

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kejenuhan

a. Pengertian Kejenuhan

Kejenuhan asal katanya adalah jenuh, kejenuhan bisa bermakna penuh atau padat sehingga tidak bisa lagi menampung apa pun, jenuh juga bisa berarti jemu atau bosan. Kejenuhan belajar adalah proses pembelajaran yang berlangsung terus menerus dengan kegiatan yang monoton tanpa adanya perubahan terhadap sistem yang dijalankan. Didalam kegiatan pembelajaran, disamping siswa kerap kali mengalami kelupaan, siswa juga sering terkadang mengalami peristiwa negative lainnya yang dikenal dengan kejenuhan atau kejenuhan belajar dimana didalam psikologi disebut dengan *learning plateau*.

Kejenuhan adalah kondisi akhir dari stress yang dapat berbentuk kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri sebagai akibat dari keterlibatan jangka panjang pada situasi interpersonal yang menuntut (Rahman, 2007). Kejenuhan belajar sering kali dialami oleh siswa yang

sedang menempuh bangku pendidikan, kejenuhan belajar membuat siswa merasa telah sia-sia mengikuti pembelajaran tetapi mereka tidak merasa ada dampak atau *feedback* yang baik bagi diri mereka, dengan kata lain kegiatan pembelajaran yang telah mereka ikuti itu tidak ada membawa pengetahuan baru hanya membuat mereka menjadi tertekan sehingga mempengaruhi emosi mereka. Kejenuhan belajar ini memang sering kali mendera siswa sehingga mereka merasa tidak ada kemajuan yang mereka alami baik dari segi ilmu pengetahuan ataupun keterampilan. Kejenuhan belajar ini tidak berlangsung selama siswa menempuh pendidikan tetapi terjadi pada saat tertentu saja. Seseorang yang sedang mengalami kejenuhan belajar pikirannya tidak dapat berkerja sesuai dengan apa yang diharapkan dalam mengolah dan memproses butir-butir berita atau ilmu pengetahuan baru sehingga *progres* belajarnya seakan-akan jalan di tempat.

Menurut (Vitasari, 2013) kejenuhan belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Kelelahan fisik dan emosi membuat tingkat kecemasan siswa meningkat berkali-kali

lipat, mereka akan melalaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan hal ini tentu saja akan berdampak pada hasil belajar siswa.

Kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru (Afiah, 2019). Sedangkan kejenuhan menurut (Suhyadi, 2020), memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang yang digunakan untuk belajar akan tetapi tidak mendatangkan hasil.

Menurut (Ramadhani, 2013) menyebutkan kejenuhan belajar adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Selanjutnya Chermis menjelaskan kelelahan fisik akan berdampak pada kemandegan pencapaian prestasi prestasi individu baik secara pribadi, akademik, sosial maupun profesional.

Dari beberapa definisi yang dikemukakan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara

fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh aktivitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atau tidak berubah-ubah dalam rentang waktu yang lama karena banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan sehingga ia mengalami tekanan lalu merasa cemas, lesu, dan tidak bersemangat sehingga item-item informasi baru yang diterima tidak dapat diproses secara baik oleh otak.

b. Faktor-faktor Kejenuhan

Pada umumnya penyebab kejenuhan adalah karena keletihan yang melanda sehingga munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan . Perasaan bosan dan keletihan yang melanda siswa membuat mereka kehilangan motivasi serta malas mengikuti pembelajaran yang diajarkan.

Menurut (Silvar, 2001) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan antara lain adalah sebagai berikut :

- 1) Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- 2) Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.

- 3) Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- 4) Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- 5) Besarnya harapan orang tua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di rumah dan sekolah daring.
- 6) Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar siswa, tetapi secara khusus kejenuhan yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, interaksi dengan guru

selama daring, penyesuaian dengan lingkungan karena adanya pandemi, dan tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya dukungan dan penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orang tua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan keluarga, dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa. Hal-hal tersebut yang dapat memicu siswa mengalami kejenuhan, siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat di prediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetensi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat.

Untuk penguasaan materi tidak semua siswa bisa memahami dalam waktu yang singkat sedangkan mereka butuh banyak waktu untuk memahami materi yang diberikan guru dan biasanya dapat terjadinya kendala jaringan, karena tidak semua siswa bisa memahami materi pembelajaran dengan cepat ada sebagian yang butuh beberapa waktu hingga mereka memahami dengan benar tetapi waktu yang diberikan terbatas sehingga mereka putus asa dan stress.

Dampak dari kejenuhan adalah menjadi suka marah-marah, susah tidur, tidak peduli dengan tugas sekolah, mudah tersinggung, sering merasa gelisah, dan merasa

rendah diri. Kejenuhan belajar dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis siswa yang bisa ,mempengaruhi kulaitas diri siswa. Ketika siswa mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan kejenuhan ,secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik positif maupun negatif.

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.Ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar siswa terbagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal.

1) Internal

a) Fisik

Fisik atau biologis yang mempengaruhi kejenuhan siswa meliputi aspek-aspek yang berada dalam tubuh, yaitu organ-organ indrawi

Organ-organ indrawi yang terdiri dari indera penglihatan,indera pendegaraan,indera penciuman, indera pengecap dan indera kulit yang memiliki kinerja yang berbeda-beda.Kinerja yang dilakukan dalam proses pembelajaran akan menempuh pada tahap kelelahan, tahap kelelahan tersebut yang akan menjadi faktor kejenuhan. Maka penyebab kejenuhan yaitu kelelahan indra. Rasa lelah dalam belajar dapat

merubah rasa menjadi rasa bosan. Kejenuhan dalam belajar ini terjadi biasanya bersumber pada faktor kelelahan, *Physiological limits* (batas-batas kemampuan fisik kita) , kejemuhan atau kebosanan (boring).

b) Psikis

Psikis atau psikologi diri dalam siswa akan terkait dengan jiwa dan perasaa.Kejenuhan belajar yang terdapat dalam jiwa seseorang siswa adalah kelelahan mental.Mental hubungannya dengan pikiran dan akal. Keadaan jiwa yang kurang sehat dapat membuat mental terganggu. Keletihan tubuh menimbulkan keletihan mental anak atau remaja. Mental biasanya memberi rasa minder, gugup, takut, dan tidak percaya diri.

