



Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19

Desy Rinawati¹, Eka Kurnia Darisman²

¹SMKN 1 Dringu, Jl. Raya Dringu No 81, Kabupaten Probolinggo, Propinsi Jawa Timur, Indonesia.

² Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya, Propinsi Jawa Timur, Indonesia.

E-mail: ¹desy.rinawati1989@gmail.com, ²ekakurniadarisman@unipasby.ac.id

Received: 18 August 2020

Revised: 18 September 2020

Accepted: 20 September 2020

Abstract: Burnout is a psychological syndrome which has the main characteristics of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased achievement. This state of fatigue can arise when they have little free time to live their life. In the end, those concerned will feel bad feelings that are increasingly stressed when faced again with the same activity continuously. Learning at home emerged after the Government officially announced that all levels of education units were urged to work and study from home in order to cut the spread of covid 19. Learning creative products and handicrafts subject at SMKN 1 Dringu, which is usually done in person, is now required to be done online. This is thought to trigger student burnout. This study uses a questionnaire as the main instrument of data collection. The questionnaire used was a closed questionnaire and distributed to XII grade students of SMKN 1 Dringu. From the collected questionnaires, it was obtained that 45% of students experienced symptoms of low-level burnout and 55% experienced symptoms of moderate-level burnout. Burnout can be overcome in 5 ways, namely increasing self-awareness, balancing rest and activity time, choosing activities according to plan, seeking support from the immediate environment, and practicing mental exercise techniques.

Keywords: burnout; SMK students; study from home..

Abstrak: Kejenuhan merupakan sindrom psikologis yang memiliki ciri utama berupa kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Kondisi kelelahan ini dapat muncul ketika mereka memiliki sedikit waktu luang untuk hidup mereka. Ujung-ujungnya, mereka yang bersangkutan akan merasakan perasaan tidak enak yang semakin stres ketika dihadapkan kembali dengan aktivitas yang sama secara terus menerus. Belajar di rumah muncul setelah pemerintah secara resmi mengumumkan seluruh tingkat satuan pendidikan dihimbau untuk bekerja maupun belajar dari rumah demi memutus persebaran covid-19. Pembelajaran produk kreatif dan prakarya di SMKN 1 Dringu yang biasanya dilakukan secara langsung kini diharuskan untuk dilakukan dalam jaringan (daring). Hal tersebut diduga memicu kejenuhan siswa. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data. Angket yang digunakan adalah angket tertutup dan dibagikan kepada siswa SMKN 1 Dringu kelas XII. Dari kuesioner yang terkumpul diperoleh data sebanyak 45% siswa mengalami gejala kejenuhan level rendah dan 55% mengalami gejala kejenuhan tingkat sedang. Kejenuhan dapat diatasi dengan 5 cara yaitu meningkatkan kesadaran diri, menyeimbangkan waktu istirahat dan aktivitas, memilih aktivitas yang sesuai dengan rencana, mencari dukungan dari lingkungan terdekat, dan mempraktikkan teknik latihan mental.

Kata kunci: kejenuhan; siswa SMK; belajar dari rumah.

How to cite: Rinawati, D. & Darisman, E.K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1): 32-40.



PENDAHULUAN

Berbicara tentang kelelahan, siapapun orangnya pasti pernah merasakan lelah, tidak hanya fisik namun juga secara mental. Hal itu bisa terjadi ketika melakukan suatu aktivitas yang menjadi rutinitasnya. Misalnya, seorang pedagang kue yang setiap hari harus mempersiapkan dagangannya dengan bangun tiap malam untuk

mengolah bahan hingga menjadi kue yang siap untuk dipasarkan atau mungkin seorang siswa yang menjalani rutinitas belajar dan sekolah bahkan beberapa siswa menambah dengan jadwal les di luar jadwal sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Pada awalnya mungkin mereka merasa senang melaksanakan aktivitas tersebut yang dilakukan secara berulang, lalu kemudian pada suatu hari kesenangan yang sebelumnya dirasakan itu tiba-tiba menghilang. Sudah tak lagi merasakan kesenangan seperti ketika awal mereka beraktivitas. Kejenuhan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan ekstrim akibat tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan. Kelelahan tersebut berupa kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang kemudian termanifestasikan dalam bentuk perilaku yang tidak produktif, bahkan menarik diri dari aktivitas-aktivitas sebelumnya (Said & Jannah, 2018). Definisi lain dari kejenuhan adalah sindrom psikologis yang memiliki karakteristik utama berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan terjadinya penurunan prestasi (Tenenbaum & Eklund, 2007). Pada individu, kondisi kejenuhan ini dapat muncul ketika mereka memiliki hanya sedikit waktu luang untuk kehidupan pribadinya.

