p>
6.	<p>Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo.</p> <p>Penulis: Azizah Cahya Fajri, Lely IkaMariyati, Ananda Ramon</p>	<p>Metode kuantitatif, yang akan menganalisis dari hasil instrumen dalam bentuk angka</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan pada stress akademik siswa SMA kelas XII setelah diberikan pelatihan menggunakan teknik Self Talk. Penanganan pada stres akademik siswa di tentukan pada berbeda setiap kasus tersebut, sehingga pendekatan yang digunakan juga tergantung sumber permasalahan stres</p>	<p>https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/475/409</p>

			yang dialami oleh siswa tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan pada stress akademik siswa SMA kelas XII setelah diberikan pelatihan menggunakan teknik Self Talk.	
7.	<p>PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANG I KEJENUHAN BELAJAR SISWA.</p> <p>Penulis: NIA ALFI KHAIRA</p>	<p>Metode kuantitatif dengan menggunakan eksperimen yaitu pendekatan (One Group Pretest - Posttest Design).</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar di tinjau dari 4 Aspek: 1) Keletihan Fisik, Keletihan Psikis, Keletihan Mental dan Keletihan Indera. Populasi Penelitian ini 115 siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh, dan menggunakan purposive sampling, Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik Self Instruction yang ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yaitu $Sig_{,000} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a di terima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik Self Instruction di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.</p>	<p>http://www.jurnalpencerahan.org/index.php/jp/article/view/23/21</p>
8.	<p>Kondisi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X SMA Islam Jepara.</p> <p>Penulis: Nita Wulan Sari, Tri Suyati, &</p>	<p>Metode penelitian deskriptif kuantitatif</p>	<p>Dari penelitian ini sampel yang akan diambil adalah seluruh siswa SMA Islam Jepara yaitu 74 siswa yang terdiri dari beberapa kelas yang berbeda. Berdasarkan hasil assesmen pada siswa kelas X SMA Islam Jepara menunjukkan bahwa dari 61 siswa sebanyak 31 siswa (3.11%) siswa sulit memahami pelajaran</p>	<p>https://journal.lppmu.nindra.ac.id/index.php/Faktor/article/view/16079</p>

	Farikha Wahyu Lestari		tertentu sebanyak, siswa belum tahu cara belajar yang baik dan benar sebanyak 20 siswa (2.00%), siswa belum tahu cara meraih prestasi di sekolah sebanyak 21 siswa (2.10%), Jadi dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar siswa mengalami masalah dalam kejenuhan belajar.	
9.	FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR AL - QUR'AN HADIS PADA PESERTA DIDIK KELAS XI I DI MA AN - NAWAWI 03 KEBUMEN. Penulis: Mohamad Madum	Metode Kualitatif	Berdasarkan analisis data yang peneliti lakukan, diperoleh kesimpulan bahwa peserta didik ketika mengalami kejenuhan belajar Al - Qur'an Hadis, mereka akan mengabaikan materi yang disampaikan oleh guru dengan cara telat masuk ke kelas, bercerita dengan teman, mengganggu teman. Adapun faktor penyebab kejenuhan peserta didik dikarenakan adanya faktor jasmani, kurangnya istirahat serta asupan makanan yang diterima kurang bergizi. Faktor berikutnya adalah faktor rohani dimana mental peserta didik belum begitu tertata sesuai dengan masanya yang masih pubertas. Faktor terakhir adalah faktor dari kurangnya perhatian lebih dari guru Al - Qur'an Hadis kepada peserta didik.	http://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/Alfurgon/article/view/746/537
10.	Mengurangi (Burn-Out) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym). Penulis:	Metode Kuantitatif dengan teknik simple random sampling	Hasil penelitian penurunan kejenuhan belajar dapat dilihat dari persentase lembar observasi aktivitas siswa pada siklus pertama antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran senam otak sebesar 50,36% sementara pada siklus II terjadi peningkatan antusias siswa sebesar 71,15%.	https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5206/3652

	Febrian Amir Nashrullah, Hardi Prasetiawan		Kemudian pada hasil pre-test dan post-test kejenuhan belajar terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kejenuhan belajar. Dapat disimpulkan terjadi penurunan yang signifikan pada siswa kelas X IPS setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik senam otak, teknik senam otak (brain gym) efektif dalam menurunkan kejenuhan (burnout) belajar siswa kelas X di SMAN Karangpandan.	
11.	PERBEDAAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA DENGAN SISWA KELAS REGULER. Penulis: Rangga Indra Pratama	Metode Kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif	Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler kelas XI di SMA N 1 Sewon yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,0002. Besarnya perbedaan kejenuhan belajar dapat diketahui dari skor total dan skor rata-rata yang menunjukkan siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki skor rata-rata 50, 75. Sementara itu, data kejenuhan belajar siswa kelas reguler memiliki skor rata-rata 56,02. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki kejenuhan belajar lebih rendah dibandingkan dengan siswa kelas reguler.	https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/12585/12131
12.	UPAYA MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR	Metode deskriptif kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik games dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa, dilihat dari hasil data kuantitatif rata-	https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/11754/11306

	<p>MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GAMES PADA SISWA KELAS XI AKUNTANSI SMK YPKK 2 SLEMAN.</p> <p>Penulis: Mukhamad ilham mubarok</p>		<p>rata skor pre-test siswa yaitu 128,75 dan menurun sebanyak 17,08 poin pada post-test I menjadi 111,67. Selanjutnya, rata-rata skor kejenuhan belajar siswa kembali turun sebesar 14,96 skor rata-rata pada post-test II sebesar 96,71. Secara keseluruhan penurunan skor kejenuhan belajar siswa sebesar 32,04 dengan 21 subjek berada pada kategori rendah.</p>	
13.	<p>Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik.</p> <p>Penulis: Fatmawati</p>	<p>Metode Kuantitatif</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kejenuhan belajar dan stres akademik. Stres akademik dapat terjadi pada individu tergantung bagaimana individu tersebut merespon sebuah masalah. Siswa biasanya cenderung memandang suatu masalah dengan negatif. Hal tersebut membuat siswa akhirnya merasa jenuh dan tidak mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik. Kejenuhan yang dialami siswa akan mengganggu jalannya proses belajar mengajar, seperti banyaknya kesalahan yang dilakukan siswa dan tingginya absensi.</p>	<p>https://ocs.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4666/pdf</p>
14.	<p>ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA KABUPATEN KUBU RAYA.</p>	<p>Metode Kuantitatif</p>	<p>Penelitian ini bertujuan menganalisis Kejenuhan Belajar siswa kelas VIII. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang</p>	<p>https://jurnal.fipps.iki.ppgripta.ac.id/index.php/BK/article/view/52</p>

	<p>Penulis: Fitri Andriani, Martin, M. Pd, Tri Mega Ralasari, M.Pd</p>		<p>melanda siswa, Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa, dan keletihan mental siswa. Keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Jika semula siswa belajar penuh semangat namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya.</p>	
15.	<p>EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANG I KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP.</p> <p>Penulis: Febri Annisa Puspitasari; Siti Arifah</p>	<p>Metode Kuantitatif</p>	<p>Kejenuhan Belajar siswa SMP dapat dikatakan hampir setiap siswa mengalaminya. Hal ini disebabkan adanya pengaruh dari berbagai macam faktor baik di sekolah maupun luar sekolah. Sehingga perlu diberikan teknik berupa relaksi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMP. Data yang telah diolah terdapat perubahan atau penurunan tingkat kejenuhan belajar yaitu 30 siswa mengalami kejenuhan belajar sedang dan 20 siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar rendah.</p>	<p>https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/133/91</p>