

Menurut Maslach (dalam Suryani 2012) *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negative terhadap tugas-tugas pelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya.

Menurut Maslach (1993) burnout merupakan sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), *depersonalization* (mengalami kelelahan fisik dan mental yang cukup lama serta menunjukkan “keanehan”), dan *low personal accomplishment* (menurunya prestasi diri) yang dapat dialami setiap individu yang belajar dalam hal ini siswa.

Perilaku *burnout* merupakan salah satu jenis gangguan psikologis akibat stress belajar yang muncul hampir di semua lingkup sekolah, terutama sekolah yang selalu mengadakan kontak seperti siswa dan guru. Seperti yang diungkapkan Cherrniss (1980) bahwa *burnout* adalah sebagai salah satu perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari belajar.

b. Pengertian *Burnout* Belajar

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia

juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya seperti jenuh belajar. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya (Syah, 1995).

Menurut Al-Qawiy (2004) bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar (Hakim, 2004). Sedangkan menurut Robert (dalam Muhibbin syah,1999) kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

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).

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru

karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

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).

Didalam kamus psikologi (Chaplin, 1972) kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Menurut Cross (1974) dalam bukunya *the psychology of learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan kedalam tiga macam, yakni: 1) keletihan indera siswa, 2) keletihan fisik siswa dan 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera (dalam hal ini mata dan telinga)

- 2) Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapat.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

Menurut Maslach dan Leiter (dalam Muna 2013) mengemukakan bahwa *burnout* mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- (1) Keletihan emosi (*emotional exhaustion*), yang ditunjukkan dengan sering merasa lelah, frustrasi, mudah tersinggung, sedih, putus asa, tidak berdaya, merasa tertekan, mudah marah, dan perasaan tidak nyaman dalam melakukan tugas-tugas sekolah.
- (2) Depersonalisasi (*cynism*), yaitu menjauhnya individu dari lingkungan sekitar, merasa tidak mampu bersosialisasi terhadap orang lain, mudah menegelah setiap hari, merasa tidak peduli dengan orang lain, emosi tidak terkontrol, kehilangan harapan dalam belajar, merasa terjebak, dan merasa gagal.

siswa tentang apa saja yang mereka ketahui mengenai topik yang sedang dibahas. Kegiatan sumbang saran ini bertujuan mengaktifkan skemata atau struktur kognitif peserta didik supaya lebih siap dalam menghadapi pelajaran baru (Asmani, 2016).

Teknik *jigsaw* juga merupakan salah satu metode dalam pembelajaran kooperatif yang dikembangkan agar dapat membangun kelas sebagai komunitas belajar yang menghargai semua kemampuan siswa. Dalam metode ini siswa secara individual berkembang dan berbagi kemampuan dalam berbagai aspek yang berbeda.

Dalam pembelajaran ini, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok yang anggotanya mempunyai karakteristik heterogen. Masing-masing siswa bertanggung jawab untuk mempelajari topik yang ditugaskan dan mengajarkan pada anggota kelompoknya sehingga mereka dapat saling berinteraksi dan saling bantu.

Praktisnya siswa ditempatkan dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4 atau 5 anggota. Setiap kelompok diberi informasi yang membahas salah satu topik dari materi pelajaran mereka saat ini. Dari informasi yang diberikan pada setiap kelompok ini, masing-masing anggota harus mempelajari bagian-bagian yang berbeda dari informasi tersebut. Misalnya, jika kelompok A diminta mempelajari informasi tentang novel, maka lima orang anggota didalamnya harus mempelajari bagian-bagian yang lebih kecil dari novel, seperti tema, alur, tokoh, konflik dan latar (Huda,2015).

Setelah mempelajari informasi tersebut dalam kelompoknya masing-masing, setiap anggota yang mempelajari bagian-bagian ini berkumpul dengan anggota-anggota dari kelompok lain yang juga menerima bagian-bagian materi yang sama. Jika anggota 1 dalam kelompok A mendapatkan tugas mempelajari alur, maka ia harus berkumpul dengan siswa 2 dalam kelompok B dan siswa 3 dalam kelompok C (begitu seterusnya) yang juga mendapat tugas mempelajari alur. Perkumpulan siswa yang memiliki bagian informasi yang sama ini dikenal dengan istilah “kelompok ahli” (*expert group*). Dalam “kelompok ahli” ini, masing-masing siswa saling berdiskusi dan mencari cara terbaik bagaimana menjelaskan bagian informasi itu kepada teman-teman satu kelompoknya yang semula. Setelah diskusi selesai, semua siswa dalam “kelompok ahli” ini kembali ke kelompoknya yang semula, dan masing-masing dari mereka menjelaskan bagian informasi tersebut kepada teman-teman satu kelompoknya.

Teknik *jigsaw* sesuai apabila diterapkan pada materi-materi yang tidak banyak memuat rumus atau persamaan namun lebih banyak memuat teori-teori. Materi yang demikian memudahkan siswa untuk membaca sendiri sebelum pembelajaran dimulai. Jadi siswa diharapkan sudah memiliki pengetahuan dasar sebelum dilakukan pembelajaran (Hertiavi, 2010). Namun, teknik *jigsaw* bisa digunakan dalam pembelajaran membaca, menulis, mendengarkan, ataupun berbicara. Metode tersebut juga dapat digunakan dalam beberapa mata pelajaran, seperti ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, matematika, agama dan Bahasa (Asmani, 2016).

Selain itu, pada proses teknik *jigsaw* peserta didik dituntut aktif dalam proses belajar mengajar, peranan guru hanya sebagai fasilitator yang mengarahkan dan memotivasi para siswa untuk belajar mandiri serta menumbuhkan rasa tanggung jawab pada diri mereka. Meskipun tetap mengendalikan aturan, guru tidak lagi menjadi pusat kegiatan kelas. Dengan menjadi pusat kegiatan kelas, para siswa akan merasa senang berdiskusi dengan kelompok untuk membahas materi tertentu. Selain itu, mereka juga dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan gurunya yang berperan sebagai pembimbing.

Teknik ini merupakan metode yang menarik untuk digunakan karena materi yang disampaikan tidak harus urut dan peserta didik dapat berbagi ilmu dengan peserta didik lainnya. Dengan ini siswa akan selalu aktif sekaligus mengurangi kejenuhan belajar dengan berinteraksi sesama anggota kelompok dan menambah kualitas prestasi belajarnya, guru dapat memonitor pemahaman peserta didik, pembelajaran bisa lebih terarah, dan juga peserta didik bisa mengembangkan kemampuan diri sendiri dengan cara diskusi-diskusi dan latihan soal.

Teknik *jigsaw* cocok diterapkan pada semua kelas/tingkatan. Dalam teknik ini, guru memerhatikan skemata atau latar belakang pengalaman para siswa dan membantu mereka mengaktifkannya agar bahan pengajaran menjadi lebih bermakna. Disamping itu, setiap siswa juga bisa bekerja dengan temannya dalam suasana gotong royong sehingga mempunyai banyak

pertama, sedangkan siswa kedua menerima bagian yang kedua. Demikian seterusnya.

- 5) Memberikan waktu kepada siswa untuk mempelajari materi yang menjadi bagiannya, paling tidak dua kali agar ia menjadi familier dengan materinya.
- 6) Membentuk “kelompok-kelompok ahli”, yang anggotanya adalah seorang siswa dari masing-masing “kelompok asal”. Mereka bergabung menjadi satu kelompok (ahli) untuk mempelajari satu bagian materi yang sama. Guru memberikan waktu pada masing-masing “kelompok ahli” untuk mendiskusikan poin-poin penting dari sub bahasan materi bagian mereka sebagai pedoman presentasi yang akan mereka lakukan di “kelompok asal”.
- 7) Meminta masing-masing siswa untuk kembali ke “kelompok asal” mereka.
- 8) Meminta masing-masing siswa untuk mempresentasikan materi bagiannya di “kelompok asal”. Guru mendorong anggota kelompok yang lain untuk mengajukan pertanyaan yang bertujuan untuk klarifikasi.
- 9) Guru mengobservasi proses diskusi dari satu kelompok ke kelompok yang lain. Jika kelompok lain mengalami hambatan (misalnya ada yang mendominasi atau melakukan *misbehavior*) guru melakukan intervensi.
- 10) Diakhir sesi berikan kuis yang berkaitan dengan materi sehingga siswa dengan segera dapat menyadari bahwa apa yang mereka lakukan bukanlah aktivitas yang sia-sia.

