

## **PERBEDAAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA DENGAN SISWA KELAS REGULER**

### ***THE COMPARISON OF ACADEMIC BURNOUT BETWEEN SPORT AND REGULAR CLASS***

Oleh : Rangga Indra Pratama, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. [rangga\\_indra\\_p@yahoo.com](mailto:rangga_indra_p@yahoo.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa kelas reguler. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 45 siswa kelas bakat istimewa olahraga dan 45 siswa kelas reguler. Kelas bakat istimewa olahraga diambil seluruh populasi sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mengambil sampel kelas reguler adalah *ordinal sampling*. Instrumen pengumpul data berupa skala kejenuhan belajar. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgement* kemudian diujicobakan. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan skor signifikansi 0,89. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler. Hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis menggunakan uji t yang memperoleh skor signifikansi 0,0002. Selain itu, skor rata-rata kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga (50,75) lebih rendah dari siswa kelas reguler (56,01).

Kata kunci : kejenuhan belajar, siswa kelas bakat istimewa olahraga, siswa reguler

#### **Abstract**

*This research was aimed to identify the differences academic burnout among sport and regular class students in Sewon 1 Senior High School. The research implements quantitative method with comparative approach. The subjects research are sport classes and regular classes with 45 students for each category. The research subjects of sport classes are the whole class population. While, samples of regular classes are taken by ordinal sampling technique. Academic burnout scale, as the research instrument has been validated by expert judgement and trial test. Instrument reliability is tested using Alpha Cronbach and gains a significant 0,89 score. T test is used to analyze data in this research. This research showed that the academic burnout differences between sport and regular class are significant. Hypothesis is tested using t test and resulted in 0,0002.. The average academic burnout score of sport class (50,75) is lower than the average academic burnout score of regular class (56,01)*

*Key words : academic burnout, sport class and regular class*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu komponen penting dalam suatu bangsa. Termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945 alenia ke-4 bahwa salah satu tujuan nasional yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 5 ayat 1 telah menjelaskan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan bermutu. Hal tersebut menegaskan bahwa siswa yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa memiliki hak untuk memperoleh pendidikan khusus.

Eyre (2007: 9) menjelaskan bahwa sekolah bertanggung jawab memberikan perhatian khusus untuk siswa berbakat agar bakat dapat terfasilitasi secara optimal. Fauzi (2016: 65) menekankan bahwa bakat merujuk pada potensi 6 kemampuan yaitu ; intelektual, kreativitas, keterampilan sosial dan kemampuan gerak. Hal tersebut menegaskan bahwa siswa dengan bakat olahraga juga berhak mendapatkan fasilitas berupa pendidikan khusus. Kelas khusus olahraga atau biasa disebut dengan kelas bakat istimewa olahraga (dalam Suyoto, 2015: 5) merupakan kelas khusus yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran bagi siswa yang memiliki bakat di bidang olahraga.

Sama halnya dengan siswa pada umumnya, siswa kelas bakat istimewa olahraga tidak terlepas dari kejenuhan belajar. Leiter dan Maslach (2008: 415) menjelaskan bahwa suatu

pekerjaan tertentu yang dikerjakan secara terus menerus akan beresiko menimbulkan terjadinya kejenuhan. Kejenuhan (*burnout*) adalah proses dimana terjadinya kelelahan mental dan fisik yang disebabkan karena terlalu banyak melakukan suatu pekerjaan. Kejenuhan memiliki tiga aspek, antara lain : 1) kelelahan emosional, 2) perasaan frustrasi, marah, 3) perasaan tidak berguna dan gagal. Gejala kejenuhan diungkap oleh Maslach (dalam Schaufeli dan Buunk 1996: 311) antara lain orang yang mengalami kejenuhan sering merasakan kelelahan emosi, berkembangnya perasaan negatif terhadap apa yang dikerjakan, dan menurunnya kecakapan dalam melakukan suatu pekerjaan.

Robert F. LaPrade *et al.* (2016: 3) menjelaskan menjelaskan bahwa kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa bakat istimewa olahraga disebabkan karena beberapa faktor seperti perfeskionisme dan tuntutan dari orang tua. Faktor kejenuhan yang lain adalah faktor fisik seperti kurang tidur dan terlalu banyak latihan. Selain itu, Henrik (2007: 33) menekankan bahwa selain terlalu banyak latihan, penyebab lain terjadinya kejenuhan belajar pada siswa bakat istimewa olahraga adalah kecenderungan mengalami peran konflik. Tuntutan siswa agar dapat berhasil di bidang keolahragaan dan akademik sekaligus membuatnya tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Hubungan sosial antara siswa dengan pelatih juga dapat menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar.

Wawancara terhadap dua guru pengampu kelas bakat istimewa olahraga dan kelas reguler yaitu guru Sosiologi dan Prakarya dan Kewirausahaan (PKWU) yang dilakukan pada Selasa, 31 Oktober 2017 menemukan fakta bahwa terdapat gejala kejenuhan belajar pada siswa secara umum. Gejala-gejala kejenuhan belajar yang biasa ditemui pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa reguler itu antara lain siswa berbuat gaduh, mengantuk, dan tidak berkonsentrasi saat pelajaran. Menurut informasi dari guru, diketahui beberapa perbedaan kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler ; 1) Siswa bakat istimewa olahraga memiliki intensitas kejenuhan belajar lebih tinggi dibandingkan kelas reguler, 2) Faktor utama kejenuhan siswa kelas bakat istimewa olahraga adalah kelelahan fisik karena memiliki jam olahraga lebih banyak dibandingkan kelas reguler, 3) Pada saat kejenuhan belajar terjadi, daya konsentrasi siswa kelas bakat istimewa olahraga lebih rendah dibandingkan dengan siswa kelas reguler.

Permasalahan siswa seperti sering berbuat gaduh saat pelajaran, menurunnya daya konsentrasi belajar, mengantuk saat pelajaran, menurunnya motivasi, menurunnya prestasi belajar di SMA N 1 Sewon merupakan dampak dari kejenuhan belajar seperti yang diungkapkan oleh Duru, *et al.* (2014: 1275). Adapun fenomena seperti siswa berbuat gaduh saat pelajaran merupakan gejala depersonalisasi kejenuhan seperti yang diungkap Maslach (dalam Schaufeli dan Buunk 1996: 311).

Siswa kelas XI SMA N 1 Sewon baik kelas reguler ataupun kelas bakat istimewa olahraga sama-sama terjadi kejenuhan belajar. Bloom (dalam Rochmah 2015: 57) menekankan bahwa pembelajaran di sekolah idealnya dirancang untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa secara seimbang. Jika kegiatan pembelajaran hanya berfokus pada peningkatan salah satu domain kemampuan, maka domain kemampuan yang lain dapat dirugikan.

Namun faktanya, kurikulum kelas bakat istimewa olahraga memang dirancang mentitikberatkan pada domain kemampuan psikomotorik. Hal tersebut dibuktikan dengan kurikulum kelas bakat istimewa olahraga yang dirancang memiliki porsi mata pelajaran olahraga yang lebih banyak daripada kelas reguler. Hal ini menyebabkan domain kemampuan psikomotorik lebih ditekankan di kelas bakat istimewa olahraga. Gejala yang sama juga terjadi pada kelas reguler. Pada kelas reguler ditemukan daya konsentrasi siswa seringkali mengalami penurunan pada saat pelajaran. Itu artinya domain kognitif cenderung lebih banyak bekerja pada siswa kelas reguler. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketidakseimbangan domain kemampuan kognitif terjadi pada kelas reguler.

Fenomena yang serupa diungkap dalam penelitian Suwarjo dan Diana (2016: 6) menemukan bahwa 52% siswa SMA di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 mengalami kejenuhan belajar dan 48% siswa tidak mengalaminya. Siswa yang mengalami

kejenuhan belajar berkategori rendah 32%, sedang 15%, tinggi 5% dan sangat tinggi 0,002% (dialami oleh 1 orang). Fakta tersebut menegaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan gejala yang umum terjadi pada peserta didik.

Penelitian lain dilakukan oleh Roni Budi Jatmiko (2016: 86) yang meneliti tentang perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan, Klaten. Hasil penelitian mengungkap fakta bahwa siswa laki-laki yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi sebesar 23% atau setara dengan 20 siswa, siswa yang memiliki tingkat kejenuhan sedang sebesar 77% atau sebanyak 68 siswa.

Tidak ada siswa laki-laki yang mengalami tingkat kejenuhan belajar rendah. Siswa perempuan yang memiliki kategori kejenuhan belajar tinggi sebesar 15% atau sebanyak 8 siswa, siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar sedang sebesar 85% atau sebanyak 44 siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan tingkat kejenuhan pada siswa perempuan. Data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar dalam lingkup perbedaan jenis kelamin siswa.

Berdasarkan permasalahan dan kajian kejenuhan belajar di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler pada kelas XI di SMA N 1 Sewon.

Identifikasi permasalahan yang muncul dari penjelasan di atas antara lain : kejenuhan belajar cenderung umum terjadi pada siswa SMA, kejenuhan belajar beresiko terjadi pada siswa kelas bakat istimewa olahraga, siswa bakat istimewa olahraga cenderung memiliki tuntutan lebih berat karena diharapkan dapat berprestasi di bidang akademik maupun olahraga, siswa laki-laki dan siswa perempuan memiliki kecenderungan tingkat kejenuhan belajar yang berbeda, kejenuhan belajar terjadi pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler di SMA N 1 Sewon, belum diketahui adanya perbedaan kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa reguler di SMA N 1 Sewon.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada siswa bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler kelas XI di SMA N 1 Sewon.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Menurut Purwanto (2008: 16), pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan angka kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis datanya. Dengan lebih terperinci, Sugiyono (dalam Hamumpuni, 2016: 37) menjelaskan bahwa dalam pendekatan kuantitatif, pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian dan dianalisis berdasarkan proses statistik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian komparatif. Gay (dalam Sukardi, 2011: 171) menjelaskan bahwa penelitian komparatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan penyebab atau alasan ditemukannya perbedaan-perbedaan dalam suatu perilaku, status, kelompok ataupun individu. Pada penelitian ini, tingkat kejenuhan belajar siswa bakat istimewa olahraga dikomparasikan dengan tingkat kejenuhan belajar siswa reguler kelas XI di SMA N 1 Sewon. Penelitian dilakukan di SMA N 1 Sewon yang berlokasi di Jalan Parangtritis KM. 5, Bangunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2018.

#### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA N 1 Sewon yang berlokasi di Jalan Parangtritis KM. 5, Bangunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2018.

#### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Sewon yang berjumlah 259 siswa. Penelitian ini menggunakan *systematic random sampling* dengan menggunakan pengambilan sampel secara ordinal untuk kelas reguler dan mengambil seluruh populasi untuk kelas bakat istimewa olahraga. Jumlah siswa yang didapatkan dari kelas bakat istimewa olahraga dan kelas reguler adalah 45 siswa.

#### **Data, Teknik dan Instrumen Pengumpul**

##### **Data**

Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kejenuhan belajar dengan jumlah 24 item. Skala kejenuhan belajar memiliki jawaban berbentuk tingkatan. Adapun tingkatan-tingkatan jawaban tersebut meliputi : Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala kejenuhan belajar disajikan dalam pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Setiap pernyataan item di skala kejenuhan belajar memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada setiap pernyataan akan memiliki skor yang berbeda. Pada pernyataan *favourable*, jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 4, sesuai (S) memiliki skor 3, tidak sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada pernyataan *unfavourable* jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1, sesuai (S) memiliki skor 2, tidak sesuai (TS) memiliki skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 4.

##### **Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t yang dibantu oleh *SPSS 21 for Windows*. Jatmiko (2016: 62) menjelaskan bahwa hipotesis teruji secara signifikan jika skor  $p < 0,05$ . Sebaliknya, jika skor  $p > 0,05$ , maka hipotesis tidak terbukti.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas

#### Bakat Istimewa Olahraga

Penyajian hasil penelitian berikut merupakan data-data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan. Skor kejenuhan belajar total siswa kelas bakat istimewa olahraga adalah 2284 dengan skor rata-rata 50,75. Sedangkan skor total siswa kelas reguler adalah 2521 dengan skor rata-rata 56,02. Penentuan kategorisasi skor dihitung dengan rumus (skor maksimal – skor minimal) : banyak kelas. Berikut merupakan kriteria kategorisasi skor kejenuhan belajar :

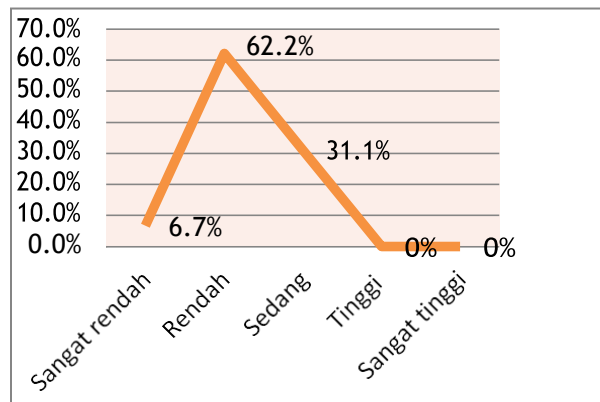
Tabel 1. Kriteria kategori skor kejenuhan belajar