Tangkudung & Mylsidayu (2017) memberikan gambaran kejenuhan sebagai sebuah sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan psikologis dari aktivitas-aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi individu dikarenakan stres kronis yang dirasakan oleh individu tersebut. Salah satu dampak dari stres dalam waktu begitu lama adalah dapat merusak dan mengganggu performa individu. Dampak negatifnya adalah munculnya kelelahan ekstrim pada individu tersebut, sehingga membuat individu menilai aktivitas yang menjadi stresornya tersebut menjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan. Gould & Weinberg (2007) menjelaskan bahwa kejenuhan adalah sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan sosial dari aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Sikap menarik diri ini tentu berakibat negatif terhadap penurunan produktivitas individu.

Kini, sindrom kejenuhan ini telah meluas dan diteliti di berbagai tempat. Kejenuhan terkait dengan konsekuensi negatif yang dialami oleh individu yang bersangkutan seperti menurunnya kinerja, motivasi yang rendah, gangguan kesehatan, disfungsi kepribadian, insomnia, peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan, hingga permasalahan dalam keluarga (Tenenbaum & Eklund, 2007). Stress yang terus-menerus tanpa diikuti adanya penanganan yang baik, maka akan menimbulkan individu yang bersangkutan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sedang dikerjakannya. Kelelahan secara fisik dan mental serta pikiran-pikiran yang mempertanyakan lagi kemampuan diri dan nilai aktivitas tersebut bagi dirinya akan muncul. Pada akhirnya, individu yang bersangkutan akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dan semakin stress ketika dihadapkan lagi pada aktivitas yang sama secara terus-menerus.

Gould & Weinberg (2007), dari penelitiannya menunjukkan bahwa kejenuhan telah didefinisikan dalam beberapa cara, umumnya dapat dilihat sebagai penarikan fisik, sosial, dan emosional dari aktivitas yang sebelumnya menyenangkan sebagai akibat dari stres kronis dan masalah motivasi yang biasanya ditandai dengan perasaan kelelahan emosional, penurunan prestasi, dan depersonalisasi.

Bagaimana kita dapat mengenali gejala-gejala kejenuhan itu? Berikut ini beberapa gejala yang dapat kita kenali dirangkum dari beberapa sumber. Pertama, gejala utama kejenuhan adalah kelelahan yang ekstrim.

Mengapa disebut ekstrim? Hal ini dikarenakan individu yang mengalami mudah sekali merasakan lelah, dan kelelahan ini dirasa sangat sulit untuk diatasi. Bahkan, seringkali muncul situasi individu yang bersangkutan merasakan kesulitan tidur, yang mengakibatkan jam istirahatnya berkurang. Individu akan merasakan kekurangan energi untuk melakukan aktivitas, bahkan jika berada pada titik ekstrim, untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, mandi, berangkat sekolah, les, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya sudah merasa tak mampu lagi. Disini individu tidak hanya merasakan kelelahan fisik, tetapi juga mentalnya. Individu tersebut akan lebih mudah merasakan emosi yang meledak-ledak. Kemudian juga ditunjukkan dengan hilangnya minat terhadap aktivitas yang dulunya dirasa menyenangkan. Menurunnya rasa percera pada orang lain, hingga muncul gejala dari depresi.

Gejala kedua adalah individu merasa bahwa dia melakukan sesuatu dengan terpaksa. Hal itulah yang menyebabkan kurang merasa bahagia ketika melaksanakan aktivitas tersebut. Jika kondisi atau situasi yang melatarbelakangi alasannya untuk melakukan aktivitas tersebut tidak cukup kuat, amaka dampaknya adalah orang tersebut akan berhenti melakukannya sama sekali. Individu tersebut seakan-akan merasa kehilangan jati dirinya, hal inilah yang biasa kita kenal dengan istilah depersonalisasi. Akibat dari gejala ini adalah adanya perubahan pada persepsi individu terhadap aktivitas yang dulu dirasa sangat menyenangkan (Winarno, 2020).