2) Eksternal

a) Cara guru mendidik siswa

Siswa atau anak yang diperintah orang tua untuk mengerjakan ini dan itu akan menghasilkan anak dengan perasaan yang bosan. Maka anak tidak akan condong kepada ibu atau ayah atau meneladani keduanya, sehingga anak akan lebih memilih orang lain sebagai teladan seperti teman-temannya.Contoh

seperti ini sama dengan ketika peristiwa dalam pembelajaran, siswa akan merasa bosan jika guru memerintah ini itu, terkadang siswa lebih ingin melakukan apa yang dia inginkan, karena siswa dalam proses pencarian jati diri sehingga apapun selalu ingin tahu dan mencoba. Maka guru jangan terlalu mempersulit gerak anak atau membatasinya dan seperti inilah cara guru mendidik siswa yang salah. Terdapat beberapa kesalahan lain dari guru dan guru masih sering melakukan kesalahan ini seperti: Guru tidak berusaha untuk mengetahui kemampuan awal siswa, guru tidak pernah mengajak siswa untuk berpikir, guru tidak berusaha untuk memperoleh umpan balik, dan guru menganggap dirinya yang paling mampu dan menguasai pembelajaran atau pelajaran.

b) Repetasi (Pengulangan)

Pengulangan yang dimaksud disini adalah pengulangan yang dilakukan guru dalam penggunaan metode, teknik, pendekatan dan lain-lain. Karena didalam proses belajar mengajar perlu sekali adanya peroses belajar yang variatif mengapa variatif karena pengembangan proses belajar mengajar yang variatif yaitu karena adanya unsur kejenuhan atau kebosanan

pada diri manusia termasuk siswa. Sikap jenuh dan bosan adalah salah satu bagian yang ada pada diri manusia.

c) Pembelajaran yang monoton

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar selanjutnya yaitu pembelajaran yang monoton, pembelajaran yang monoton ini setelah tahap repetisi selalu dilakukan.

Kebosanan atau jenuh dapat dipastikan menghasilkan siswa yang sulit diatur. Penyampaian pelajaran yang datar dan tidak menarik disertai lembar tugas yang itu-itu saja yang membuat siswa merasa mudah jenuh.

d) Motivasi

Kelelahan-kelelahan yang sudah disebutkan berdampak menurunnya motivasi hingga hilangnya motivasi. Walaupun motivasi dapat dibangun melalui diri sendiri, alangkah baiknya guru membantu menumbuhkan motivasi siswa karena tugas guru tidak hanya sebagai fasilitator melainkan juga motivator.

e) Suasana Rumah

Mengapa suasana rumah menjadi salah satu

faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar siswa ?, karena ketika suasana rumah yang tegang, ribut, dan sering cekcok, pertengkaran antar anggota keluarga atau dengan keluarga lain menyebabkan anak menjadi bosan dirumah, suka keluar rumah (keluyuran), akibatnya belajarnya kacau. Disinilah posisi orang tua, keluarga, dan rumah menjadi penting dalam pengembangan pendidikan anak.

c. Proses Terbentuknya Kejenuhan

Kejenuhan tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui individu. Freudenber dan Utara dalam buku *Bahrer - Kholer* tentang *Burnout for Expert : Prevention in the Context of Living and Working*, merupakan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut :

- 1) Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potinsi dirinya.
- 2) Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- 3) Terlalu kerasnya siswa belajar maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka,

seperti makan,tidur,dan bersantai dengan keluarga maupun teman-temannya.

- 4) Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- 5) Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
- 6) Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki,seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain,tidak ,mempunyai perasaan simpati atau masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- 7) Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya siswa untuk belajar.
- 8) Mulai muncul perasaan malu,takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- 9) Siswa mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi masalah untuk orang lain.
- 10)Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu atau siswa mulai melakukan peleraian dengan berbagai macam

hal dari melakukan seks bebas, merokok, minum-minuman keras, dan hal negative lainnya.

11) Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulin. Keputusan, kelelahan, dan mengabaikan masa depan yang ada.

12) Jika siswa sudah mengalami jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Dari paparan diatas dapat dibuktikan bahwa kejenuhan tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan dapat terjadi karena siswa atau individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

d. Aspek-aspek Kejenuhan

Aspek kejenuhan meliputi :

1) Kelelahan emosional

Menurut (Widari, 2014), Kelelahan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa kelelahan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energi dan tidak mampu untuk melepaskan kelelehannya serta memperbaikinya. Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang

lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari depresi karena tuntutan pelajaran .Dimana aspek keletihan ini terdiri dari keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran ,bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

Kelelahan emosional muncul karena stress berlebihan dan menyebabkan depresi, dan sulit diatasi yang dapat mengantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, dan frustrasi (Astut, 2000). Kelelahan emosional berdampak buruk dan dapat mempengaruhi kualitas diri, seperti mudah marah dan dendam, perasaan bersalah ,adanya perasaan gagal ,kecil hati dan masa bodoh,ketidak mampuan untuk berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang disampaikan guru, sinis terhadap teman, bersikap menyalahkan, serta kaku dalam berpikir serta tertahan untuk tidak berubah (Cherniss, 2019),Kelelahan emosional ini juga bisa disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Silvar, 2001).

2) Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala,mual,

kurangnya nafsu makan dan susah tidur (Rahman, 2007)Kelehan ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya susah tidur atau insomnia, karena kurangnya tidur membuat hormon yang dikeluarkan menjadi kacau dan tidak teratur membuat orang menjadi stress yang menyebabkan ia menjadi depresi. Sehingga berakibat kepada sakit kepala lalu nafsu makan akan berkurang.

3) Kelelahan Kognitif

Siswa yang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak sehingga mereka akan muda cemas dan stress sehingga akan berakibat kepada ketidak mampuan otak untuk mencerna informasi yang diterima dengan baik, mudah pelupa dan tidak bisa menggambuil keputusan dengan baik.

Kelitahan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan .Siswa yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti :anak yang tidak bersedia mengerjakan tugas (PR),tidak bisa berkonsentrasi, bilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajarannya.

Kelelahan kognitif siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Vitasari, 2013).

4) Kehilangan Motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya tujuan hidup, dan semangat (Murti, 2019). Dari gejala diatas maka siswa sudah di anggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stress yang berlebihan dan rasa ketidak puasaan ((Murti, 2019).

Individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang di capai tidak akan maksimal .Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar.Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

e. Alat Ukur Kejenuhan

Banyak instrument yang dapat digunakan untuk mengukur kejenuhan,berikut adalah beberapa diantaranya:

1) *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

CFA adalah untuk mengkonfirmasi atau menguji model, yaitu model pengukuran yang

perumusannya berasal dari teori, untuk menguji cara variabel terukur atau tidak indikator yang baik dalam menggambarkan atau mewakili suatu bilangan dari suatu factor (Hair et al, 2010).

Menurut (Umar, 2011) Kriteria item yang baik pada CFA adalah : (1) Melihat signifikan tidaknya item tersebut mengukur faktornya dengan nilai t bagi koefisien muatan faktor item. Perbandingannya adalah jika $t > 1,96$ maka item tersebut signifikan dan sebaliknya. Apabila item tersebut signifikan maka item tidak akan dieliminasi, dan sebaliknya. (2) Melihat koefisien muatan factor dari item. Jika item tersebut sudah diskoring dengan *favorable*, maka nilai koefisien muatan faktor pada item harus bermuatan positif, atau sebaliknya. Apabila item tersebut *favorable*, namun koefisien muatan faktor item bernilai negative maka item tersebut akan dieliminasi dan sebaliknya. (3) Terakhir, apabila kesalahan pengukuran item terlalu banyak berkorelasi, maka item tersebut akan dieliminasi. Sebab, item yang demikian selain mengukur apa yang hendak diukur, ia juga mengukur hal lain (multidimensional).

Confirmatory Factor Analysis (CFA) merupakan salah satu dari pendekatan utama di dalam analisis faktor, CFA dapat digunakan untuk menguji dimensionalitas suatu

konstruk. Pengujian ini digunakan untuk melakukan pengukuran model (model measurement) sehingga dapat menggambarkan aspek-aspek dan indikator-indikator dalam merefleksikan variabel laten. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) juga digunakan untuk menguji validitas konstruk dan reabilitas konstruk dari indikator-indikator (item-item) pembentuk konstruk laten. Untuk menilai kecocokan model pengukuran benar-benar *fit* dengan data, perlu diperhatikan nilai indeks *fit*. Indeks *fit* yang dihasilkan dari analisis menggunakan metode CFA ada berbagai macam. Suatu indeks yang menunjukkan model tersebut *fit* tidak memberikan jaminan bahwa model benar-benar *fit*, begitu pula sebaliknya. Maka dalam laporan uji validitas ini tidak hanya bergantung pada satu indeks *fit* untuk menguji model tersebut. Sehingga dalam penelitian digunakan empat indeks model *fit* :

a) Chi-Square (X^2)

Uji statistik ini adalah uji statistik konvensional untuk menguji kecocokan keseluruhan model dalam SEM. Sebelum uji statistik ini dikembangkan oleh Joreskog (1969), analisis faktor hanya didasarkan pada keputusan subjektif. Uji statistik X^2 menjadi yang pertama dalam menunjukkan bahwa evaluasi terhadap

model analisis faktor memiliki kriteria yang objektif χ^2 yang dicari adalah yang nilainya tidak signifikan yang artinya kesalahan pada model tidak signifikan (Wang, 2012)

b) RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*)

RMSEA diperkenalkan oleh Steiger dan Lind tahun 1980. RMSEA mengukur penyimpangan nilai parameter pada satu model dengan matriks kovarians populasinya. Nilai RMSEA $< 0,05$ mengindikasikan model fit dan nilai RMSEA yang berkisar antara 0,08 menyatakan bahwa model memiliki perkiraan kesalahan yang *reasonable*. Sementara nilai RMSEA yang berkisar antara 0,08 sampai dengan 0,10 menunjukkan model memiliki *fit* yang cukup. Sedangkan nilai RMSEA $> 0,10$ menunjukkan model fit yang sangat buruk. Kesimpulannya, model dikatakan *fit* dengan data ketika nilai RMSEA $< 0,05$ (Wang, 2012)

c) *Comparative Fit Index* (CFI)

CFI merupakan indeks kesesuaian kecocokan model yang nilainya berkisar antara 0 sampai 1. Nilai CFI yang mendekati 1 mengindikasikan model memiliki tingkat kesesuaian yang baik. Indeks ini sangat dianjurkan untuk dipakai karena indeks ini relative tidak

sensitif terhadap besarnya sampel dan tidak terpengaruh oleh kompleksitas model. Nilai penerimaan yang direkomendasikan adalah CFI $>0,90$ (Bentler, 1999)

d) *Tucker Lewis Index (TLI)*

TLI merupakan indeks kesesuaian *incremental* yang membandingkan model yang diuji dengan baseline model. TLI digunakan untuk mengatasi permasalahan yang timbul akibat kompleksitas model. Nilai penerimaan yang direkomendasikan adalah nilai TLI $>0,90$ TLI merupakan indeks yang kurang dipengaruhi oleh ukuran sampel (Hu & Bentler, 1999).

2) *Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)*

MBI-SS adalah alat ukur *burnout* atau kejenuhan alat ukur ini digunakan untuk mengatasi kelemahan dari penelitian ini dan pengembangan alat ukur kejenuhan sebelumnya. skala ini dibuat oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1981 dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh (Wiryosutomo, 2020) yang terdiri dari 34 item yang terbagi dalam tiga aspek yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization/Cynicism* ,dan *reduce personal accomplishment/Academic Efficacy*. Skala dalam penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu

(1=sangat setuju, 2=setuju, 3= tidak setuju, 4=sangat tidak setuju)

Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) karena MBI-SS telah diuji validitas di beberapa Negara salah satunya di sekolah Menengah turki pada sampel siswa turki dengan Uji MAP, Analisis paralel, analisis factor konfirmatori, dan penjelas Alpha Cronbach dan sangat akurat dikalangan siswa dengan uji reliabilitas pada *Maslach Burnout Inventory* yaitu konsistensi internal oleh koefisien alpha Cronbach, yang menghasilkan koefisien reliabilitas 0,83 (frekuensi) dan 0,84 (intensitas). Koefisien reliabilitas untuk subskala adalah 0,89 (frekuensi) dan 0,86 (intensitas) untuk *emotional exhaustion*, 0,74 (frekuensi) dan 0,74(intensitas) untuk *Personal Accomplishment*, 0,77 (frekuensi) dan 0,72 (intensitas) untuk *depersonalisation*, dan 0,59 (frekuensi) dan 0,57 (intensitas) (Maslach&Jackson, 1981).

2. Konsep Depresi

a. Pengertian Depresi

Depresi adalah suatu gangguan keadaan atau perasaan yang secara umum yang ditandai oleh rasa kesedihan, apati, pesimisme, dan kesepian. Keadaan ini sering

disebut dengan istilah kesedihan, murung, jenuh, dan kesengsaraan (Mayasari, 2020).

Depresi juga merupakan sebagai *gangguan mood*, kondisi emosional yang berkepanjangan yang mempengaruhi proses mental seperti (berpikir, perasaan, dan aktivitas) seseorang yang di tandai dengan suasana hati menurun, kehilangan minat dan motivasi, lambat dalam berfikir serta aktivitas menurun (Keliat, 2012).

