

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan belajar

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan istilah *burnout* yang berarti kejenuhan. Secara bahasa, *burnout* diartikan sebagai “*to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources*”.¹ Yang artinya “gagal, aus, atau kelahan sebab menuntut energi, kekuatan dan sumber daya yang banyak”. Freudenberger (1794) Pada masa itu, Freudenberger yang bekerja sebagai psikiater disalah satu klinik kecanduan obat di New York melihat bahwa banyak tenaga sukarelawan yang semula bersemangat melayani pasien kemudian mengalami penurunan motivasi dan komitmen kerja yang disertai dengan gejala kelelahan fisik dan mental secara keseluruhan yang disebabkan oleh upaya yang berlebihan untuk mencapai tujuan kerja yang tidak realistis dan merupakan akibat akhir dari stres kerja.²

Maslach dkk, pakar dari kajian *burnout* mendefinisikannya sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi.³ lebih lanjut, kelelahan emosional dijelaskan sebagai keadaan seseorang yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang menyebabkan seseorang terkuras energinya,

¹Herbert J. Freudenberger, “Staff Burnout”, *Journal of Social Issues*, Vol. 80, No. 1, (1974), 159.

²Maslach, et.al, “Burnout: 35 years of research and practice”, *Career Development International* Vol. 14 No. 3, (2009), 205.

³Maslach, et. al., “Job Burnout”, *Annual Review of Psychology*. No. 52, (2001), 397.

dan biasanya diiringi dengan perasaan kecewaan maupun tekanan. Sedangkan untuk dimensi yang kedua, yakni depersonalisasi merujuk pada sikap yang sinis, menganggap remeh terhadap sesuatu. Dan yang terakhir mengenai penurunan prestasi pribadi terjadi ketika seseorang menunjukkan perilaku yang kurang berkenan terhadap profesinya, serta merasa sebagai individu yang tidak kompeten pada profesinya.⁴ Kejenuhan atau *burnout* bisa dikatakan mengubah seseorang dari segi psikologisnya, yang awalnya baik-baik saja, saat ia mengalami kelelahan emosional, merasa sinis atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadinya, maka itulah yang dikatakan sebagai kejenuhan atau *burnout*.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kajian tentang burnout berangkat dari ranah sosial seperti pekerja, perawat, polisi maupun masyarakat, namun kini telah jauh berkembang hampir impas di semua ranah, salah satunya pendidikan yang kemudian disebut dengan school burnout ataupun academic burnout.⁵ Dijelaskan bahwa kejenuhan pada siswa (student burnout) ialah perasaan lelah, enggan belajar serta rasa rendah diri sebagai siswa.⁶ Yang, menambahkan, ketika siswa tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan merasa sakit dan lelah pikirannya, keadaan yang demikian disebut dengan kejenuhan belajar.⁷ Pines & Aronson dalam Sujipto menjelaskan bahwa kejenuhan belajar

⁴Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, Vol. 24, (2004), 287.

⁵Bilge, et. al, "Factors Affecting Burnout ...", *Educational Sciences: Theory & Practice*, 1722.

⁶Schaufeli, et. al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-national Study" *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No. 5, (2002), 466.

⁷Lixian Yang & Rong Lian. "Current Studies and Prospects of Learning Burnout", *Journal of Jimei University (Education Science Edition)*, Vol 8, No2, (2015), 54.

merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa

bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.⁸

Beberapa definisi dan penejelasan sebelumnya, sudah cukup mewakili dan jelas menggambarkan apa yang disebut dengan kejenuhan (*burnout*). Pada intinya, kejenuhan (*burnout*) ialah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan baik dalam segi minat, motivasi, kinerja maupun prestasinya. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, (*learning burnout*) adalah siswa yang merasa lelah secara emosional, merasa sinis terhadap belajar serta penurunan prestasinya dalam belajar.

