

berbicara di forum dunia, bahkan di forum Asia saja Indonesia masih harus mengejar ketinggalan. Oleh karena itu perlu diusahakan peningkatan mutu pendidikan. Seperti yang ditunjukkan di KOMPAS.COM menyatakan bahwa Indeks pembangunan pendidikan untuk semua atau education for all di Indonesia menurun. Jika tahun lalu Indonesia berada di peringkat ke-65, tahun ini merosot di peringkat ke-69.

Sementara itu UNESCO pada tahun 2012 melaporkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-64 dari 120 berdasarkan penilaian Education Development Index (EDI) atau Indeks Pembangunan Pendidikan. Total nilai EDI itu diperoleh dari rangkuman perolehan empat kategori penilaian, yaitu angka partisipasi pendidikan dasar, angka melek huruf pada usia 15 tahun ke atas, angka partisipasi menurut kesetaraan gender, angka bertahan siswa hingga kelas V Sekolah Dasar. (UNESCO: 2012). Artikel pada website BBC 2012, Sistem Pendidikan Indonesia Menempati Peringkat Terendah di Dunia, diberitakan bahwa menurut tabel Liga Global yang diterbitkan oleh Firma Pendidikan Pearson. Ranking ini memadukan hasil tes internasional dan data seperti tingkat kelulusan antara 2006 dan 2010. Indonesia berada di posisi terbawah bersama Meksiko dan Brasil. Dua kekuatan utama pendidikan, yaitu Finlandia dan Korea Selatan, diikuti kemudian oleh tiga negara di Asia, yaitu Hong Kong, Jepang dan Singapura.

Kejenuhan (*burnout*) belajar merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa, diantaranya Huebner & Mills (Jacobs et.al, 2003) melakukan penelitian tentang kejenuhan belajar ini pada para mahasiswa dengan

mempertimbangkan aspek perbedaan jenis kelamin, situasi, kepribadian dan juga faktor emosional. Penelitian ini termasuk kedalam kesesuaian dari beberapa aspek yang ada dalam gejala-gejala timbulnya *burnout*.

Penelitian Dyrbe (2010) pada mahasiswa kedokteran di Chicago menyebutkan bahwa sekitar 1354 dari 2566 atau 52.8% dari mahasiswa mengalami kejenuhan (*burnout*) sehingga menghambat proses perkuliahan dan kegiatan akademiknya. Selain itu data dari Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Gajah Mada ditemukan 11,31% (atau 2804 mahasiswa) dari seluruh mahasiswa UGM yang terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 1994/1995 lebih dari 7 tahun terdaftar sebagai mahasiswa. Sejumlah 3,39% (atau 841 mahasiswa) kuliah lebih dari 10 tahun. Di Fakultas Psikologi UGM datanya jauh lebih besar, sekitar 38,5% telah melewati masa studi lebih dari 7 tahun pada tahun akademik 1995/1996. Hasil pemeriksaan Inspektur Jendral Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI pada Fakultas Pascasarjana UGM pada tahun 1991, untuk program S2 terdapat 20% mahasiswa yang lulus setelah lebih dari 7 tahun, dan sebanyak 18% lulus dengan masa studi lebih dari 4 tahun. (Rizvi, 1997 dalam Zuhdi, 2010).

Fenomena siswa yang mengalami *burnout* dapat dijelaskan melalui Salmela-Aro, kiuru, Pietikamen dan Jokela (2008) bahwa sekolah merupakan sebuah konteks dimana pelajar bekerja, meskipun pelajar tidak memegang sebuah pekerjaan, namun dari perspektif psikologis, aktivitas yang mereka alami dapat dikatakan sebagai pekerjaan, misalnya menghadiri kelas dan mengerjakan tugas-tugas untuk mendapatkan nilai-nilai yang baik dalam ujian.

Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan menyelesaikan permasalahan yang muncul secara positif dari hasil tuntutan belajar, pada umumnya juga mengalami kejenuhan belajar. Selain itu siswa yang mengalami *burnout* biasanya mereka sekedar berangkat dari rumah ke sekolah tanpa tujuan yang pasti. Ketika guru menerangkan, mereka tidak mendengarkan, bahkan tidak jarang malah terlelap tidur. Nasihat yang diberikan oleh gurupun tidak diperhatikan, ibarat angin lalu tanpa arti. Didukung pula oleh News.okezone, **JAKARTA** - Menguap di tengah-tengah pelajaran atau kuliah bukan suatu hal yang baru. Artinya, rasa kantuk kerap dirasakan baik siswa maupun mahasiswa selama menerima pelajaran. Ternyata, terdapat beberapa faktor yang bisa menyebabkan timbulnya kantuk saat di kelas.yaitu : waktu tidur kurang, kurang energy, sakit jenuh terhadap materi pelajaran, dan tidak aktif dalam kelas (news.okezone.com 2015).