Depresi adalah salah satu masalah emosional, putus asa, dan tidak berdaya yang merupakan penyebab utamanya yaitu masalah antara kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Khursid et al, 2015).

b. Faktor- faktor Depresi

Faktor penyebab depresi menurut (Azhim, 2008) ada 2 faktor yang menyebabkan depresi yaitu faktor internal maupun eksternal, antara lain :

1) Faktor Internal

a) Faktor keturunan

Sebagian manusia berpotensi dapat terkena depresi. Sebagian orang yang sakit seperti keluarga ataupun kerabat dapat terkena depresi tetapi bukan berarti jika setiap orang yang terkena depresi akan menularkannya kepada kerabat ataupun keluarganya.

b) Penyakit-penyakit organik

Seseorang yang kekurangan hormon kelenjar gondok maka akan mengakibatkan timbulnya depresi, begitupun juga jika seseorang kekurangan beberapa vitamin seperti vitamin B12.

c) Sebab-sebab yang tidak diketahui

Kadang manusia bisa mengalami kesedihan tanpa diketahui penyebabnya yang jelas dan biasanya tidak dipengaruhi oleh satu sebab saja tetapi juga karena reaksi dari akumulasi berbagai sebab yang bersifat eksternal dan internal yang satu sama lain dapat menyebabkan munculnya depresi.

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Dikarenakan kejadian yang terjadi di dunia. Misalnya kehilangan sesuatu yang berharga baik yang bersifat benda hidup maupun benda mati, dimana seseorang yang merasa kehilangan akan melewati tahapan tertentu seperti merasa kehilangan. Ditahap pertama, akan terjadi rasa tidak percaya akan kehilangan. Tahap kedua tidak ada lagi rasa kehilangan. Tahap ketiga, menangis dan rasa keganduhan dihati serta hilangnya selera makan, berhubungan dengan seks dan hal lainnya.

b) Obat-obatan

Obat-obatan bisa menyebabkan perubahan kimiawi dalam otak seperti obat untuk tekanan darah tinggi, liver dan reumatik dengan efek samping berupa depresi.

c) Narkoba

Berhentinya seseorang mengonsumsi obat-obatan psikotropika dapat menyebabkan depresi bahkan bisa sampai dengan upaya bunuh diri. Di dalam obat-obatan terdapat bahan amfetamin yang jika dikonsumsi akan menimbulkan depresi.

c. Gejala-gejala Depresi

Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila sedikitnya 5 dari gejala dibawah ini telah ditemukan dalam jangka waktu 2 minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Gejala dan tanda umum depresi adalah sebagai berikut:

1) Gejala fisik

- a) Gangguan pola tidur, sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hypersomnia)
- b) Menurunnya tingkat aktivitas, misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas yang sebelumnya disukai

- c) Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan)
 - d) Gejala penyakit fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (diare, sulit BAB dll), sakit lambung dan nyeri kronis
 - e) Terkadang merasa berat di tangan dan kaki
 - f) Energy lemah, kelelahan, menjadi lamban
 - g) Sulit berkonsentrasi, mengingat, dan memutuskan
- 2) Gejala psikis
- a) Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus- menerus
 - b) Rasa putus asa dan pesimis
 - c) Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya atau tidak berguna
 - d) Tidak tenang dan gampang tersinggung
 - e) Berpikir ingin mati atau bunuh diri
 - f) Sensitive
 - g) Kehilangan rasa percaya diri
 - h) Gejala sosial
 - i) Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menarik diri ,menyendiri, dan malas)
 - j) Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun
 - k) Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri

d. Jenis–jenis depresi

Menurut klasifikasi organisasi kesehatan dunia “*World Health Organization*” (WHO) dalam(Lumongga, 2009), berdasarkan tingkat penyakitnya, depresi menjadi:

1) Depresi Ringan atau *Mild depression/minor depression dan dysthymic disorder*

Pada depresi ringan, *mood* yang rendah datang dan pergi penyakit datang setelah kejadian stress yang spesifik. Individu akan merasa cemas dan juga tidak bersemangat. Perubahan gaya hidup biasanya dibutuhkan untuk mengurangi depresi ringan. Minor depression ditandai dengan adanya dua gejala pada depressive episode namun tidak lebih dari lima gejala depresi muncul selama dua minggu berturut-turut , dan gejala itu buan karena pengaruh obat-obatan atau penyakit. Bentuk depresi yang kurang parah (*Dhystymic disorder*) depresi ini menimbulkan gangguan Minor Depression ringan dalam jangka waktu yang lama sehingga seseorang tidak dapat bekerja optimal. Gejala depresi ringan ada gangguan distmia dirasakan minimal dalam jangka waktu dua tahun.

2) Depresi sedang atau *Moderate Depression*

Pada depresi sedang *mood* yang rendah berlangsung terus dan individu mengalami simtom fisik

walaupun berbeda-beda setiap individu. Perubahan gaya hidup saja tidak cukup dan bantuan diperlukan untuk mengatasinya.

3) Depresi Berat atau *Severe depression/major depression*

Depresi berat adalah penyakit yang tingkat depresinya parah. Individu akan mengalami gangguan dalam kemampuan untuk bersekolah, bekerja, tidur, makan, dan menikmati hal yang menyenangkan dan penting untuk mendapatkan bantuan medis secepat mungkin. Depresi ini dapat muncul sekali atau dua kali dan beberapa kali selama hidup, Major depression ditandai dengan adanya lima atau lebih sintom atau depresi yang ditunjukkan dalam major depressive episode dan berlangsung selama 2 minggu berurut-turut.

e. Alat Ukur Depresi

Banyak instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur depresi, berikut adalah beberapa diantaranya:

1) Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)

PHQ-9 adalah instrument yang digunakan untuk skrining, mendiagnosis, memantau dan mengukur tingkat keparahan depresi dan diagnosis berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder edisi keempat (DSM-IV) yang spesifik pada kelainan primer seperti

depresi,ansietas,alcohol, dan gangguan somatoform yang memiliki skor 0-30 dengan 9 pertanyaan.Dr.Kurt Kroenke et. Al dari Universitas Columbia mengembangkan PHQ-9 pada tahun 1999 dengan Hibah&pizer, alat ukur PHQ-9 merupakan alat yang dapat menggambarkan tingkat keparahan depresi dalam kurun waktu 2 minggu,memiliki *Cronbach alpha* korelasi koefisien adalah 0,91 dan skor masing-masing dari Sembilan item memiliki korelasi sedang hingga tinggi 0,52-0,85 dengan skor total (Dian, 2020).

2) Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)

CES-D adalah skala pengukuran depresi yang terdiri dari 9 domain (kesedihan,kehilangan minat,nafsu makan,tidur,konsentrasi,rasabersalah,lelah,gerakan,keinginan bunuh diri) yang terbagi menjadi 20 pertanyaan yang bersandar pada kriteria diagnosis dari DSM-IV.

3) Skala Depresi Geriatri/*Geriatric Depression Scale* (GDS)

GDS dikembangkan oleh Sheikh & Yesavage pada tahun 1986. Skala pengukur depresi yang khusus diperuntukan bagi lanjut usia dengan usia 60 tahun keatas.Mudah digunakan bagi lansia yang memiliki penyakit fisik yang hanya bertahan jangka waktu pendek karena format skalanya hanya “ya” dan “tidak” sehingga

penggunaannya sederhana disbanding dengan pilihan berganda. Koefisien reliabilitas 0,81 dan variabilitas pengamatannya 0,85. Skala depresi Geriatri terdiri dari 15 pertanyaan yang terdiri dari komponen psikometri yang menanyakan keadaan partisipan pada hari itu dimana wawancara berlangsung. Bila didapat skor 0-4 menandakan normal, 5-9 kecenderungan depresi, >9- indikasi depresi. Memiliki sensitivitas yang tinggi yaitu 92% dan spesifisitas 89% bila dibandingkan dengan kriteria diagnosis.

4) Beck Depression Inventory (BDI)

BDI adalah sebuah alat ukur yang sangat populer untuk menggambarkan depresi seseorang (Beck, 1996). Alat ukur ini dibuat untuk digunakan pada individu usia 1 tahun keatas (Segel et.al, 2008). BDI-II terdiri dari 21 item untuk menaksir intensitas depresi pada orang yang sehat maupun sakit secara fisik. Setiap item terdiri dari empat pertanyaan yang mengindikasikan gejala depresi tertentu. Gejala-gejala tersebut yaitu mengenai kesedihan, pesimisme, kegagalan masa lalu, kehilangan kesenangan, perasaan bersalah, perasaan hukuman, tidak menyukai diri, pikiran atau keinginan untuk bunuh diri, menangis, agitasi, kehilangan minat, keraguan, tidak berharga, kehilangan energy, perubahan pola tidur, lekas marah, perubahan nafsu makan,

kesulitan konsentrasi, kelelahan dan kehilangan ketertarikan untuk melakukan hubungan seks. Penelitian Beck, Steer, & Brown (1996) memiliki hasil penelitian dengan menunjukkan meningkatnya sensitivitas klinis pada alat ukur edisi yang baru (BDI-II (*coefficient alpha*=0,92 lebih tinggi dari BDI (*coefficient alpha*=0,86).

Penggunaan alat ukur di atas memiliki sensitifitas dan spesifisitas yang cukup tinggi, sehingga bisa digunakan untuk membantu diagnosis ataupun monitor terapi depresi. Alat ukur yang paling umum digunakan adalah BDI II, PHQ-2 dan PHQ-9. Kuesioner PHQ-9 dapat digunakan untuk mengkonfirmasi hasil positif pada PHQ-2. Sensitifitas PHQ-2 adalah 97% dengan spesifisitas 67% pada dewasa, sedangkan PHQ-9 memiliki sensitifitas 61% dan spesifisitas 97%. Untuk mendeteksi depresi, BDI-II memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang cukup tinggi yaitu sensitivitas 81% dan spesifisitas 92% (Gomes-oliveria et al., 2012).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur BDI-II. Selain karena BDI-II memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang cukup tinggi, tetapi juga karena hasil penilaian kuesioner menggunakan cut of point dari penelitian sebelumnya yaitu ≥ 17 (Ginting, 2013).

3. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011).

Remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional, maupun psikis (Widyastuti, 2009)

b. Batas Usia Remaja

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Dapkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti, 2009).

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga tua akhir masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja tengah pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

c. Tahapan Pada Remaja

Menurut (Surwono, 2011) dan (Hurlock, 2011) ada tiga tahapan perkembangan remaja, yaitu:

1) Remaja awal

Seseorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

2) Remaja Tengah

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan , yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang menyukai sifat yang sama dengan dirinya.

3) Remaja Akhir

Pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu :

- a) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- b) Terbentuk identitas seksual yang tidak ada berubah lagi
- c) Egodentrisme (terlalu memutuskan perhatian pada diri sendiri)
- d) Memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan publik

d. Perkembangan Pada Remaja

1) Perkembangan fisik

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Kematangan seksual sering terjadi pada perkembangan seksual secara primer dan sekunder. Perubahan secara primer berupa perubahan fisik dan hormon penting untuk reproduksi, perubahan sekunder antara laki-laki dan perempuan berbeda (Potter & Perry, 2009).

2) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormone, dapat di tandai dengan emosi yang sangat stabil. Remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya (Sarwono, 2011)

3) Perkembangan kognitif

Remaja mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan tindakan yang logis.

Remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak (Potter & Perry , 2009).

4) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan keterkaitannya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti, malu dan tidak percaya diri (Potter & perry, 2009).

e. Remaja Siswa Sekolah Menengah Atas

SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan Jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dengan pengkhususan (Depdiknas, 2008).

4. Pandemi Covid-19

a. Pengertian pandemi Covid-19

Coronavirus atau lebih dikenal dengan covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang menimbulkan gejala berupa gangguan pernapasan. Penyakit

ini menjadi sorotan sejak awal muncul. (Corona Virus Desese-2019) COVID-19 menjadi bagian dari keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit yang terjadi pada hewan atau manusia. Manusia yang terjangkit virus tersebut akan menunjukkan tanda-tanda penyakit infeksi saluran pernapasan mulai dari flu sampai yang lebih serius, seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) atau sindrom pernapasan akut berat. COVID-19 sendiri jenis baru yang ditemukan manusia sejak muncul di Wuhan, China pada Desember 2019 (WHO et al.,2020).

Kasus ini dimulai dengan Pneumonia atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019. Kasus ini diduga berkaitan dengan Pasar hewan Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang, termasuk yang tidak biasa dikonsumsi, misal ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. Kasus infeksi Pneumonia misterius ini memang banyak ditemukan Pasar hewan tersebut. Virus COVID-19 diduga dibawa kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga terjadi penularan. Coronavirus sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan, tapi hanya beberapa jenis yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru (Kesehatan, 2020).

Kelelawar, ular dan berbagai hewan eksotis lain hingga kini masih dianggap sebagai vector virus Corona. Terlepas dari benar-tidaknya informasi tersebut, COVID-19 membuktikan diri mampu menular antar manusia. Penularan sangat cepat hingga Organisasi Kesehatan Dunia WHO menetapkan pandemi virus corona atau COVID-19 (WHO, 2020).

Hingga saat ini tanggal 24 Juni 2021, kasus positif COVID-19 sebanyak 2.053.995 orang. Jumlah kasus yang meninggal sebanyak 55.949 orang (Kesehatan K. , 2021).

Secara sosiologis adanya pandemic covid-19 memunculkan perubahan sosial yang tidak direncanakan dan tidak dikehendaki kehadirannya oleh kalangan masyarakat . Perubahan sosial merupakan salah satu kajian sosiologi yang paling dinamis, hal ini dikarenakan perubahan selalu terjadi dan terkadang tidak bisa dihindari.

Penyebaran yang sangat cepat hingga mendunia menjadikan hampir semua Negara menutup akses untuk menekan kasus yang terpapar, termasuk Indonesia. Tidak seperti Negara-negara lain yang mengambil kebijakan *lockdown*, Indonesia justru mengambil kebijakan PSBB (Pembatasan sosial bersekala besar). Selain itu, kebijakan lain yang dilakukan adalah seperti *sosial distancing* dan *physical distancing* ,

membatasi interaksi sosial dengan orang lain, mengurangi kegiatan di luar rumah dan tetap dirumah saja.

Kebijakan ini membawa dampak yang sangat besar dalam bidang ekonomi, sosial, dan termasuk juga pendidikan. Hampir seluruh sekolah telah melakukan pengalihan sistem PBM (proses belajar mengajar) yang biasanya menjadi sistem pembelajaran daring , yang bertujuan untuk meningkatkan kewaspadaan dan upaya penghentian penyebaran virus melalui interaksi langsung diantara orang banyak.

b. Pembelajaran online (daring)

Pembelajaran merupakan proses belajar yang dibangun untuk mengembangkan kreativitas berpikir peserta didik, pembelajaran diselenggarakan sebagai upaya untuk kemampuan berpikir peserta didik, kemampuan dalam mengenal pengetahuan baru, dan kemampuan menguasai materi pelajaran dengan baik.

Tidak dapat dipungkiri bahwa seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka penerapan pembelajaran juga mengalami perubahan. Perubahan tersebut tampak dari pernafasaan. Teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran (Siahaan, 2020).

Istilah pembelajaran daring muncul sebagai salah satu bentuk pola pembelajaran teknologi seperti sekarang ini.

Adapun penjelasan mengenai pembelajaran daring adalah sebagai berikut :

1) Definisi

Daring merupakan singkatan dari “dalam jaringan” sebagai pengganti kata *online* yang sering kita gunakan dalam kaitannya dengan teknologi internet. Daring adalah terjemahan dari istilah *online* yang bermakna tersambung ke dalam jaringan internet. Singkatnya pembelajaran daring artinya pembelajaran daring artinya pembelajaran yang dilakukan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial.

2) Ciri-ciri pembelajaran daring

Pembelajaran daring dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui media yang telah tersedia. Segala bentuk materi pembelajaran diberikan secara online, komunikasi juga dilakukan secara online dan tes juga dilakukan secara online.

c. Sistem Belajar di Rumah pada masa covid-19

Penyebaran covid-19 ini mengakibatkan terjadinya perubahan kebijakan secara mendasar dalam dunia pendidikan di tanah air. Hal ini dikeluarkan melalui surat edaran Nomor 4 tahun 2020, yaitu tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan

dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disase (Covid-19), tertanggal 24 Maret 2020.

Kebijakan yang paling mendasar adalah mengubah cara belajar mengajar siswa dan guru dengan belajar dari rumah. Hal ini jelas sangat berbeda dengan kebiasaan selama ini, yang dimana guru mengajar dikelas dengan dukungan oleh sarana penunjang sekolah.

Dengan kebijakan tersebut guru berusaha mencari pola yang tetap agar pembelajaran bisa tetap berjalan, yaitu dengan melakukan dan juga mengupayakan pembelajaran berbasis dalam jaringan yang lebih dikenal dengan pembelajaran daring (online learning). Pembelajaran ini jelas sangat berbeda dengan proses belajar mengajar biasanya, guru dan siswa tidak bertemu secara langsung melainkan secara jarak jauh. Secara positif pembelajaran ini sangat membantu keberlangsungan pembelajaran di masa pandemi sekarang ini, namun mengubah pola kebiasaan bukanlah hal yang mudah dan merupakan hal yang wajar ketika terjadi perubahan yang tidak terduga sebelumnya (Adijaya&Santoso, 2018).

Kemampuan guru maupun siswa dalam mengaplikasikan perangkat dan alat yang di gunakan dalam proses pembelajaran ,guru dan siswa harus mampu mengubah gaya, strategi atau metode belajar mengajar, juga dimana guru

dan siswa harus mengubah gaya komunikasi dalam proses pembelajaran.

d. Akibat Yang Ditimbulkan dari Sistem Belajar Dirumah

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, jika dilihat dari sisi positifnya kebijakan ini jelas menunjang upaya dalam pencegahan peningkatan kasus penyebaran virus corona. Namun tidak menutup pula adanya kekurangan atau akibat yang kurang efisien dari kebijakan ini.

Diantaranya seperti kemampuan atau pengetahuan dalam mengaplikasikan media pembelajaran daring , akses internet atau jaringan juga keterbatasan kuota internet yang dimiliki, pemberian tugas oleh guru yang tidak sesuai dengan jam sekolah sehingga terkadang tugas menjadi menumpuk.

Selain itu secara umum terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan dari pembelajaran daring yang diterapkan sekama proses belajar dirumah antaranya:

1) Kelebihan

a) Pendidikan Indonesia lebih maju

Dengan adanya sistem belajar seperti sekarang ini setidaknya pendidikan Indonesia dapat dikatakan lebih maju walaupun sedikit. Karena pendidikan sudah memanfaatkan teknologi yang ada dan arah belajar yang lebih modern melalui pembelajaran online.

b) Siswa bisa mengembangkan diri

Selain menambah wawasan siswa mengenai media teknologi, belajar online yang tidak berlangsung lama membuat peserta didik bisa mengembangkan diri pada hal lain atau mengasah bakat selama di rumah.