- c) Pembentukan kelompok. Dalam pembentukan kelompok harus dibentuk secara heterogen dengan memerhatikan kemampuan akademik siswa. Pada umumnya, masing-masing kelompok beranggotakan empat orang yang terdiri atas satu orang berkemampuan tinggi, dua orang berkemampuan sedang dan satu orang yang memiliki kemampuan rendah.
- d) Pemberian semangat kelompok. Agar kelompok bisa secara efektif dalam teknik *jigsaw*, maka setiap anggota harus memiliki semangat agar kelompok dapat bekerja sama lebih baik. Semangat dapat dibina dengan melakukan beberapa kegiatan seperti: membuat yel-yel, atau kegiatan mencari kesamaan diantar anggota kelompok. Dengan demikian diharapkan tertanam perasaan saling memiliki diantara sesama dan dukungan belajar.
- e) Penataan ruang kelas. Sebagai konsekuensinya, ruang kelas harus ditata sedemikian rupa sehingga dapat menunjang terjadinya dialog. Pengaturan bangku juga memainkan peranan penting agar semua siswa bisa melihat guru ataupun papan tulis dengan jelas. Penataan bangku hendaknya membuat siswa mampu menatap dan menjangkau rekan-rekan kelompok dengan baik.

Dengan memperhatikan beberapa hal sebagaimana yang tertera diatas diharapkan dapat melaksanakan proses teknik *jigsaw* secara efektif, aktif, kreatif, inovatif dan terasa menyenangkan untuk dijalani.

mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berkepribadian, berprestasi, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Kompas,1985).

Pada siswa sekolah dasar masalah-masalah yang muncul belum begitu banyak, tetapi ketika memasuki lingkungan sekolah menengah maka banyak masalah yang muncul karena anak atau siswa sudah memasuki usia remaja. Selain itu juga siswa sudah mulai berfikir tentang dirinya, bagaimana keluarganya, teman-teman pergaulannya. Pada masa ini seakan mereka menjadi manusia dewasa yang bisa segalanya dan terkadang tidak memikirkan akibatnya. Hal ini yang harus diperhatikan oleh orang tua, keluarga dan tentu saja pihak sekolah.

Ahli psikologi kognitif yaitu Piaget (2003) memahami bahwa anak didik (murid), sebagai manusia yang mendayagunakan ranah kognitifnya semenjak berfungsinya kapasitas motor dan sensorinya. Selanjutnya hal yang sama menurut Sarwono (2007) siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan.

Dalam dunia pendidikan sering kita dengar tentang kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Menurut Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker (2002) *burnout* (kejenuhan) 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).

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).

Kejenuhan belajar (*burnout* belajar) adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar (Hakim, 2004:62). Sedangkan menurut Robert (dalam Muhibbin syah,1999) kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Aspek-aspek *burnout* belajar adalah suatu kondisi maupun reaksi-reaksi yang dialami individu dalam melaksanakan tugas-tugasnya yang ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi dan perasaan rendah diri yang ditunjukkan pada menurunnya prestasi diri dalam belajar.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu: cara atau metode yang tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktifitas rekreasi atau hiburan, adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Teknik *Jigsaw* adalah salah satu teknik pembelajaran kooperatif. Siswa yang memiliki tanggung jawab lebih besar dalam pelaksanaan pembelajaran, dan bukan gurunya. Dalam pembelajaran ini, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok yang anggotanya mempunyai karakteristik heterogen. Masing-masing siswa bertanggung jawab untuk mempelajari topik yang ditugaskan dan mengajarkan pada anggota kelompoknya sehingga mereka dapat saling berinteraksi dan saling bantu.

Teknik *jigsaw* bisa digunakan dalam pembelajaran membaca, menulis, mendengarkan, ataupun berbicara. Teknik *Jigsaw* dapat digunakan secara efektif di tiap level dimana siswa telah mendapatkan keterampilan akademis dari pemahaman, membaca maupun keterampilan kelompok untuk belajar bersama, jenis materi yang paling mudah digunakan untuk pendekatan ini adalah bentuk naratif seperti ditemukan dalam literatur, penelitian sosial membaca, dan ilmu pengetahuan. Dengan begitu teknik *Jigsaw* sangat cocok untuk mata pelajaran IPS karena dalam IPS banyak materi naratifnya.

Dilihat dari beberapa definisi diatas maka terlihat metode ini merupakan metode yang menarik untuk digunakan karena materi yang disampaikan tidak harus urut dan peserta didik dapat berbagi ilmu dengan peserta didik lainnya. Dengan ini siswa akan selalu aktif sekaligus mengurangi kejenuhan belajar dengan berinteraksi sesama anggota kelompok dan menambah kualitas prestasi belajarnya, guru dapat memonitor pemahaman peserta didik, pembelajaran bisa lebih terarah, dan juga peserta didik bisa mengembangkan kemampuan diri sendiri dengan cara diskusi-diskusi dan latihan soal.

Beberapa penelitian tentang teknik *jigsaw* untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa diantara lain: penelitian pertama yang dilakukan oleh Alsa (2010) menyatakan bahwa teknik *jigsaw* dapat mempengaruhi keterampilan hubungan interpersonal dan kerjasama kelompok pada mahasiswa dengan begitu mampu menurunkan tingkat *burnout* belajar pada siswa.

Adalagi penelitian yang dilakukan oleh Hertiavi (2010) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *jigsaw* mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, dengan meningkatnya pemecahan masalah dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Penelitian Rohmawati (2010) menyatakan bahwa teknik *jigsaw* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung membosankan. Dari beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *jigsaw* dapat menurunkan *burnout* belajar pada siswa.

D. Kerangka Teoritis

Salah satu pembelajaran kooperatif yaitu teknik *jigsaw* merupakan salah satu teknik strategi pembelajaran yang kooperatif dan fleksibel. Dalam teknik ini siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing anggotanya berjumlah 4 atau 5 orang dengan mempunyai karakteristik yang heterogen. Masing-masing siswa bertanggung jawab untuk mempelajari masalah tertentu dari materi yang diberikan sekaligus menyampaikan materi tersebut kepada anggota kelompok yang lain, selain itu setiap anggota juga dituntut untuk bekerjasama positif sehingga mereka bisa saling membantu dan berinteraksi.

Menurut Asmani (2010) teknik *jigsaw* adalah adanya interaksi sosial antar anggota kelompok supaya terhindar dari kompetensi dan mendorong siswa bersikap ketergantungan positif serta meningkatkan kegairahan belajar. Sedangkan pembelajaran yang sesuai dengan teknik ini adalah materi yang bersifat naratif supaya mampu dijadikan bahasan diskusi, salah satunya yaitu pembelajaran ilmu pengetahuan sosial.

Hal ini memenuhi salah satu cara mengurangi *burnout* belajar diantaranya yang disebutkan oleh Hakim (2004) bahwa ada beberapa cara untuk mengurangi kejenuhan belajar diantaranya yaitu: belajar dengan cara atau metode yang baru, mengadakan perubahan fisik diruangan belajar dan menciptakan suasana baru diruang belajar. Dengan teknik *jigsaw* berarti telah memberikan metode yang baru dan dalam perubahan posisi menjadi beberapa kelompok juga termasuk kedalam mengadakan perubahan fisik diruangan belajar. Adapula dalam literatur lain yang memberitahukan cara meminimalisir kejenuhan belajar yaitu melakukan diskusi kelompok dalam hal ini sesuai dengan teknik yang peneliti lakukan, dengan melakukan diskusi kelompok siswa dapat belajar bersama, bertukar pendapat dan menambah informasi dari teman dengan begitu dimungkinkan dapat menambah gairah belajar siswa dan mengurangi kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar merupakan hal yang dapat terjadi pada individu siswa, reaksi kejenuhan belajar pada diri siswa ini bisa berlangsung singkat, maupun sebaliknya. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan, kecenderungan tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan tidak