Ketiga, munculnya penilaian yang negatif pada kemampuan diri sendiri. Individu menilai bahwa dirinya kurang atau bahkan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas dan aktivitas dengan baik. Kondisi ini membuat individu akan mengalami penurunan motivasi dan menjadi pesimis terhadap masa depannya. Akibatnya adalah individu menjadi acuh tak acuh terhadap performa atau mengkritisi diri sendiri hingga nantinya akan menunjukkan gejala depresi.

Gejala berikutnya yang dapat muncul adalah individu berusaha menarik diri dari aktivitas yang biasanya dia lakukan. Hal ini dikarenakan menurunnya aktivitas dan persepsi terhadap kemampuannya sendiri. Sikap menarik diri ini bisa terjadi karena individu tidak lagi memiliki minat yang sama besarnya dengan apa yang dilakukannya di awal. Karena persepsi individu terhadap aktivitas telah berubah, maka secara otomatis minat individupun akan berkurang. Produktivitas yang menurun menjadi gejala kejenuhan terakhir yang muncul. Performa individu yang menurun dan disebabkan oleh perubahan persepsi individu terhadap aktivitas menjadi penyebab utama menurunnya tingkat produktivitas dari individu (Li et al., 2019).

Bagi individu, menjauh dari aktivitas yang dalam hal ini adalah belajar dirumah akan membuatnya menjadi merasa senang dan tenang. Tidak akan menjadi masalah jika aktivitas tersebut tidak berdampak apa-apa terhadap individu. Namun sayangnya, aktivitas belajar di rumah adalah aktivitas yang penting bagi perkembangan dan kehidupan individu dan berhubungan dengan apa yang akan diraih dimasa yang akan datang. Sindrom kejenuhan ini telah tersebar luas dan diteliti di berbagai tempat. Kejenuhan dikaitkan dengan konsekuensi negatif yang dialami individu yang bersangkutan seperti penurunan kinerja, motivasi

rendah, gangguan kesehatan, disfungsi kepribadian, insomnia, peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan, hingga masalah dalam keluarga (Tenenbaum & Eklund, 2007).

Stres yang terus menerus tanpa diikuti dengan penanganan yang baik akan menyebabkan individu yang bersangkutan kehilangan minat terhadap aktivitas yang dilakukan. Kelelahan fisik dan mental serta pikiran yang mempertanyakan kemampuan diri dan nilai aktivitas baginya akan muncul (Moen et al., 2019). Pada akhirnya individu yang bersangkutan akan merasakan perasaan tidak menyenangkan dan semakin stres ketika dihadapkan kembali dengan aktivitas yang sama secara terus menerus.

Mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan ini diantaranya mempelajari tentang bagaimana memulai sebuah usaha. Salah satunya adalah dengan menganalisis peluang usaha dengan analisis SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*) (Fauzia et al., 2017). Memahami peluang usaha menggunakan analisis SWOT menjadi penting untuk dibahas secara langsung dengan siswa karena Guru memerlukan diskusi secara langsung dengan siswa SMK terkait hal tersebut. Hal inilah yang dirasa kurang ketika belajar di rumah diberlakukan. Belajar di rumah muncul setelah pemerintah secara resmi mengumumkan seluruh tingkat satuan pendidikan “dirumahkan” demi memutus persebaran covid-19 dan akan menggantinya dengan kegiatan belajar di rumah. Tidak berlebihan jika kita melihat bagaimana persebaran covid-19 di seluruh negara-negara dunia ini begitu cepat meluas. Bahkan jumlah kasus positif per harinya muncul dengan angka yang sangat besar, ratusan hingga ribuan kasus per harinya.

Covid-19 yang muncul dan mewabah di Indonesia menimbulkan situasi yang sangat tidak diharapkan. Hal ini akhirnya menimbulkan pandemi, tidak hanya di Indonesia, tetapi hampir seluruh Negara di dunia mengalaminya. Berbicara tentang mengapa covid-19 terbilang sangat berbahaya, dikutip dari (WHO, 2020) bahwa covid-19 ini penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus jenis baru. Ini merupakan jenis virus baru dan sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Desember 2019 yang lalu. Penyakit ini menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (WHO, 2020).

Penyebaran penyakit ini tergolong cepat dan mulai bermutasi dengan orang tanpa gejala. Terkait hal tersebut, akhirnya pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan bagi semua tingkat satuan pendidikan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dirumah saja atau yang kita kenal dengan istilah belajar dirumah atau *study from home* (SFH). Berdasarkan data yang dikutip dari Liputan 6.com (2020) hasil survei menyatakan 99% anak menganggap bahwa gerakan di rumah aja adalah hal yang sangat penting, Lenny N Rosalin Deputy Menteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak dalam konferensi pers, Sabtu (11/4/2020). Belajar di rumah pun menjadi solusi ditengah situasi pandemi yang kita tak tahu kapan akan berakhir. Maka, siswa SMK pun termasuk yang diharuskan melakukan belajar di rumah ini.

Sejak Maret 2020, atau lebih tepatnya sejak kasus Covid-19 pertama kali muncul, kemudian Pemerintah mengambil kebijakan belajar dari rumah, termasuk siswa SMKN 1 Dringu. Siswa diberikan materi produk

kreatif dan kewirausahaan secara daring tiap minggunya sesuai dengan jadwal pembelajaran seperti biasanya. Tak ada yang berubah baik dari materi maupun jumlah pertemuan, hanya saja pertemuannya dilakukan secara daring. Dengan tidak adanya kepastian kapan masa pandemi ini berakhir, berpeluang memicu kejenuhan bagi para siswa yang melakukan belajar di rumah. Kejenuhan yang muncul dapat berakibat siswa merasa tidak butuh lagi atau bahkan enggan untuk melanjutkan perkuliahan dengan cara seperti ini (daring).

Dari hasil interview acak secara sederhana terkait perasaan para siswa SMK di SMKN 1 Dringu yang menjalani pembelajaran secara daring ini memunculkan beberapa gejala yang mengarah pada kejenuhan. Mereka merasa lelah secara fisik dan mental, kemudian merasa produktivitasnya menurun. Hal ini terbukti dari bagaimana cara mereka menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan dengan sistem daring seperti ini. Oleh karena itu peneliti mencoba menelusuri dan memperdalam kejenuhan seperti yang diceritakan siswa.

METHOD

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. [Maksum \(2018\)](#) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai suatu variabel independen, baik satu variabel maupun lebih tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Dringu kelas XI, baik dari jurusan APHPi, APAT, dan TKJI, yang berjumlah 40 siswa.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data. Angket adalah sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, [Sugiyono \(2017\)](#) menjelaskan bahwa kuesioner tertutup merupakan kuesioner yang diberikan pertanyaan serta jawaban yang dapat dipilih dan dianggap benar oleh sampel penelitian atau responden. Dengan menggunakan kuesioner, peneliti dapat menghemat waktu, menghemat biaya, dan menghemat tenaga. Oleh karena itu, kuesioner dianggap sebagai salah satu alat ukur yang paling efektif digunakan untuk mengetahui tingkat kejenuhan siswa SMK di masa pandemi kali ini. Kuisisioner dari penelitian ini menggunakan kuisisioner burnout dari [Fatigue et al., \(2013\)](#). Dan berikut ini adalah kisi-kisi dari kuesioner kejenuhan yang dibagikan kepada responden.

Tabel 1. Kisi-kisi angket kejenuhan

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor	Total
Kejenuhan	Internal	Bosan	1,4,6	3
		Tidak tertarik	2,7,8	3
		Lelah	11,13,15	3
		Gelisah	17,19,20	3
	Eksternal	Materi urang bervariasi	3,5,9,10	4
		Materi sulit dimengerti	12,14,16	3
		Kurang istirahat	18,24,25	3
		Kurangnya dukungan dari orang sekitar	21,22,23	3
				25

Setelah data terkumpul, selanjutnya dihitung dan dianalisis hingga muncul apakah para siswa SMK sudah merasa jenuh selama proses belajar dirumah secara daring ini.

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah terkumpulnya data dari semua responden atau sumber data lainnya. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik (Maksum, 2018). Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar dengan instrumen skala, penentuan kategori kecenderungan masing-masing variabel didasarkan pada norma atau kondisi kategori. Berikut ini adalah tingkatan skala likert yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Skala Likert

Skor	Pilihan
1	Sangat Tidak Setuju (STS)
2	Tidak Setuju (TS)
3	Cukup Setuju (CS)
4	Setuju (S)
5	Sangat Setuju (SS)

Kemudian kategori disusun dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Tahapan perhitungan sebelum kategorisasi menurut (Sugiyono, 2017) adalah sebagai berikut.

1. Tentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah item

Skor terendah = 1 x jumlah item

2. Menghitung Mean (M)

$M = \frac{1}{2} (\text{nilai tertinggi} + \text{nilai terendah})$

3. Menghitung Standart of Deviation (SD)

$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$

Kemudian kategori kejenuhan disusun dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Langkah-langkah persiapannya adalah sebagai berikut

- 1) Menentukan skor tertinggi dan terendah Skala burnout pembelajaran berisi 28 pernyataan yang masing masing memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1, sehingga skor total maksimal

$28 \times 5 = 140$, dan skor minimal adalah $28 \times 1 = 28$

- 2) Tentukan skor rata-rata ideal

$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$

$\frac{1}{2} (140 + 28) = 84$

- 3) Hitung deviasi standar (SD)

$\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) \frac{1}{6} (140-28) = 19$

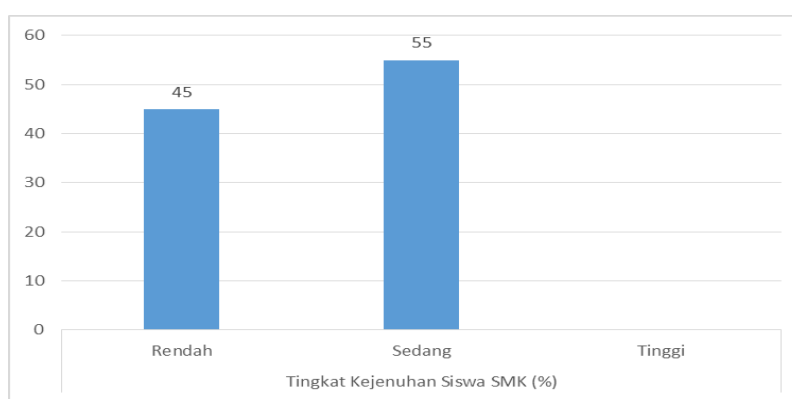
Selanjutnya skor kejenuhan atlet pemula dapat dikategorikan menurut kurva normal menjadi tiga kelompok dengan interval pada tabel berikut.

Tabel 3. Kategori Tingkat Kejenuhan

Kategori	Interval	Skor Interval
Rendah	$X < (M - 1 SD)$	<65
Sedang	$(M - 1 SD) \leq x \leq (M + 1 SD)$	65 – 103
Tinggi	$X > (M + 1 SD)$	>103

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari angket yang telah dikumpulkan, diperoleh data 40 siswa SMK yang tingkat kejenuhannya berada pada kategori rendah sebanyak 18 siswa dan 22 siswa mengalami kejenuhan dengan kategori sedang. Atau jika persentase sebesar 45% mengalami tingkat kejenuhan rendah dan 55% mengalami gejala tingkat kejenuhan dengan kategori sedang. Hasil data dari kuisioner disebarkan seperti yang ditunjukkan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Grafik Tingkat Kejenuhan Siswa SMK (%)

Dari gambar 1 dapat dianalisis dan diasumsikan bahwa lebih dari setengah jumlah responden pada siswa SMKN 1 Dringu kelas XII merasa bosan dan berada pada kategori sedang. Namun demikian, kejenuhan yang dialami masih tergolong dapat diatasi, hal ini terbukti dari jumlah responden yang mengalami gejala kejenuhan dengan kategori rendah tidak jauh berbeda dengan responden yang mengalami kejenuhan pada kategori sedang.

Kondisi tersebut secara perlahan jika tidak segera diantisipasi akan mengganggu proses pembelajaran terutama pada mata pelajaran produk kreatif dan prakarya. Penjelasan paling sederhana untuk siswa mengapa mereka mengalaminya adalah hal tersebut sebagai bentuk respon psikologis yang tidak tepat terhadap kondisi yang sedang dialami. Dengan kata lain, kejenuhan mungkin terjadi akibat belum siapnya mereka menjalani proses pembelajaran yang seharusnya dilakukan secara langsung namun diganti dengan pembelajaran daring.

Mengutip dari [Said & Jannah \(2018\)](#) hal yang paling mengkhawatirkan jika seseorang mengalami kejenuhan adalah produktivitasnya akan menurun. Ini juga yang akan terjadi pada siswa SMKN 1 Dringu. Ketika merasa jenuh, produktivitas dalam hal ini terkait dengan kemajuan dan prestasi akademik akan menurun. Tidak menutup kemungkinan jika nantinya siswa SMK akan merasa terpaksa melakukan pembelajaran dengan cara belajar di rumah seperti ini meskipun telah diberikan materi yang menarik dan

menyenangkan. Dalam situasi pandemi covid 19 ini, memaksa semua harus dilakukan dari rumah yang dapat menjadi penyebab utama munculnya kejenuhan.

Tangkudung & Mylsidayu (2017) menjelaskan bahwa kejenuhan dapat diatasi dengan 5 cara yakni meningkatkan *self awareness*, menyeimbangkan jam istirahat dan beraktivitas, memilih aktivitas yang sesuai dengan rencana, mencari dukungan dari lingkungan terdekat, dan mempraktikkan teknik-teknik latihan mental. Relaksasi bagi siswa SMK dan beberapa teknik mengelola stress juga bisa dilakukan sebagai cara untuk membantu meminimalisir kejenuhan (Said & Jannah, 2018).

KESIMPULAN

Stres yang terus menumpuk tanpa diikuti dengan penanganan yang baik, akan mengarah ke titik dimana siswa akan kehilangan minat pada aktivitas belajar, termasuk kemungkinan mengalami kelelahan fisik dan mental serta pikiran yang mempertanyakan kemampuan diri sendiri. dan nilai aktivitas baginya.

Dengan data 45% siswa mengalami tingkat kejenuhan kategori rendah dan 55% siswa mengalami gejala kejenuhan dengan kategori sedang, ini menjadi sinyal penting bagi guru untuk segera mencari solusi tingkat kejenuhan yang perlahan dirasakan oleh siswa tersebut.

Gejala kejenuhan yang dirasakan siswa saat dihadapkan pada aktivitas pembelajaran daring secara terus menerus dapat menimbulkan perasaan negatif. Perasaan negatif yang akan memperburuk persepsi diri terhadap aktivitas yang diikuti, kemudian dapat menyebabkan siswa perlahan menarik diri dari segala aktivitas yang dilakukannya atau dengan kata lain malas.

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru dan siswa terkait dengan kondisi belajar di rumah secara daring agar dapat secepatnya mencari solusi atas gejala yang muncul.

REFERENSI

- Fatigue, A., Questionnaire, A. F., Fatigue, A., Syndrome, C. S., & Wilson, J. L. (2013). Burnout questionnaire. *Public Welfare*, 24–25.
- Fauzia, E., Sulistyawati, Y., Wahyusari, D., & Khusnah, N. (2017). *Modul Produk Kreatif dan Kewirausahaan SMK Kelas XI*. 5.
- Gould, D., & Weinberg, R. (2007). *Foundation of Sports and Exercise Psychology (4th edition)*. Champaign IL, Human Kinetics.
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and athlete burnout: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Liputan 6.com. (2020). *Pendidikan di Masa Pandemi Covid 19*.
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T. C., & Stenseng, F. (2019). Burnout and Perceived Performance Among Junior Athletes—Associations with Affective and Cognitive Components of Stress. *Sports*, 7(7), 171. <https://doi.org/10.3390/sports7070171>
- Said, H., & Jannah, M. (2018). *Penentu Kemenangan, Problematika dan Solusi Mental dalam Olahraga*.

Unesa University Press.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training, Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Penerbit Cakrawala Cendekia.

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*. New Jersey. Jhon Wiley & Son, Inc.

WHO (World Health Organisation). (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Corona Virus*. Webpages. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>

Winarno, M.E. (2020). *Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.