2. Indikator Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar bisa melanda siapapun, baik siswa dari segi tingkatan (mis. Siswa sampai dengan mahasiswa), ataupun jurusan yang diambil (mis. Kedokteran, keguruan, agama, dll). Kejenuhan belajar terjadi ketika siswa mengalami kelelahan emosionalnya, merasa sinis, serta terjadi sesuatu pada efikasi akademiknya. Untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa, maka perlu diketahui indikator dari kejenuhan belajar itu sendiri. Adapun indikator dari kejenuhan belajar siswa ialah sebagai berikut:

⁸Sujipto, "Apakah Anda...".

a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Pada poin ini, secara umum siswa mengalami kelelahan secara emosional, sikap atau perasaan yang dirasakan misalnya kurangnya antusias pada belajarnya dan mereka merasa lelah, nerves, dan merasa frustrasi, serta mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada belajar. Perasaan siswa pun berada pada taraf kelelahan yang amat-sangat.⁹ Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan ditandakan dengan *emotional exhaustion*, dimana lelahnya sisi emosional siswa, siswa cenderung bosan terhadap belajar.

b. Depersonalisasi/sinis (*Depersonalization/cynicism*)

Depersonalisasi dapat dikatakan sebagai kurangnya humanisasi. Artinya, siswa sering memperlakukan orang lain dengan kurang menyenangkan, tidak percaya terhadap orang lain, tidak memeperdulikan yang lainnya atau cenderung memandang remeh terhadap sesuatu.¹⁰ Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengindikasikan sikap tersrbut diatas, sebagai contoh, siswa menjadi kurang tertarik dengan penjelasan guru dikelas, acuh terhadap nasihat teman, atau terkadang putus asa terhadap proses belajarnya.

c. Efikasi Akademik (*Academic Efficacy*)

Efikasi akademik yang dimaksud ialah pencapaian belajar siswa. Siswa dalam keadaan normal, ia akan percaya bahwa dirinya bisa, dirinya mampu untuk berprestasi.¹¹ Selain itu mereka juga dapat mengambil manfaat dari proses belajarnya, serta tahu apa yang

⁹ Weidong Wu, "Study on College Students' Learning Burnout", 132.

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ *Ibid.*

seharusnya ia lakukan dalam proses belajarnya. Sementara siswa yang mengalami kejenuhan belajar diindikasikan dengan perasaan pesimis siswa akan manfaat dari belajar, berprestasi rendah, bahkan merasa dirinya sebagai siswa yang kurang kompeten.

3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik, kurangnya keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Secara umum, faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar ialah¹²:

a. Karakteristik pribadi,

Faktor pertama, yakni karakteristik pribadi dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan ekstrovert. Mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi masalah sampai dengan menanganis kejenuhan yang dialaminya.

b. Dukungan Sosial

Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus

¹²Jacob, et. al., "Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload", *Journal of College Student Development*, Vol. 44 No. 3, (Mei 2003), 291.

dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya. Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

c. Beban Akademik atau *Course Load*

Dalam mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar. Beban akademis yang berlebihan cenderung menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar. Beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar adalah persepsi siswa

terhadap beban kerja akademis. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

4. Conservation of Resource (COR) Theory

Teori COR diterapkan sebagai teori yang menjelaskan etiologi dari *burnout*. Dasar dari teori ini adalah bahwa “*People strive to retain, protect, and build resources and that what is threatening to them is the potential or actual loss of these valued resources*”.¹³ Artinya, seseorang akan selalu berusaha untuk menjaga, memperoleh dan melindungi sumber daya yang bernilai yang dimilikinya dari sebuah ancaman atau gangguan. Sumberdaya yang dimaksud ialah energi, kondisi dan waktu yang merupakan sumberdaya berharga. COR di aplikasikan untuk menjelaskan etiologi atau sumber dari kejenuhan (*burnout*) dan hal-hal yang berhubungan dengan stress. Ketika sumberdaya yang dimiliki seseorang dalam posisi terancam (*threaten*), maka akan mempengaruhi sisi psikologis dan fisiknya. Sedangkan dalam kajian kejenuhan (*burnout*), aktivitas yang berlebihan (*overload*) akan membuat seseorang merasa terancam, dan menjadikan seseorang dalam keadaan jenuh (*burned-out*).¹⁴ Dari teori COR, peneliti berkesimpulan bahwa ketika siswa dalam keadaan terancam sumberdayanya, yang disebabkan

¹³Stevan E. Hobfoll, “Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress”, *American Psychological Association, Inc.* Vol 44 No. 3 (Maret 1998), 516.

¹⁴Schaufeli, et.al., *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research* (Washington DC: Taylor & Francis, 1993), 115.

oleh banyaknya tugas belajar, tuntutan belajar, atau bahkan beban belajar yang berlebihan (*overload*), maka pada saat itu pula siswa akan mengalami keadaan negatif, yakni kejenuhan.