2) Kekurangan

c) Tugas menumpuk

Fakta yang ada pada saat ini guru lebih banyak memberikan tugas kepada siswa, namun pemberian tugas yang terkadang tidak terjadwal menjadikan tugas siswa menjadi menumpuk.

d) Menghabiskan banyak data internet atau kuota

Proses belajar mengajar yang menggunakan akses internet otomatis juga menambah penggunaan kuota bagi siswa. Siswa harus berupaya untuk selalu memiliki kuota agar bisa digunakan.

e) Materi pembelajaran yang sulit dipahami

Selain karena keterbatasan waktu atau koneksi jaringan, materi pembelajaran yang mungkin saja belum bisa dipahami bisa saja menjadi sulit untuk didiskusikan atau ditanyakan oleh siswa. Sehingga pemahaman dalam menerima pelajaran menjadi kurang maksimal.

B. Penelitian Terkait

1. Ngatoyatu Rohmani dkk,(2021) telah melakukan penelitian dengan judul “Kolerasi antara efikasi diri akademik dan burnout berawal dari pembelajaran jarak jauh dikalangan mahasiswa keperawatan di Indonesia selama pandemic penyakit Coronavirus 2019” Siswa menganggap pembelajaran jarak jauh sebagai beban dan melaporkan tingkat kelelahan yang tinggi, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Intervensi untuk meningkatkan efikasi diri akademik dapat menumbuhkan kepercayaan diri siswa, yang berpotensi mengarah pada pengurangan tingkat kejenuhan. Pendidik perawat harus merenungkan strategi pembelajaran yang inovatif untuk menciptakan lingkungan belajar yang menguntungkan bagi mahasiswa keperawatan. Kuesioner MBI-SS digunakan untuk mengukur burnout siswa berdasarkan perasaan lelah akibat tuntutan belajar, pesimisme dan ketidaktertarikan terhadap tugas dan pelajaran, serta ketidakmampuan sebagai siswa. Lima puluh enam responden (81,2%) mengalami burnout sedang sampai berat, sedangkan hanya 13 siswa yang mengalami burnout ringan (18,8%). Deskriptif digunakan untuk mengeksplorasi karakteristik umum dan tingkat efikasi diri dan kelelahan di antara mahasiswa keperawatan. Uji gamma dilakukan dalam analisis bivariat untuk mengevaluasi hubungan antara efikasi diri akademik dan burnout

pada mahasiswa keperawatan. Tingkat signifikansi statistik adalah $P < 0,05$.

2. Monik Jayanti dkk,(2021) telah melakukan penelitian dengan judul “ Analisis proses pembelajaran daring melalui media whatsapp terhadap kejenuhan belajar ditengah pandemic covid-19 pada siswa smpn-1 padang kelas VIII IPS Tahun 2021” Metode deskripsi kualitatif menggunakan analisis secara mendalam. Ada dua jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari sumber pertama hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber-sumber ikarenakan berbagai faktor. Faktor- faktor tersebut antara lain faktor internal seperti (malas, kelelahan fisik, kurang semangat, kurang motivasi) dan faktor eksternal seperti cara belajar siswa belajar tidak bervariasiterpercaya seperti dari artikel, buku, dan website yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Responden yang dipilih adalah siswa kelas VIII IPS A dan VII IPS C SMP yang sedang melakukan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini, dilakukan teknik pengumpulan data dengan wawancara terstruktur pada siswa kelas VIII IPS yang melaksanakan pembelajaran daring. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa dokumen yang dikirim lewat pesan pribadi kepada setiap siswa yang dijadikan sampel. Kuesioner tertutup dilakukan dengan disebarakan lewat

WhatsApp group atau pesan pribadi/ chat melalui WhatsApp kontak pribadi. Dokumentasi dilakukan agar mendapatkan data yang lengkap, seperti dokumen tentang tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran daring.

3. Permata Sari dkk (2020) telah melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Dikota Bandar Lampung” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang menggambarkan fenomena kejenuhan belajar siswa SMP dikota Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan dilima sekolah menengah pertama di kota Banda Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 135 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan angket kejenuhan belajar siswa yang dikembangkan berdasarkan aspek kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kongnitif, dan kehilangan motivasi. Wawancara digunakan untuk mengungkapkan latar belakang siswa mengalami kesulitan belajar dan sejauh mana kejenuhan belajar siswa. Skala kejenuhan belajar digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar yang dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, dan rendah.
4. Vira Helena (2021) telah melakukan penelitian dengan judul “Kejenuhan (*Burnout*) belajar dari rumah pada masa pandemic Covid-19 siswa Sma di Pedesaan Kecamatan Lawang Kidul” Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kejenuhan (*Burnout*)

belajar dari rumah pada masa pandemic Covid-19 dimana penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lawang Kidul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini diambil dari 57 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Lawang Kidul. Pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner) dengan menggunakan media *google form*. Diperoleh hasil penelitian bahwa kejenuhan (*Burnout*) belajar dari rumah pada masa pandemic Covid-19 siswa SMA dipedesaan kecamatan Lawang Kidul dimana, rata-rata termasuk dalam kategori rendah, dengan persentase sebesar 31,6% dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang. Pada penelitian ini di peroleh 3 aspek pada kejenuhan (*Burnout*) belajar yaitu, keletihan emosi berkategori sedang diperoleh 27 siswa dengan persentase 47,37% depersonalisasi berkategori sedang diperoleh 18 siswa dengan persentase 31,58% dan menurunnya keyakinan akademik berkategori sedang diperoleh 36 siswa dengan persentase 63,15%. Sehingga dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan (*Burnout*) belajar dari rumah pada masa pandemic Covid-19 siswa SMA Negeri 1 Lawang Kidul berada pada kategori rendah.