Bukan hanya itu, dikalangan pelajar setingkat SMP dan SMA biasanya melakukan kegiatan yang lainnya untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar seperti membolos, menongkrong di pinggir jalan atau warung, bahkan ada juga yang bermain kartu. Lebih tragisnya, mereka bisa saja terlibat dalam perkelahian, pencurian, dan pergaulan bebas, sebuah realitas ironi yang menunjukkan hancurnya fondasi moral dan budaya generasi muda.

Seperti yang dilansir oleh BeritaJateng.net **Semarang**, 17/11– Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Kota Semarang menjaring belasan pelajar yang membolos di beberapa wilayah di Kota Semarang, Selasa (17/11) pagi. Saat ditanya petugas, alasan membolos para pelajar karena jenuh dengan pelajaran,

bahkan ada yang menyatakan sudah janji dengan kekasihnya dari sekolah lain (beritajateng.net 2011).

Maslach & Leiter (1997) yang menyebutkan sumber utama timbulnya kejenuhan adalah adanya stres yang berkembang secara akumulatif akibat keterlibatan individu dalam suatu aktivitas dalam jangka panjang. Pengalaman stres siswa jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat memunculkan dampak baru seperti yang dinyatakan oleh Silvar (2001) “dalam efek jangka panjang, stres belajar dapat menyebabkan gejala kejenuhan (*burnout syndrom*)” (dalam Ulva, 2014).

Di Indonesia ada pula beberapa jumlah siswa yang mengalami *burnout*, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2012) terhadap siswa SMP dan Sugara (2011) terhadap siswa SMA menemukan ternyata intensitas kejenuhan berada di atas 14%. Penelitian yang dilakukan Diaz (2007) dan Agustin (2009) terhadap mahasiswa menunjukkan lebih dari 50% hasilnya mengalami kejenuhan belajar. Persentase siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring lamanya waktu belajar. Semakin lama siswa belajar, semakin berat derajat kejenuhan belajar yang dialami. Seperti hasil penelitian Uludag et al. (2010) menemukan siswa yang lebih lama belajar lebih rentan mengalami kejenuhan belajar dari pada siswa yang masih pemula (dalam Ulva 2014).

Berdasarkan keadaan tersebut, ada pula fakta yang terjadi di lapangan sesuai dengan hasil observasi sekaligus wawancara yang dilakukan pada tanggal 29-30 April 2016 di SMP Islam Ngoro Jombang dengan beberapa guru yang

menyatakan bahwa dalam bidang akademik SMP Islam setiap tahunnya prestasi akademik siswanya ada beberapa yang cenderung menurun. Kurangnya minat bertanya saat proses pembelajaran, sering tidak memperhatikan pelajaran didalam kelas, banyak izin keluar kelas, banyak sering menguap, bahkan tidak jarang banyak yang tertidur didalam kelas, juga banyak yang datang terlambat, dan tak jarang juga banyak yang membolos serta pada saat ulangan hasil yang didapat siswa banyak yang berada dibawah standart nilai yang ditetapkan.

Beberapa guru yang lainnyapun juga berpendapat sama bahwa setiap tahun siswa yang belajar di sekolah tersebut ada saja yang mengalami kebosanan dalam belajar, biasanya gejalanya Nampak ketika sudah mulai memasuki kelas VIII atau kelas IX karena pada waktu masa itu mereka sudah mulai mengikuti arus negatif yang ada di sekolah seperti berani membolos, sering izin keluar kelas, berbicara sendiri dengan teman sebelahnya dan lain sebagainya.

Ada juga yang menggambarkan banyak siswa yang berperilaku seolah-olah tidak antusias dan tidak bergairah dalam mengikuti jam pelajaran seperti tidur di kelas, menggunakan headset ketika jam pelajaran berlangsung, lambat dalam mengerjakan tugas dan memilih bolos untuk diam di kantin sekolah.

Sedangkan menurut HS (inisial) guru yang sudah mengajar beberapa tahun di SMP Islam mengatakan bahwa kurangnya minat siswa dalam merespon pembelajaran yang diberikan oleh pengajar juga minimnya motivasi berprestasinya dari siswa karena hanya beberapa siswa saja yang terlihat aktif berprestasi di sekolah tersebut. Dalam proses KBM (kegiatan belajar mengajar)

Hal lain yang bisa dijadikan alasan adalah salah satu siswa mengungkapkan bahwa sering melihat teman-temannya tidak peduli dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, mudah tersinggung, merasa rendah diri, merasa lelah dengan pelajaran yang di ikuti setiap hari, menarik diri untuk bisa memahami pelajaran yang tidak disukai, dan merasa gagal dalam memahami pelajaran.

Mereka lebih memilih untuk bermain di warnet atau nongkrong di warung-warung karena mereka merasa bosan dengan pelajaran yang ada dikelas, mereka beralasan kalau pelajaran yang diberikan terlalu monoton sehingga mereka mudah bosan. Adalagi UL (inisial) yang terlihat sering duduk-duduk diluar kelas (nongkrong) ketika pelajaran sedang berlangsung, dia berkata bahwa dia lelah dengan beberapa tugas yang diberikan oleh guru, merasa tertekan terhadap tugas-tugas, merasa tidak mampu, mulai malas belajar, tidak yakin bisa memahami pelajaran yang disampaikan dan merasa bosan dengan materi yang disampaikan, menurut dia ketika guru menyampaikan seperti orang ceramah sehingga membuat dia merasa mengantuk juga lelah, karena itulah dia lebih memilih bermain diluar kelas daripada mengikuti pelajaran didalam kelas.

Menurut Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker (2002) *burnout* 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. *Burnout* sebelumnya didefinisikan oleh Maslach dan Jackson (1981) sebagai sindrom kelelahan secara

emosional dan sinisme dengan frekuensi yang sering pada seseorang yang pekerjaannya berhubungan dengan orang atau semacamnya (dalam Laili, 2014).

Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan “*Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward one’s study, and feeling incompetent as a student*”. Secara umum, kejenuhan belajar yang dirasakan siswa tercermin dalam bentuk perilaku seperti rasa malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung bahkan tak jarang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar (dalam Villa, 2014).

Sedangkan Corey (dalam Cherniss, 1980) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan. Sementara Agustin (2009) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat (dalam Gunarsa, 2009).

Menurut Neils (2006) akibat negatif kejenuhan (*burnout*) belajar adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah. *Bornout* juga berakibat terhadap afeksi seperti munculnya depresi dan kecemasan yang tinggi. Penelitian Burka & Yuen (Rizvi,

1997) di pusat konseling Universitas California, Berkeley membuktikan bahwa para mahasiswa yang memiliki masalah psikologis yang begitu kompleks, antara lain penentangan terhadap aturan, tidak mampu bersikap tenang, takut gagal atau sukses, melihat tugas sebagai sesuatu yang aversif, perfeksionis, dan keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan diri (dalam Zuchdi, 2011).

Ada beberapa faktor yang dikemukakan oleh para pakar terkait kejenuhan (burnout) anak didik dalam pembelajaran. Muhammad Abduh (2012) dengan mengutip pendapat seorang pakar ilmu jiwa, Dale Carnegie, mengatakan bahwa situasi anak didik yang mengantuk, menguap, dan tidur dikelas di[engaruhi oleh faktor kejiwaan. Menurut Dale Carnegie, otak adalah organ tubuh yang tidak akan mengalami lelah. Otak berbeda dengan organ tubuh lainnya yang jika melakukan pekerjaan akan mengalami kelelahan. Otak manusia tidak akan merasa lelah meski digunakan berfikir dan belajar selama sehari semalam. Kelelahan otak justru terjadi akibat rasa bosan dan penat yang dialami. Perasaan bosan dan penat inilah yang menyebabkan seseorang cepat merasa lelah dan ingin menghentikan pekerjaannya untuk kemudian beristirahat (Asmani, 2014).

Selain itu, Para ahli menyebutkan beragam faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Secara garis besar, faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar menurut, Maslach & Leiter (1997), yaitu:

- (1) Karakteristik pribadi (personal characteristic).
- (2) dukungan sosial (social support), dan
- (3) Beban akademis yang berlebihan (courseload).

Pentingnya menurunkan *burnout* belajar karena Sekolah terus menjejali anak didik dengan segudang teori tanpa memperhatikan kondisi psikologisnya, sehingga menyebabkan anak didik mengalami kejenuhan, stress dan sangat sedikit dari mereka yang mampu menyerap materi pelajaran dengan baik. Akibatnya, bukan prestasi yang didapat, melainkan justru kemunduran dan ketertinggalanlah yang menghantui perjalanan dunia pendidikan di negeri ini.

Guru mata pelajaran serta guru bimbingan dan konseling yang memiliki tanggung jawab untuk menangani siswa yang memiliki masalah di luar bidang pengajaran dapat membantu siswa dalam mengurangi *burnout* belajar pada siswa dengan menggunakan teknik pembelajaran kooperatif berupa metode *jigsaw* yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami siswa sehingga siswa mampu belajar di sekolah dengan senang hati dan dapat merasakan ketenangan dalam proses KBM (kegiatan belajar mengajar). Setidaknya dapat memberikan beberapa cara yang bisa mempengaruhi proses psikologis siswa, seperti mengurangi kecemasan terhadap tugas-tugas sekolah, menenangkan kembali pikiran, dan menstabilkan kembali emosi siswa sehingga dapat mengurangi *burnout* belajar pada siswa.

Yang sudah dilakukan untuk mengurangi *burnout* dalam belajar pada siswa di SMP Islam adalah dengan memberikan ice breaker di sela-sela pembelajaran, misalnya seperti memberikan permainan asah otak untuk mata pelajaran matematika, ada juga yang memberikan sejenis tepuk-tepuk semangat untuk menggerakkan anggota badan supaya bisa bersemangat kembali dalam belajar. Selain itu ada juga yang memberikan metode tanya jawab untuk

mencairkan suasana dikelas, seperti yang diberikan oleh guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan social yang terkenal dengan pelajaran membosankan dan adapula pada beberapa mata pelajaran yang lain.

Namun, beberapa hal itupun tidak diberikan kepada semua mata pelajaran, hanya diberikan oleh guru-guru yang memiliki ide-ide permainan maupun guru yang kreatif saja yang memberikannya untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar di kelas. Permainan yang diberikan hanya akan memberikan efek semangat dalam sesaat saja, ketika permainan usai siswa pun masih merasa kantuk dalam menerima mata pelajaran kembali.

Pembelajaran kooperatif adalah satu bentuk pembelajaran yang berdasarkan paham konstruktivisme. Prinsip pembelajaran kooperatif adalah mendorong tumbuhnya tanggung jawab sosial dan individu serta berkembangnya sikap ketrgantungan yang positif dan mendorong peningkatan kegairahan belajar siswa (Etin, 2007). Maka dari itu, metode ini dirasa cocok untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa.

Pada dasarnya, dalam model ini guru membagi satuan informasi yang besar menjadi komponen-komponen lebih kecil. Selanjutnya guru membagi siswa ke dalam kelompok belajar kooperatif yang terdiri dari empat orang siswa sehingga setiap anggota bertanggungjawab terhadap penguasaan setiap komponen/subtopik yang ditugaskan guru dengan sebaik-baiknya. Siswa dari masing-masing kelompok yang bertanggungjawab terhadap subtopik yang sama membentuk kelompok lagi yang terdiri dari yang terdiri dari dua atau tiga orang.

learning efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi keletihan emosi siswa.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Sutarjo, Dewi dan Suarni (2014) menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis t hitung $> t$ table dengan taraf signifikan 5% ($15,719 > 2,571$), dan juga ditemukan bahwa konseling behavioral dengan pendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis t hitung $> t$ table dengan taraf signifikan 5% ($13,405 > 2,571$). Ada perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar, ini dilihat dari hasil analisis $>$ dengan taraf signifikan 5% ($2,406 > 2,306$), berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Bukan hanya itu adapula penelitian yang hanya mencari pengaruh dari pada kesejahteraan spiritual terhadap *burnout* pada mahasiswa pendidikan dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta oleh Laili (2014). Yang memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh keempat domain kesejahteraan spiritual (personal, komunal, environmental dan transcendental) terhadap *burnout* dimensi keletihan emosi ($p < 0.05$, $R = 0.492$, $R^2 = 24.2\%$).

Hasil dari penelitian tentang metode *Jigsaw* yang dilakukan oleh Hertiavi dkk (2010) menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Alsa (2010) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode belajar

jigsaw dengan keterampilan hubungan interpersonal dan kerjasama kelompok pada mahasiswa.

Dari beberapa penelitian terdahulu tentang upaya mengurangi *burnout* belajar pada siswa, peneliti tertarik dengan upaya menurunkan *burnout* belajar pada siswa menggunakan teknik pembelajaran kooperatif dengan pendekatan metode *Jigsaw*. Karena menurut Elliot Aronson's model pembelajaran ini didesain untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa terhadap pembelajarannya dan juga pembelajaran orang lain. Intinya metode ini mendorong tumbuhnya tanggung jawab sosial dan individu serta berkembangnya sikap ketergantungan positif dan mendorong peningkatan kegairahan belajar siswa, sehingga cara menurunkan *burnout* belajar pada siswa tersebut akan lebih efektif menggunakan metode belajar *Jigsaw*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah dari pendekatannya, penelitian ini menggunakan metode belajar *Jigsaw*, hal ini dipilih karena dari interaksi sosial antar siswa dengan memberikan tanggung jawab terhadap masing-masing individu dan kelompok, siswa akan memiliki sikap ketergantungan yang positif dan meningkatkan kegairahan belajar sehingga bisa menurunkan kejenuhan (*burnout*) belajar dalam diri siswa. Sedangkan dari segi populasi, penelitian kami menggunakan populasi yang berada di SMP Islam, selain itu peneliti juga menggunakan skala *burnout* belajar untuk mengetahui gejala-gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.