B. Tinjauan Tentang Program AGT (Agama Tahfidz) dan AGR (Agama Reguler)

1. AGT (Agama Tahfidz)

Di Madrasah Aliyah Negeri Nganjuk, Pengorganisasian kelas-kelas pada dibagi ke dalam kelas X, XI, dan XII merupakan program penjurusan yang terdiri atas empat program :(1). Keagamaan, (2). Program Ilmu Pengetahuan Alam dan (3). Program Ilmu pengetahuan Sosial. Dalam program keagamaan terdapat dua jurusan yakni Agama Tahfidz dan Agama reguler. Seperti namanya, kelas AGT ialah kelas khusus bagi para calon penghapal al-Qur'an.

Adapun mata pelajaran yang diajarkan pada kelas agama tahfidz ialah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Mata Pelajaran Agama Tahfidz

| No | Mata Pelajaran | KELAS | | | | | |
|----|------------------------|----------|---|----------|---|----------|---|
| | | X | | XI | | XII | |
| | | SEMESTER | | SEMESTER | | SEMESTER | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. | Pendidikan Agama Islam | | | | | | |
| | a. Al-Qur'an Hadis | 2 | 2 | | | | |
| | b. Akidah Akhlak | 2 | 2 | | | | |
| | c. Fikih | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| | d. Sejarah Kebudayaan Islam | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Bahasa Indonesia | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Bahasa Arab | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Matematika (wajib) | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6. | Sejarah Indonesia | 2 | 2 | | | | |
| No | Mata Pelajaran | KELAS | | | | | |
| | | X | | XI | | XII | |
| | | SEMESTER | | SEMESTER | | SEMESTER | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Bahasa Inggris | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8. | Seni Budaya | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Prakarya dan Kewirausahaan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Tafsir –Ilmu Tafsir | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 12. | Hadits – Ilmu Hadis | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 13. | Fikh – Ushul Fikh | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 14. | Ilmu Kalam | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 15. | Akhlak | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Bahasa Arab (Peminatan) | 2 | 2 | | | | |
| 17. | Bahasa dan Sastra Inggris | 2 | 2 | | | | |
| 18. | Kimia | 2 | 2 | | | | |
| 19. | Ilmu Qira'at | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 20. | BKK | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21. | TIK | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Jumlah Alokasi Waktu Per-Minggu | | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |

2. AGR (Agama Reguler)

Di Madrasah Aliyah Negeri Nganjuk, Pengorganisasian kelas-kelas pada dibagi ke dalam kelas X, XI, dan XII merupakan program penjurusan yang terdiri atas empat program :(1). Keagamaan, (2). Program Ilmu

Pengetahuan Alam dan (3). Program Ilmu pengetahuan Sosial. Dalam program keagamaan terdapat dua jurusan yakni Agama Tahfidz dan Agama reguler.

Adapun mata pelajaran dari jurusan agama reguler ialah sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Mata Pelajaran Agama Reguler

| No | Mata Pelajaran | KELAS | | | | | |
|-----|--|----------|---|----------|---|----------|---|
| | | X | | XI | | XII | |
| | | SEMESTER | | SEMESTER | | SEMESTER | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. | Pendidikan Agama Islam | | | | | | |
| | a. Al-Qur'an Hadis | 2 | 2 | | | | |
| | b. Akidah Akhlak | 2 | 2 | | | | |
| | c. Fiqih | 2 | 2 | | | | |
| | d. Sejarah Kebudayaan Islam | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Bahasa Indonesia | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Bahasa Arab | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Matematika (wajib) | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6. | Sejarah Indonesia | 2 | 2 | | | | |
| 7. | Bahasa Inggris | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8. | Seni Budaya | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Prakarya dan Kewirausahaan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Tafsir –Ilmu Tafsir | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| 12. | Hadits – Ilmu Hadis | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 13. | Fikh – Ushul Fikh | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 14. | Ilmu Kalam | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 15. | Akhlak | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Bahasa Arab (Peminatan) | 2 | 2 | | | | |
| 17. | Bahasa dan Sastra Inggris | 2 | 2 | | | | |
| NO | MATA PELAJARAN | KELAS | | | | | |
| | | X | | XI | | XII | |
| | | SMESTER | | SEMESTER | | SEMESTER | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Kimia | 2 | 2 | | | | |
| 19. | TIK | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 20. | BKK | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21. | TOEFL | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Jumlah Alokasi Waktu Per-Minggu | | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |