

KELELAHAN EMOSI SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI TANJUNGPINANG YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN BIOLOGI

Indah Artika Sari, Bony Irawan, Trisna Amelia.

indahartikasariindah@gmail.com

Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Maritim Raja Ali Haji

Abstract

This research aims to see the emotional exhaustion experienced by students of Madrasah Aliyah Negeri Tanjungpinang who experience learning burnout in Biology activity learning. This research will reveal how the level of emotional exhaustion experienced by students of class X and XI. The subjects in this study were 94 students. Validated questionnaire sheets will be used as an instrument in this study to collect data about student responses related to emotional exhaustion experienced by students. The data obtained were processed using quantitative descriptive analysis techniques. The results showed that based on the students' responses, the level of emotional fatigue was in the high category. So, it could be concluded that the emotional exhaustion of Tanjungpinang State Madrasah Aliyah students who experience burnout in learning is in the high category.

Kata kunci: Kelelahan Emosi, Kejenuhan Belajar, Pembelajaran Biologi.

I. Pendahuluan

Belajar dan pembelajaran merupakan kegiatan yang tidak akan bisa dipisahkan dalam kehidupan. Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri seseorang. Pada dasarnya, pendidikan merupakan proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi, sejalan dengan perkembangan zaman pendidikan banyak mengalami hambatan dan tantangan. Salah satu hambatannya yaitu rendahnya mutu pendidikan dan dapat menjadi tantangan bagi pengelola pendidikan untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan mutu pendidikan yaitu dengan adanya kebijakan *full day school*. *Full day school* adalah sekolah yang dilakukan dari pagi hingga sore hari. Dengan demikian, sekolah bisa mengatur jadwal pelajaran dengan melihat kondisi siswa, disesuaikan dengan penambahan mata pelajaran dan pendalaman materi. Hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman.

Dasar kebijakan dari *full day school* yaitu mencapai tujuan dari kurikulum 2013. Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, afektif dengan melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegritas. Salah satu tujuan dari kurikulum 2013 adalah untuk membentuk karakter dari peserta didik. Oleh sebab itu, untuk mencapai tujuan pembentukan karakter dalam kurikulum 2013 yaitu dengan melalui kebijakan *full day school*. Dengan adanya pelaksanaan kebijakan *full day school* yang artinya siswa berada lebih lama di sekolah, maka siswa tersebut dapat di kontrol perilakunya yang lama-kelamaan dapat menjadi kebiasaan yang baik bagi siswa. Sehingga dengan adanya kebijakan *full day school* dapat membantu mencapai tujuan dari kurikulum 2013 yaitu membentuk karakter bagi siswa.

Kebijakan *full day school* banyak menuai pro dan kontra. Banyak yang setuju dengan adanya kebijakan *full day school* dan banyak juga yang tidak setuju dengan kebijakan tersebut. Adapun yang menyetujui kebijakan *full day school* ini karena siswa dalam memahami materi lebih lama dibandingkan dengan waktu sekolah biasa, orang tua yang berkerja tidak perlu cemas dengan anaknya karena berada disekolah dari pagi hingga sore hari, dan siswa lebih banyak dapat menghabiskan waktu dengan keluarga di akhir pekan. Selain banyak yang menyetujui ada juga yang tidak menyetujui kebijakan *full day school*, karena harus mempertimbangkan hak-hak dari siswa. Siswa membutuhkan interaksi dengan teman-teman dilingkungan tempat tinggalnya, keluarga dirumah, dan harus mempertimbangkan psikologi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Kejenuhan belajar adalah suatu kesulitan belajar yang dialami oleh siswa yang dapat mempengaruhi proses belajar. Salah satu yang dapat terjadi jika siswa mengalami jenuh dalam belajar yaitu siswa dapat mengalami kelelahan emosi. Kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi dan terkurasnya sumber-sumber emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan emosi yang terjadi pada siswa. Kelelahan emosi yang terjadi pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya, stress, ataupun depresi. Kelelahan emosi yang dialami oleh setiap siswa berasal dari aspek yang berbeda-beda. Adapun aspek dari kelelahan emosi yaitu: siswa sering merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu selama proses pembelajaran Biologi, mudah cemas, mudah marah, mudah kehilangan kendali diri dalam belajar Biologi, dan mengalami ketakutan berlebih dalam proses pembelajaran Biologi.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah guru Biologi di Madrasah Aliyah Negeri Tanjungpinang (MAN Tanjungpinang) di Tanjungpinang didapatkan bahwa, siswa di sekolah tersebut mengalami kelelahan emosi dari berbagai aspek indikator kelelahan emosi. Sehingga, peneliti tertarik untuk menganalisis dengan judul “Kelelahan Emosi Yang Dialami Oleh Siswa Madrasah Aliyah Negeri Tanjungpinang Dalam Pembelajaran Biologi”.

II. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan dalam bentuk analisis untuk melihat bagaimana tingkat kelelahan emosi yang dialami oleh siswa Man Tanjungpinang. Subjek pada penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI IPA MAN Tanjungpinang tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 94 siswa. Untuk mengetahui tingkat kelelahan emosi penelitian dilakukan menggunakan instrument berupa angket tertutup dan terbuka yang sudah melalui validasi dan uji coba instrument yang telah layak digunakan.

Data yang telah didapat dari validasi angket akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dengan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \dots\dots\dots(1)$$

Keterangan:

- DP : Deskriptif persentase (%)
- n : Skor empirik (skor yang diperoleh)
- N : Skor maksimal item pertanyaan

Selanjutnya, persentase jawaban akan dikategorikan dan dimasukkan kedalam kategori yang terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penetapan Tingkat Validitas

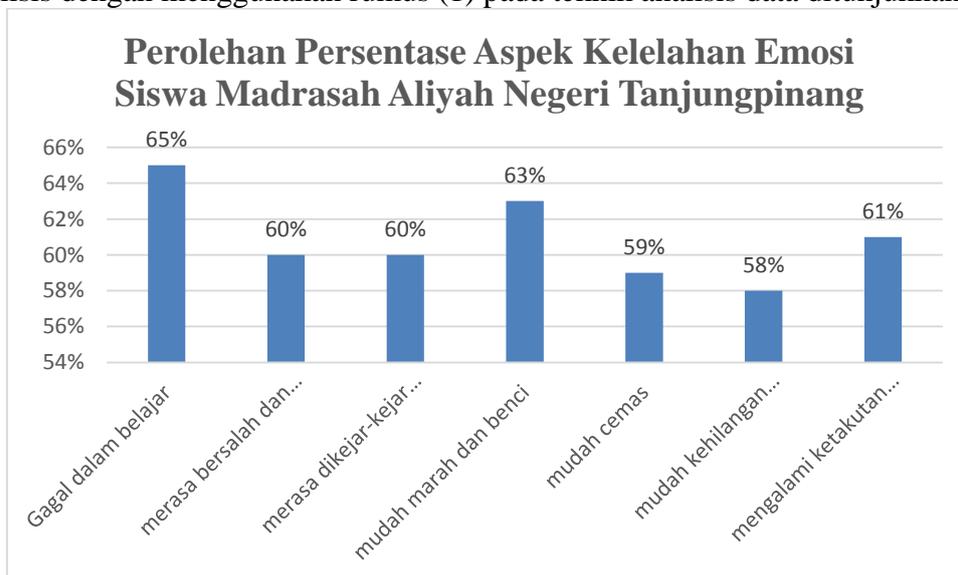
Interval	Kategori
81%-100%	Sangat tinggi

61%-80%	Tinggi
41%-60%	Cukup
21%-40%	Rendah

Sumber: Modifikasi Riduwan (2015:89)

III. Hasil dan Pembahasan

Kelelahan emosi adalah kelelahan yang terjadi pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Menurut Alifandi (2017: 23) Kelelahan emosi yang berlebihan yang dialirkan terhadap orang lain merupakan sindrom dari *burnout*. Seseorang mengalami kelelahan emosi merupakan kunci dari sindrom burnout. Kelelahan emosi tersebut mengakibatkan habisnya sumber emosi, individu merasa keadaan psikologisnya terganggu. Aspek lain yang berkembang adalah sikap pesimis terhadap orang lain. Aspek ketiga dari burnout sindrom menilai buruk diri sendiri. Pekerja merasa tidak senang dengan dirinya sendiri dan tidak puas dengan prestasinya sendiri di tempat kerja. Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan rumus (1) pada teknik analisis data ditunjukkan pada Gambar 1:



Gambar 1 Persentase Kelelahan Emosi Siswa

Gambar 1 menunjukkan persentase kejenuhan belajar dari indikator kelelahan emosi berdasarkan skor angket siswa kelas X dan XI IPA MAN Tanjungpinang Tahun Pelajaran 2019/2020. Setelah di rata-ratakan jumlah skor secara keseluruhan indikator kelelahan emosi termasuk kedalam kategori cukup tinggi dengan jumlah skor rata-rata yaitu 61%.

Adapun aspek pertama yaitu siswa sering merasa gagal dalam belajar memperoleh rata-rata skor yaitu 65% yang berarti banyak siswa yang merasa gagal mengikuti proses pembelajaran Biologi. Menurut Misdar (2018: 233) yang menyebabkan kegagalan belajar yaitu berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu dari faktor jasmaniah, faktor kelelahan, dan faktor psikologi. Sedangkan faktor eksternal yaitu dari faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor lingkungan.

Aspek kedua yaitu merasa bersalah dan menyalahkan seseorang ketika siswa mengalami kegagalan dalam belajar Biologi. Menurut Verdianingsih (2017: 11) faktor yang menyebabkan siswa menyalahkan seseorang akibat dari kegagalan belajar yang siswa alami, yaitu: karena seseorang merasa sesuatu yang terjadi bukan tanggungjawab dari siswa tersebut, gagal dalam belajar, mengalami rasa ketidakpuasan atas ilmu yang diberikan oleh guru, dan merasa ilmu yang didapatkan sudah cukup sehingga tidak mengulang pembelajaran kembali.

Aspek ketiga yaitu merasa dikejar-kejar waktu selama mengerjakan tugas yang diberika oleh guru. Menurut Lubis (2018: 240) yang menyebabkan siswa sering merasa dikejar-kejar waktu

selama mengikuti proses pembelajaran Biologi yaitu: tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan, mengulur-ulur waktu selama mengerjakan tugas yang diberikan, dan menumpuk pekerjaan yang diberikan.

Aspek keempat yaitu mudah marah selama mengikuti proses pembelajaran Biologi. Menurut Rahmawati (2017: 66) siswa yang mengalami keadaan mudah marah dan benci dikarenakan siswa tersebut tidak mudah bergaul, mudah marah, tidak bisa menghadapi kesulitan hidup yang dialami, dan tidak bisa mengintropeksi diri ketika melakukan kesalahan.

Faktor kelima yaitu mudah cemas selama mengikuti proses pembelajaran Biologi. Menurut Riswandi (2014: 68) yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan belajar yaitu ketakutan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan berlebih, dan ketakutan akan sesuatu yang belum terjadi dimasa depan.

Faktor keenam yaitu mudah kehilangan kendali diri dalam belajar Biologi. Menurut Fadillah (2013: 13) yang dapat menyebabkan siswa mengalami kehilangan diri dalam belajar yaitu siswa tersebut mengalami kegagalan dalam proses pembelajaran sehingga dapat menyebabkan gangguan psikologi pada siswa dan siswa tersebut mengalami kehilangan kendali diri dalam belajar.

Sedangkan dari aspek ketujuh yaitu mengalami ketakutan berlebih dalam belajar Biologi. Menurut Pawicara dan Conilie (2020: 3) yang menyebabkan siswa mengalami ketakutan berlebih dalam belajar yaitu tidak percaya diri, gagal dalam belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, dan malas untuk belajar.

Menurut Miranda (2013: 68) yang dapat dilakukan untuk mengatasi kelelahan emosi yaitu: mengontrol emosi, menyadari kelelahan emosi yang terjadi, memperbaiki hubungan dengan orangtua, guru, dan teman, pola hidup sehat, dan lingkungan yang mendukung untuk siswa mengatasi kelelahan emosi tersebut. Sedangkan menurut Putri (2012: 12) jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut akan mampu mengelola perasaan yang impulsif dan emosi yang menekan, tetap tenang dan tidak goyah ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, berpikir jernih dan fokus terhadap permasalahan yang dihadapi, serta siswa harus memiliki motivasi yang tinggi sehingga berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran yang baik.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh rata-rata persentase indikator kelelahan emosi yang tergolong cukup tinggi. Adapun aspek yang memperoleh skor tertinggi adalah siswa sering merasa gagal dalam belajar. dan skor terendah dari aspek siswa mudah kehilangan kendali diri selama mengikuti proses pembelajaran Biologi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kelelahan emosi yang dialami oleh siswa kelas X dan XI MAN Tanjungpinang tahun pelajaran 2019/2020 cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi proses dan hasil dari pembelajaran Biologi.

V. Daftar Pustaka

- Alifandi, Y. 2017. Kelelahan Emosi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Fadillah, G. F. 2013. Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Lubis, N. A. 2018. Meningkatkan hasil Belajar Matematika Siswa Melalui Model Pembelajaran Diskusi Kelompok Pada Materi Operasi Bilangan Pecahan Di SMP Negeri 1 Gebang.

Universitas Negeri Medan. *Jurnal Tabulasi*. Vol. 15 No. 2, Agustus 2018.

- Miranda, D. 2013. Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *eJoournal Psikologi Fisip Unmul*. Vol 1 No. 2: 133-145.
- Misdar, M. 2018. Mengkritisi Faktor-Faktor Kegagalan Akademik Siswa Dalam Belajar. UIN Raden Fatah Palembang. Vol.IV No.2, Desember 2018.
- Pawicara, R. & Conilie, M. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1 No. 1, Januari-Juni 2020.
- Putri, A. 2012. Pengaruh Kelelahan Emosi Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmawati, R. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Piyungan Pada Mata Pelajaran Ekonomi Tahun Ajaran 2015/2016. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riswandi, A.2014. Peran Guru Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*. Volume 9 Nomor 2, Oktober 2014, (65–75).
- Verdianingsih, E. 2017. Self-Esteem Dalam Pembelajaran Matematika Self-Esteem In Mathematics Education. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas K.H. A. Wahab Hasbullah. *Jurnal Eduscope*. Vol. 03 No.2, Januari 2017.

VI. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada Assist. Prof. Bony Irawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I. Kepada Assist. Prof. Trisna Amelia, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II. Terimakasih juga kepada Assist. Prof. Elfa Operasmani, S. Pd., M. Pd. selaku validator instrument. Serta terimakasih juga kepada pihak sekolah Madrasah Aliyah Negeri Tanjungpinang yang telah memberikan izin untuk dilaksanakan penelitian ini.