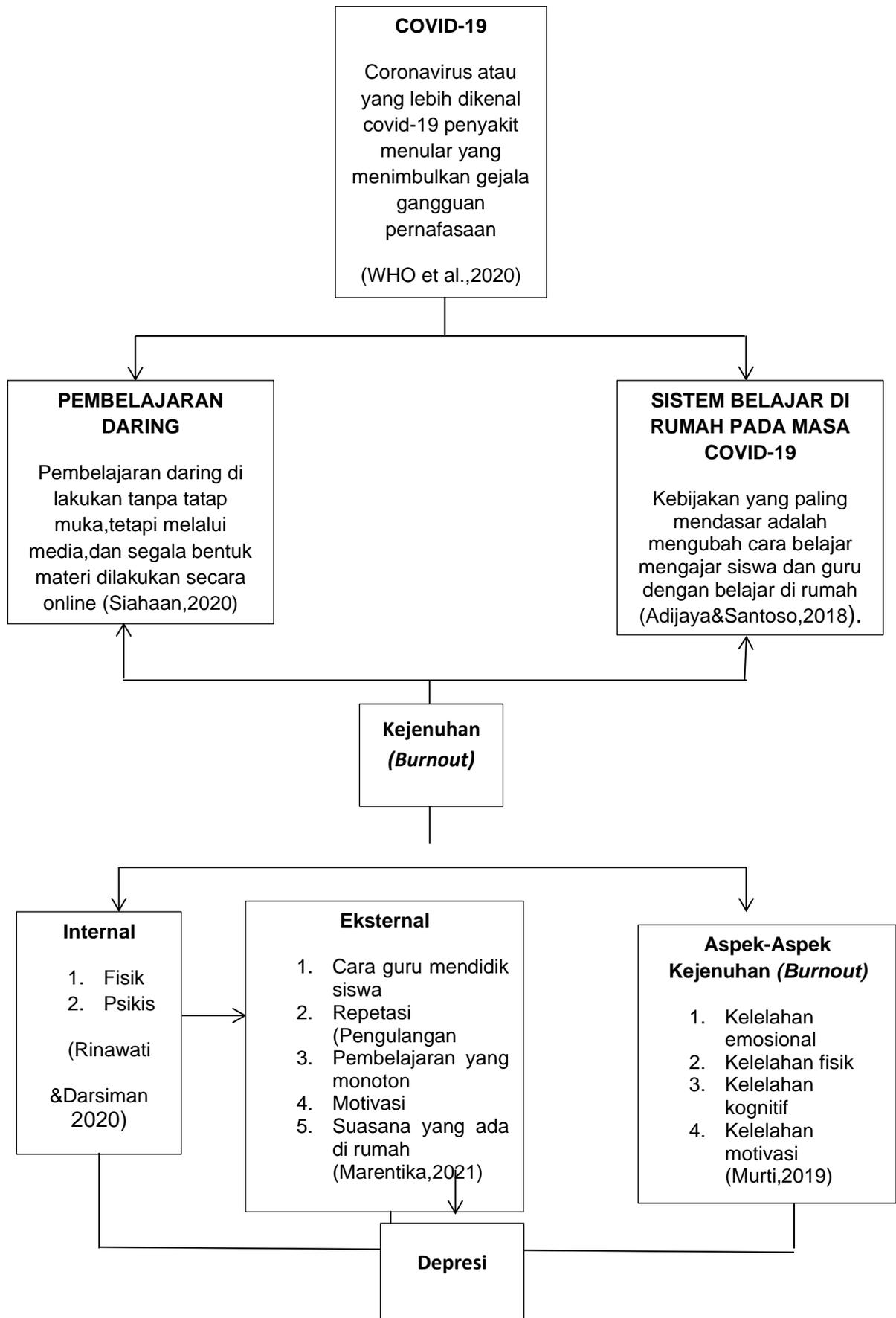
5. Desy Rinawati, dkk (2020) telah melakukan penelitian dengan judul "Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar dirumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19" Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif,

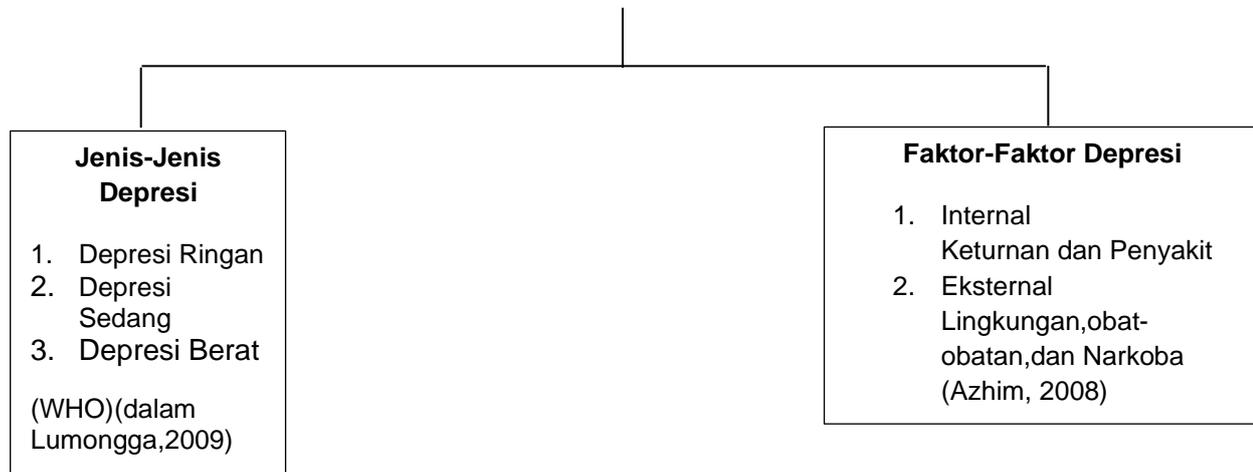
penelitian ini menjelaskan bahwa penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai suatu variable independen, baik satu variable maupun lebih tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK 1 Dringu kelas XI. Kuesioner ini menggunakan Kuesioner tertutup. Analisa Data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah terkumpulnya data dari semua responden. Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar dengan instrument skala, penentuan kategori kecendrungan masing-masing variabel didasarkan pada norma atau kondisi kategori.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka Teori merupakan kerangka yang didapat dari dasar pemikiran teori yang akan digunakan dalam penelitian. Dasar teori didapatkan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal atau sumber data lainnya. Kerangka teori bisa berupa diagram, tabel ataupun kalimat saja (Donsu, 2017). Kerangka teori dalam penelitian ini adalah pengaruh hubungan antara kejenuhan (*burnout*) dengan depresi pada siswa sma selama pandemic covid-19. Kerangka teori dalam penelitian ini adalah :

Gambar 2.1 Kerangka Teori





D. Kerangka Konsep Peneliti

Kerangka konsep penelitian merupakan abstraksi dari suatu realistik sehingga dapat dikomunikasikan dan membentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel yang diteliti (Nursalam, 2017). Berdasarkan teori yang telah di uraikan pada tinjauan pustaka maka kerangka konsep berhubungan antara kejenuhan (*burnout*) dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di samarinda adalah :

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata hipo (lemah) dan tesis (pernyataan), yaitu suatu pernyataan yang masih lemah sehingga membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak, berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian, atau dengan kata lain hipotesis merupakan sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris (Hidayat, 2015).

Maka hipotesis penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0) :

Tidak ada pengaruh signifikan yang berhubungan antara kejenuhan dengan depresi pada siswa Sma selama pandemi covid-19 di samarinda.

2. Hipotesis Alternative (H_a) :

Adanya pengaruh signifikan yang berhubungan antara kejenuhan dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di samarinda.

Adapun kesimpulan hipotesis yang akan di dapatkan pada penelitian ini, yaitu:

- a. H_0 di tolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen.

- b. H_0 di terima yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen.