

## ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) SISWA PADA PEMBELAJARAN DARING PJOK DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Daniel Chrisjuanta Siappa\*, Anung Priambodo

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*daniel.17060464125@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Permasalahan akibat pandemi *COVID-19* telah memberikan dampak pada dunia pendidikan di Indonesia, khususnya dalam ruang lingkup penelitian ini membahas tentang pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Esensi pembelajaran PJOK didominasi oleh keterampilan fisik yang mengharuskan siswa melakukan tugas gerak dan penghayatan nilai-nilai olahraga. Namun sekarang harus dilakukan secara *online*, sehingga dalam pelaksanaannya justru memberikan tekanan akademik yang dapat berujung pada kejenuhan bagi siswa. Mengingat adanya dampak kejenuhan yang dapat menyebabkan permasalahan akademik dan individu bagi siswa seperti berperilaku buruk, maka diperlukan identifikasi awal untuk dapat menentukan tindakan terkait pengentasan atau pencegahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan siswa pada pembelajaran daring PJOK di masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 2 Magetan yang berjumlah 312 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 175 siswa. Teknik pengumpulan data dan administrasi menggunakan instrumen penelitian berupa angket *School Burnout Inventory* versi Bahasa Indonesia, yang diukur dengan skala *Likert*. Teknik pengumpulan data dan administrasi kuesioner menggunakan *google form* yang disebarakan kepada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 84 siswa dengan persentase 48%. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa pembelajaran PJOK secara daring selama masa pandemi *COVID-19* tetap berlangsung meskipun secara umum siswa mengalami kejenuhan pada kategori sedang. Dengan demikian perlu adanya upaya pengentasan dan penurunan tingkat kejenuhan siswa oleh pelaku pendidikan.

**Kata Kunci:** COVID-19; pembelajaran daring; PJOK; kejenuhan; siswa

### Abstract

Problems caused by the *COVID-19* pandemic have impacted on the world of education in Indonesia, especially in the scope of this research discussing the learning of Physical Education, Sports and Health (PJOK). The essence of PJOK learning is dominated by physical skills that require students to perform motion assignments and passion for sports values. However now it must be done online so that in its implementation it puts academic pressure that leads to burnout for students. Given the impact of burnout that can cause academic and individual problems for the student such as misbehave, it is necessary to identify the beginning to be able to determine actions related to alleviation or prevention. This study aims to determine the level of burnout's students in PJOK online learning during the *COVID-19* pandemic. This research includes a type of descriptive quantitative research. The population in this study was grade XI students of SMAN 2 Magetan, which amounted to 312 students, with a sample of 175 students. Data collection and administration techniques using research instruments in the form of a poll *School Burnout Inventory* version of The Indonesian version, which is measured by the *Likert* scale. Data collection techniques and questionnaire administration using *google form* that to spread for students. The results showed that the level of burnout's students was in the moderate category, which is as much as 84 students with a percentage of 48%. This study concluded that online PJOK learning during the *COVID-19* pandemic continues despite students was generally burnout in the moderate category. Thus, there needs to be efforts to alleviate and decrease the level of burnout's students by educational actors.

**Keywords:** COVID-19; online learning; physical education; burnout; students

## PENDAHULUAN

Permasalahan terkini yang diakibatkan oleh penyakit virus corona 2019 (*COVID-19*) secara cepat menjadi pandemi yang melanda negara-negara hampir di seluruh dunia, termasuk Indonesia yang sampai sekarang masih belum dapat terselesaikan. Virus corona baru *SARS-CoV-2* diketahui sebagai penyebab *COVID-19*, merupakan ancaman kesehatan utama yang diumumkan menjadi pandemi secara global oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Maret 2020 (Drozdal *et al.*, 2020; Shojaei *et al.*, 2020; Sureda *et al.*, 2020). Pandemi *COVID-19* yang mengakibatkan sindrom pernapasan akut parah ini, telah mempengaruhi kehidupan jutaan orang (Peymani *et al.*, 2021). Situasi ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan masyarakat yang mengalami keterbatasan dalam berinteraksi oleh karena adanya kebijakan pembatasan sosial, serta menjaga kontak fisik.

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu aspek yang paling terpuak selama masa pandemi ini berlangsung. Dunia pendidikan mengalami keterlambatan dalam menyesuaikan diri untuk belajar secara *online* sehingga kesiapannya nyaris tidak ada (Daheri *et al.*, 2020). Realitanya, situasi ini terus berkepanjangan sampai saat ini sehingga kegiatan belajar mengajar yang biasanya berlangsung di sekolah tidak dapat dilakukan sebagaimana mestinya. Sebagai dampaknya pembelajaran untuk peserta didik menjadi terganggu sehingga pelaksanaan sebelumnya yang dilakukan dengan cara tatap muka secara langsung tidak dapat terlaksana. Kondisi pandemi yang sedang berlangsung menuntut guru untuk berinovasi tidak lagi dengan sistem pembelajaran tatap muka, melainkan sistem pembelajaran tanpa tatap muka (Anugrahana, 2020). Seiring dengan adanya kebijakan yang mengupayakan supaya kegiatan belajar mengajar tetap dapat terlaksana, melalui Kemendikbud (2020) yang menerbitkan Surat Edaran nomor 4 tentang pelaksanaan pendidikan masa darurat *COVID-19*, yang mana salah satu pokok pentingnya menerangkan mengenai keputusan belajar dari rumah atau yang dikenal dengan pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Handarini & Wulandari (2020) mendefinisikan pembelajaran *daring* sebagai sistem pembelajaran yang pelaksanaannya tidak dengan tatap muka secara langsung, melainkan menggunakan *platform* yang memfasilitasi proses belajar mengajar secara jarak jauh. Pembelajaran ini dilaksanakan tidak dengan cara tatap muka di kelas, melainkan dengan menggunakan teknologi perangkat elektronik seperti gadget (Agusriani & Fauziddin, 2021).

Pembelajaran *daring* merupakan pilihan mutakhir yang terimplementasikan pada semua mata pelajaran, tak

terkecuali Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ialah suatu pembelajaran yang menitikberatkan aktivitas fisik dan pembiasaan gaya hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan fisik, kesehatan dan kebugaran, keterampilan, juga perkembangan pribadi yang seimbang (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015). Pembelajaran *daring* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap pelaksanaan pembelajarannya. Hal ini dimaksudkan pada proses pelaksanaan pembelajaran PJOK, acap kali idealnya dilakukan di lapangan atau ruangan yang terbuka dengan didominasi oleh keterampilan fisik yang mengharuskan siswa melakukan tugas gerak saat pembelajaran berlangsung. Pada kenyataannya berdasarkan wawancara terbuka kepada guru, terkait pelaksanaan proses pembelajaran *daring* PJOK selama masa pandemi ini hanya menggunakan metode yang sama dan cenderung monoton. Yakni peserta didik diberikan materi dengan penugasan secara tertulis untuk pencapaian kompetensi pengetahuan. Sedangkan tugas gerak untuk pencapaian kompetensi keterampilan dilakukan dengan terbatas yaitu melalui media berupa foto dan video tugas gerak, yang notabene tanpa disertai bimbingan dan pengawasan oleh guru secara langsung. Dalam pendidikan jasmani, guru hendaknya mengajarkan berbagai keterampilan atau teknik gerak, strategi dalam permainan dan olahraga, serta penghayatan nilai-nilai olahraga, begitu juga dengan pola hidup sehat (Wardika, 2019). Dengan demikian tentunya menjadi permasalahan bagi guru dan siswa untuk menerapkan esensi PJOK dalam pembelajaran *daring*.

Berkenaan dengan hal itu diperoleh informasi dari sebagian siswa yang menyatakan bahwa dirinya merasa keberatan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan rentang waktu belajar yang dirasa terlalu singkat. Selain itu dalam hal penguasaan materi siswa juga mengalami kesulitan, karena tidak adanya peran guru untuk membimbing dan mengevaluasi secara langsung seperti halnya pembelajaran tatap muka. Temuan serupa juga menyatakan bahwa siswa mengalami kesulitan memahami dan menguasai materi pelajaran akibat guru yang kurang jelas ketika mengajar secara *online* (Megawanti *et al.*, 2020). Dengan demikian dapat dikatakan seiring telah berjalannya kalender akademik, siswa mendapatkan tekanan secara berkepanjangan dalam hal akademik. Hal serupa juga didukung berdasarkan temuan penelitian terdahulu yang mengungkapkan adanya perasaan tertekan selama pembelajaran *daring*, yang disebabkan oleh kesulitan dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas (Oktawirawan, 2020; Puspaningtyas & Dewi, 2020). Mengacu pada data aduan KPAI (2020) menyatakan

bahwa sebanyak 77,8% siswa mengalami kesulitan dalam hal tugas yang menumpuk, 37,1% siswa mengeluhkan waktu belajar yang sempit, sehingga membuat siswa merasa kelelahan. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan siswa menjadi stres. Tingkat stres akademik yang berlebihan dapat melelahkan siswa secara fisik dan mental (Shankar & Park, 2016; Zhang & Zheng, 2017). Tekanan akademik yang dihadapi siswa selama pelaksanaan pembelajaran *online* ini berdampak pada psikologis siswa, yakni mengalami kejenuhan yang dikenal dengan istilah *burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Luo *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan dengan tingkat kejenuhan akademik.

Kejenuhan merupakan suatu kondisi psikologis dimana seseorang akan merasa sangat bosan untuk melakukan tugas rutin dalam jangka waktu yang lama (Wahyuni, 2018). Menurut Schaufeli (2017) kejenuhan adalah reaksi tingkah laku individu akibat mengalami tekanan jangka panjang yang dinyatakan melalui kondisi kelelahan emosional, berkurangnya motivasi dan komitmen. Secara umum, sindrom kejenuhan didefinisikan sebagai situasi di mana orang yang terkena mengalami perasaan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal (Montero-Marín *et al.*, 2011). Dalam pengertian ini, kelelahan emosional didefinisikan sebagai ketegangan dan kelelahan emosional yang luar biasa akibat tekanan secara terus menerus yang berlebihan. Sinisme atau depersonalisasi diartikan sebagai sikap acuh dan hilangnya minat pada hal yang dianggap sebagai pemicunya. Penurunan pencapaian personal merupakan dampak kelelahan emosional yang menyebabkan penurunan kemampuan dan rasa pencapaian (Rahman, 2020). Secara konsisten individu berisiko mengalami kejenuhan jika mengalami stres, kantuk, kualitas hidup yang menurun, menghadapi tekanan tinggi, mengidap gangguan medis, dan kurang memiliki waktu untuk berlibur (Kemper *et al.*, 2020).

Sedangkan kejenuhan dalam konteks akademik dapat didefinisikan sebagai ketegangan dengan beban tugas sekolah yang mengakibatkan kelelahan luar biasa (Katariina Salmela-Aro *et al.*, 2009). Dalam hal ini menggambarkan tuntutan pendidikan di sekolah yang berlebihan terhadap siswa (Aypay, 2011). Tuntutan studi yang tinggi di sekolah dapat meningkatkan kejenuhan belajar (Katariina Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Kejenuhan akademik dideskripsikan melalui 3 indikator yaitu: (1) kelelahan emosional di sekolah, (2) sinisme terhadap makna sekolah, dan (3) perasaan tidak mampu di sekolah (K Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Schaufeli *et al.*, 2002). Jika seseorang telah mengalami

kejenuhan seperti ini, biasanya ia merasa tidak bisa memahami apa yang diajarkan gurunya (Ardiani, 2020). Kondisi seperti itu dapat menimbulkan kebosanan dan keengganan untuk terlibat dalam kegiatan belajar (Wahyuli & Ifdil, 2020). Kondisi kejenuhan dapat menimbulkan problematika akademik dan bagi individu para pelajar itu sendiri. Seperti yang telah dikemukakan Pagnin & de Queiroz (2015) bahwa dampak kejenuhan dapat mempengaruhi dan menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius seperti gangguan kecemasan, depresi, penyalahgunaan narkoba, ide bunuh diri, pikiran putus sekolah, empati berkurang, motivasi belajar yang rendah, dan perilaku akademis yang menurun. Begitu juga dengan Elias *et al.* (2011) yang berpendapat bahwa terdapat korelasi negatif antara stres akademik dan performa akademik.

Beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa yaitu intelegensi siswa yang rendah, metode mengajar guru yang kurang menarik, kelelahan jasmaniah (Hidayat, 2016). Menurut Khaira (2018) faktor pemicu kejenuhan belajar antara lain adalah tidak suka dengan metode guru, kurangnya dukungan media pembelajaran, banyaknya hafalan, tekanan melalui tugas, dan gaya mengajar guru yang monoton. Kepadatan waktu belajar juga dapat menjadi penyebab kejenuhan belajar (Wahyuni, 2018). Hal ini perlu diketahui sebelum melakukan upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, sehingga dapat diambil tindakan preventif.

Siswa merupakan *input* sistem pendidikan yang memainkan peran kunci dalam sistem pendidikan apa pun untuk memenuhi tujuan (Tajeri Moghadam *et al.*, 2020). Mengingat akan adanya dampak yang diakibatkan oleh kejenuhan (*burnout*) terhadap perilaku akademis siswa, maka perlu adanya melakukan pengukuran psikologis terkait hal tersebut di lembaga pendidikan. Hal ini dimaksudkan sebagai bentuk identifikasi awal sehingga dapat diketahui bagaimana kondisi tingkat kejenuhan siswa, untuk dapat dilakukan tindakan preventif yang diperlukan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengukur tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa pada pembelajaran PJOK secara daring di masa pandemi *COVID-19*.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan termasuk jenis penelitian deskriptif. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena bermaksud memperoleh informasi luas dengan data yang akurat dari populasi, berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dari suatu fenomena dan terukur (Sugiyono, 2018, p. 34). Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel untuk menguraikan

gejala, fenomena atau peristiwa tertentu dan tidak bertujuan untuk melakukan pengujian hipotesis (Maksum, 2018, p. 82).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dari SMAN 2 Magetan, yang berjumlah 312 siswa. Dengan penentuan jumlah sampel menggunakan Rumus Slovin, maka jumlahnya adalah 175 siswa. Metode sampling yang digunakan adalah *Quota Sampling*, dikaitkan dengan *proporsional random sampling* yaitu dengan pengambilan sampel ditentukan secara bebas. Disini pengumpulan data akan dihentikan apabila jumlah tanggapan dari responden sudah mencapai target kuota yang ditentukan (Maksum, 2018, p. 71). Alasan peneliti mengambil sampel kelas XI dari sekolah tersebut karena telah menerapkan pembelajaran daring selama masa pandemi, khususnya pada pembelajaran PJOK. Disamping itu secara khusus siswa kelas XI telah merasakan perubahan dari pelaksanaan pembelajaran tatap muka secara langsung yang beralih ke pembelajaran daring sampai saat ini, sehingga diasumsikan lebih mengalami kejenuhan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner *School Burnout Inventory* (SBI) yang dikembangkan secara khusus bagi para pelajar untuk mengukur kejenuhan (*burnout*) dalam konteks akademik (K Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Kemudian telah diterjemahkan ke versi Bahasa Indonesia, yang diadaptasi dari penelitian Rahman (2020) yang menyimpulkan bahwa instrumen *School Burnout Inventory* versi Bahasa Indonesia adalah valid dan reliabel. Pada kuesioner ini terdiri dari 3 indikator kejenuhan akademik yaitu meliputi kelelahan emosional di sekolah, sinisme terhadap makna sekolah, dan perasaan tidak mampu di sekolah. Kuesioner ini berisikan 9 butir pernyataan yang membahas tentang kewalahan dengan tugas sekolah, motivasi mengerjakan tugas sekolah, ketidakmampuan mengerjakan tugas sekolah, dampak tugas sekolah terhadap kualitas tidur, minat menyelesaikan tugas sekolah, sinisme terhadap tugas sekolah, berpikir secara berlebihan mengenai tugas sekolah, harapan terhadap tugas sekolah, dampak tekanan tugas sekolah terhadap hubungan personal. Teknik pengumpulan data dan administrasi instrumen penelitian secara *online*, menggunakan *google form* yang kemudian dibagikan dengan bantuan guru PJOK kepada seluruh siswa kelas XI melalui grup *whatsapp*. Jenis kuesioner yang digunakan merupakan angket tertutup, yakni item jawaban telah tersedia untuk dipilih responden.

**Tabel 1 Skala Likert**

| Jawaban       | Skor |
|---------------|------|
| Sangat Setuju | 4    |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Setuju              | 3 |
| Tidak Setuju        | 2 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 |

Penilaian pada kuesioner ini menggunakan skala *Likert* model 4 pilihan jawaban. Peneliti beralasan menggunakan model 4 pilihan jawaban supaya menghindari jawaban ragu-ragu atau netral.

**Tabel 2 Uji Validitas Angket *School Burnout Inventory***

| Item | Nilai r - hitung | Nilai r - tabel | Nilai sig. | Keterangan |
|------|------------------|-----------------|------------|------------|
| 1    | .679             | 0.148           | .000       | valid      |
| 2    | .680             | 0.148           | .000       | valid      |
| 3    | .568             | 0.148           | .000       | valid      |
| 4    | .573             | 0.148           | .000       | valid      |
| 5    | .726             | 0.148           | .000       | valid      |
| 6    | .546             | 0.148           | .000       | valid      |
| 7    | .461             | 0.148           | .000       | valid      |
| 8    | .678             | 0.148           | .000       | valid      |
| 9    | .645             | 0.148           | .000       | valid      |

Pada penelitian ini jumlah N=175 dengan taraf signifikan 5%, maka r tabel=0,148 (Sugiyono, 2018, p. 455). Dikatakan valid apabila r hitung > r tabel, dinyatakan tidak valid apabila r hitung < r tabel (Maksum, 2018, p. 140). Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil perhitungan menggunakan SPSS 16, maka keseluruhan 9 item pernyataan adalah valid.

**Tabel 3 Uji Reliabilitas Angket *School Burnout Inventory***

| <i>Reliability Statistics</i> |   |                   |
|-------------------------------|---|-------------------|
| <i>Cronbach's Alpha</i>       | <i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i> | <i>N of Items</i> |
| .794                          | .798  | 9                 |

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* diantara 0,70-0,90 (Yusup, 2018). Berdasarkan tabel 3, yang telah diolah data tersebut menunjukkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,798 sehingga dinyatakan reliabel.

Adapun teknik analisis dan olah data yang digunakan pada penelitian ini antara lain adalah distribusi frekuensi, *mean*, standar deviasi, dan karakteristik responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh melalui jawaban responden, selanjutnya yaitu melakukan olah data menggunakan aplikasi SPSS versi 16 untuk menganalisis data dari instrumen penelitian

*School Burnout Inventory*. Maka terkait hasil dan pembahasan terjelaskan sebagai berikut.

**Tabel 4 Karakteristik Responden Pada Kuesioner Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jumlah Responden | Jenis Kelamin |           |
|------------------|---------------|-----------|
|                  | Laki-laki     | Perempuan |
| 175              | 59,4%         | 40,1%     |

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa dari 175 responden, yang lebih banyak mengisi kuesioner adalah siswa perempuan dengan jumlah frekuensi 104 dan persentase 59,4%. Sedangkan siswa laki-laki dengan jumlah frekuensi 71 dan persentase 40,1%.

**Tabel 5 Deskriptif Statistik Angket *School Burnout Inventory***

| Variabel                     | Mean  | Std. Deviation | N of Items |
|------------------------------|-------|----------------|------------|
| Kejenuhan ( <i>burnout</i> ) | 24,15 | 4,23           | 9          |

Berdasarkan tabel 5, diperoleh hasil statistik yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau *mean* lebih besar dari nilai *standard deviasi*. Maka dapat dikatakan bahwa nilai *mean* dapat dijadikan sebagai representasi yang baik dari keseluruhan data, karena semakin serupa atau semakin akurat nilai item yang ada.

**Tabel 6 Kategori Mean Jawaban Responden Pada Indikator *School Burnout Inventory***

| Kategori | Interval    | Tindakan    |
|----------|-------------|-------------|
| Rendah   | 2,2 – 2,54  | Pertahankan |
| Sedang   | 2,55 – 2,87 | Segera      |
| Tinggi   | 2,88 – 3,2  | Urgensi     |

Hasil penilaian jawaban responden pada setiap indikator diperoleh dari nilai *mean* item pernyataan. Skala *mean* digunakan untuk menilai jawaban pernyataan pada kuesioner. Hasil jawaban responden terhadap masing-masing indikator dari *School Burnout Inventory* ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 7 Hasil Penilaian Indikator *School Burnout Inventory***

| Indikator                      | Pernyataan  | Mean |
|--------------------------------|---|------|
| Kelelahan Emosional di Sekolah | Kewalahan dengan tugas sekolah                    | 3,2  |
|                                | Dampak tugas sekolah terhadap kualitas tidur      | 2,71 |
|                                | Berpikir secara berlebihan mengenai tugas sekolah | 2,84 |
|                                | Dampak tugas sekolah terhadap hubungan personal   | 2,2  |
|                                | Motivasi mengerjakan tugas sekolah                | 2,56 |

|                                 |  |      |
|---------------------------------|--|------|
| Rata-rata                       |  | 2,7  |
| Sinisme terhadap makna sekolah  | Minat menyelesaikan tugas sekolah              | 2,56 |
|                                 | Sinisme terhadap tugas sekolah                 | 2,55 |
| Rata-rata                       |  | 2,55 |
| Perasaan Tidak Mampu di Sekolah | Ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas sekolah | 2,98 |
|                                 | Harapan terhadap tugas sekolah                 | 2,54 |
| Rata-rata                       |  | 2,76 |

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata jumlah pernyataan dari indikator kelelahan emosional di sekolah sebesar 2,7. Berarti kelelahan emosional yang dialami siswa berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan tindakan segera untuk menurunkan kelelahan emosional di sekolah terutama pada pernyataan tentang kewalahan dengan tugas sekolah agar tidak mengganggu performa akademik dalam proses pembelajaran terutama pada PJOK. Hal ini disebabkan karena siswa merasa tertekan oleh kurangnya pemahaman materi dan minimnya waktu dalam pengerjaan tugas (Oktawirawan, 2020; Puspaningtyas & Dewi, 2020). Pernyataan ini mendapat tanggapan tertinggi dengan nilai mean yang diperoleh sebesar 3,2 sehingga perlu diturunkan. Begitu juga dengan pernyataan tentang berpikir secara berlebihan tentang tugas sekolah yang cukup tinggi dirasakan oleh siswa kelas XI SMAN 2 Magetan.

Kemudian rata-rata jumlah pernyataan pada indikator sinisme terhadap makna sekolah mendapatkan nilai sebesar 2,55 artinya sinisme yang dirasakan oleh siswa adalah sedang. Maka perlu tindakan segera untuk menurunkan sinisme terhadap makna sekolah, yakni terutama pada pernyataan tentang minat menyelesaikan tugas sekolah. Hal ini diakibatkan oleh rendahnya motivasi siswa sehingga mengabaikan tugas yang diberikan guru (Napsawati, 2020). Bahkan akan timbul perasaan tidak bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas karena merasa tidak diperhatikan oleh guru (Huzaimah & Amelia, 2021).

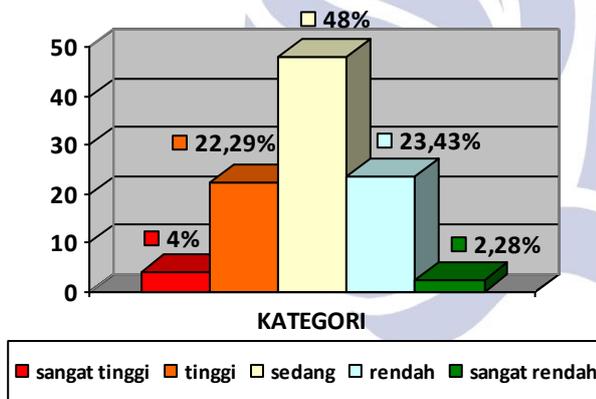
Sedangkan rata-rata jumlah pernyataan pada indikator perasaan tidak mampu di sekolah mendapatkan nilai sebesar 2,76. Hal ini menunjukkan bahwa siswa juga mengalami perasaan tidak mampu di sekolah pada kategori sedang. Maka tindakan segera perlu dilakukan untuk menurunkan perasaan tidak mampu di sekolah, terutama pada pernyataan tentang ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas sekolah. Hal serupa juga diungkapkan dalam penelitian Oktawirawan (2020), Puspaningtyas & Dewi (2020) yang menyatakan bahwa

siswa mengalami kesulitan mengerjakan tugas akibat kurangnya penguasaan materi.

Maka indikator sinisme terhadap makna sekolah dengan nilai rata-rata jumlah pernyataan terendah yaitu 2,55 artinya mengindikasikan tanggapan siswa yang paling baik dibandingkan tanggapan terhadap indikator yang lain, sehingga mendapatkan urutan pertama. Kemudian indikator kelelahan emosional di sekolah (2,7) mendapatkan urutan kedua dan perasaan tidak mampu di sekolah mendapatkan urutan ketiga (2,76). Dalam hal ini indikator yang paling mempengaruhi variabel kejenuhan (*burnout*) siswa adalah perasaan tidak mampu di sekolah.

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi Angket *School Burnout Inventory***

| Kelas Interval | Kategori      | F  | %     |
|----------------|---------------|----|-------|
| 32 – 36        | Sangat Tinggi | 7  | 4     |
| 27 – 31        | Tinggi        | 39 | 22,29 |
| 22 – 26        | Sedang        | 84 | 48    |
| 17 – 21        | Rendah        | 41 | 23,4  |
| 12 – 16        | Sangat Rendah | 4  | 2,28  |



**Gambar 1 Persentase Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Siswa**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 dapat diketahui bahwa perolehan skor tertinggi tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa pada pembelajaran daring PJOK selama masa pandemi *COVID-19* oleh siswa kelas XI SMAN 2 Magetan berada pada kategori sedang, yaitu kelas interval 22-26 dengan jumlah frekuensi 84 dan persentase 48%. Kemudian urutan kedua berada pada kategori rendah berjumlah 41 orang (23,43%). Urutan ketiga, berada pada kategori tinggi berjumlah 39 orang (22,29%). Urutan keempat, berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 7 orang (4%). Urutan kelima, berada pada kategori sangat rendah berjumlah 4 orang (2,28%). Pada kategori tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari keseluruhan populasi siswa kelas XI di SMAN 2 Magetan mengalami kejenuhan pada kategori

sedang. Selaras dengan penelitian mengenai *survey* tingkat kejenuhan belajar siswa di rumah selama masa pandemi *COVID-19* secara umum juga pada kategori tingkat sedang dengan persentase 55% (Rinawati & Darisman, 2020). Merujuk pada hasil dan pembahasan penelitian, maka perlu adanya upaya dengan tindakan untuk menurunkan atau setidaknya tidak sampai terjadi peningkatan kejenuhan siswa pada pembelajaran daring PJOK selama masa pandemi *COVID-19*, terutama pada persepsi peserta didik yang keberatan terhadap tekanan tugas pembelajaran daring yang diberikan sepanjang hari.

## PENUTUP

### Simpulan

Permasalahan pandemi *COVID-19* telah memberikan dampak pada dunia pendidikan, khususnya dalam ruang lingkup penelitian ini membahas tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa pada pembelajaran daring PJOK di masa pandemi *COVID-19*. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa pada pembelajaran PJOK secara daring selama masa pandemi *COVID-19* terhadap siswa kelas XI di SMAN 2 Magetan secara umum mengalami kejenuhan pada kategori sedang. Dengan indikator yang paling mempengaruhi variabel kejenuhan (*burnout*) siswa adalah perasaan tidak mampu di sekolah dan indikator yang mendapatkan tanggapan paling baik terhadap kejenuhan (*burnout*) siswa adalah sinisme terhadap makna sekolah. Dengan demikian diperlukan upaya khususnya oleh pendidik yakni pihak guru dan bimbingan konseling untuk mengatasi atau mengentaskan kejenuhan (*burnout*) yang dialami siswa agar tidak menimbulkan problematika akademik dan individu secara berarti.

### Saran

Saran peneliti berdasarkan hasil penelitian, untuk pihak sekolah perlu adanya upaya pengentasan terhadap kejenuhan (*burnout*) siswa, khususnya pada pembelajaran daring PJOK. Di sisi lain, untuk mendukung proses pembelajaran tidak hanya soal keterlibatan guru dengan siswa, melainkan juga dengan bantuan bahan ajar, metode dan media belajar yang digunakan. Oleh karena itu guru perlu meningkatkan kreatifitas untuk membuat inovasi pembelajaran daring PJOK yang menarik dan menyenangkan. Kolaborasi antara guru dan orang tua juga perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya belajar. Karena orang tua merupakan mitra bagi guru untuk membimbing siswa ketika belajar,

sehingga dapat memberikan dukungan bagi kesuksesan pembelajaran daring di rumah.

Peneliti juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya supaya lebih mendalami identifikasi mengenai kejenuhan (*burnout*) akademik yang dimaksud. Begitu juga terkait variabel penelitian agar dapat dikembangkan dengan jenis penelitian yang memungkinkan untuk menambahkan variabel lain yang sesuai dengan konteks kejenuhan (*burnout*) akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729–1740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Ardiani, N. (2020). Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 345–350. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42445>
- Aypay, A. (2011). Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A study of validity and reliability. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 11(2), 520–527.
- Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 775–783. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>
- Drożdżal, S., Rosik, J., Lechowicz, K., Machaj, F., Koftis, K., Ghavami, S., & Łos, M. J. (2020). FDA approved drugs with pharmacotherapeutic potential for SARS-CoV-2 (COVID-19) therapy. *Drug Resistance Updates*, 53(April), 100719. <https://doi.org/10.1016/j.drup.2020.100719>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Hidayat, M. Y. (2016). Pengaruh Slow Learner Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa Mts. Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 5(2), 332–341.
- Huzaimah, P. Z., & Amelia, R. (2021). Hambatan yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 533–541.
- Kemper, K. J., Schwartz, A., Wilson, P. M., Mahan, J. D., Schubert, C. J., Staples, B. B., McClafferty, H., Serwint, J. R., & Batra, M. (2020). Burnout in Pediatric Residents: Three Years of National Survey Data. *Pediatrics*, 145(1), 1–13. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1030>
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*, 4(1), 13–30.
- Luo, Y., Zhang, H., & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 119, 105482. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105482>
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhaifah, S. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap PJJ pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 75–82.
- Montero-Marin, J., Monticelli, F., Casas, M., Roman, A., Tomas, I., Gili, M., & Garcia-Campayo, J. (2011). Burnout syndrome among dental students: A short version of the “burnout Clinical Subtype Questionnaire” adapted for students (BCSQ-12-SS). *BMC Medical Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-103>
- Napsawati, N. (2020). Analisis Situasi Pembelajaran Ipa Fisika Dengan Metode Daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Karst: Jurnal Pendidikan Fisika Dan Terapannya*, 3(1), 6–12.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544.
- Pagnin, D., & de Queiroz, V. (2015). Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. *SpringerPlus*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1477-6>
- Peymani, P., Dehesh, T., Aligolighasemabadi, F., Sadeghdoust, M., Koftis, K., Ahmadi, M., Mehrbod, P., Iranpour, P., Dastghaib, S., Nasimian, A., Ravandi, A., Kidane, B., Ahmed, N., Sharma, P., Shojaei, S., Bagheri Lankarani, K., Madej, A., Rezaei, N., Madrakian, T., ...

- Ghavami, S. (2021). Statins in patients with COVID-19: a retrospective cohort study in Iranian COVID-19 patients. *Translational Medicine Communications*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s41231-021-00082-5>
- Puspaningtyas, N. D., & Dewi, P. S. (2020). *PERSEPSI PESERTA DIDIK TERHADAP PEMBELAJARAN. Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif* 3(6), 703–712. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v3i6.703-712>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32–40.
- Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). Method of assessing adolescents' school burnout. *Helsinki, Finland: Edita*.
- Salmela-Aro, Katariina, Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, Katariina, & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. In *Burnout, fatigue, exhaustion* (pp. 105–127). Springer.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Shojaei, S., Suresh, M., Klionsky, D. J., Labouta, H. I., & Ghavami, S. (2020). Autophagy and SARS-CoV-2 infection: A possible smart targeting of the autophagy pathway. *Virulence*, 11(1), 805–810. <https://doi.org/10.1080/21505594.2020.1780088>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, A. M. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 66–71.
- Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020. *Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease COVID-19*.
- Sureda, A., Alizadeh, J., Nabavi, S. F., Berindan-Neagoe, I., Cismaru, C. A., Jeandet, P., Los, M. J., Clementi, E., Nabavi, S. M., & Ghavami, S. (2020). Endoplasmic reticulum as a potential therapeutic target for covid-19 infection management? *European Journal of Pharmacology*, 882, 173288. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2020.173288>
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194. <https://doi.org/10.24036/4.34380>
- Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 10(2), 154–162. <https://doi.org/10.30957/konstruk.v10i2.509>
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17377>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>