Kategori	Rentang skor
Sangat rendah	24 – 39
Rendah	40 – 55
Sedang	56 – 71
Tinggi	72 – 87
Sangat tinggi	88 – 96

Adapun distribusi frekuensi kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga dapat diamati pada tabel berikut :

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	24 – 38	Sangat rendah	3	6,7
2	39 – 53	Rendah	28	62,2
3	54 – 68	Sedang	14	31,1
4	69 – 83	Tinggi	0	0
5	84 – 98	Sangat tinggi	0	0
Total			45	100

Gambar 1. Diagram Garis Kejenuhan Belajar Siswa Bakat Istimewa Olahraga



Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki 3 siswa atau 6,7% mengalami kejenuhan belajar berkategori sangat rendah, 28 siswa atau 62,2% mengalami kejenuhan belajar berkategori rendah, dan 14 siswa atau 31,1% mengalami kejenuhan belajar berkategori sedang. Sementara itu tidak ada siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi dan sangat tinggi, atau 0%.

### 2. Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas

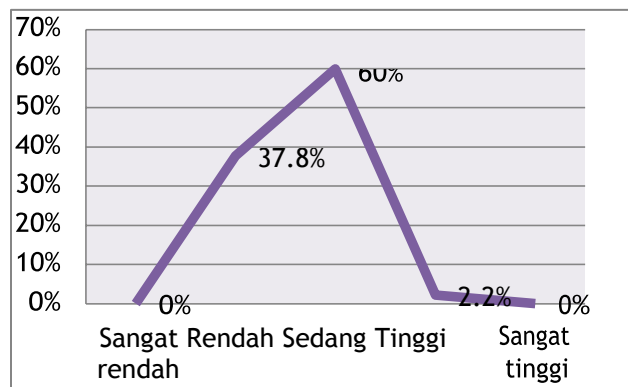
#### Reguler

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar siswa juga memakai skala kejenuhan belajar dengan total 24 item dengan 4 pilihan jawaban dan rentang skor 1 sampai 4. Adapun distribusi frekuensi kejenuhan belajar siswa kelas reguler dapat diamati pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Presentas
1	24 – 38	Sangat rendah	0	0
2	39 – 53	Rendah	17	37,8
3	54 – 68	Sedang	27	60
4	69 – 83	Tinggi	1	2,2
5	84 – 98	Sangat tinggi	0	0
Total			45	100

Gambar 2. Diagram Garis Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Reguler



Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 dapat disimpulkan bahwa siswa kelas reguler memiliki 17 siswa atau 37,8% mengalami kejenuhan belajar berkategori rendah, sebanyak 27 siswa atau 60% mengalami kejenuhan belajar berkategori sedang dan sebanyak 1 orang atau 2,2% mengalami kejenuhan belajar berkategori tinggi. Sementara itu, tidak ada siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sangat rendah dan sangat tinggi, atau 0%.

### 3. Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga dan Kelas Reguler

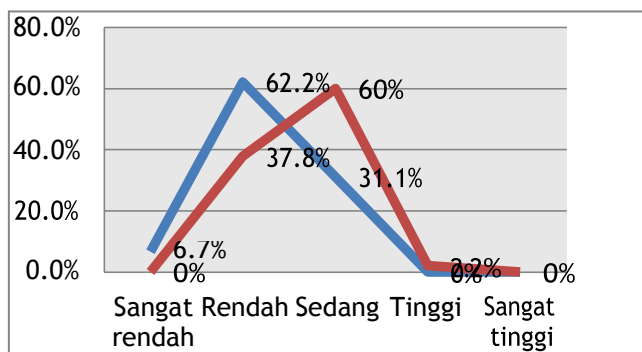
Berikut merupakan perbandingan distribusi frekuensi kejenuhan belajar antar siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa kelas reguler berdasarkan penelitian yang

telah dilakukan dan menggunakan instrumen yang sama, yaitu skala kejenuhan belajar sebanyak 24 item.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga dan Siswa Kelas Reguler

No	Kriteria	Kategori	K.B.I.O	Presentase (%)	K. Reg	Presentase (%)
1	24-34	Sangat rendah	3	6,7	0	0
2	35-49	Rendah	28	62,2	17	37,8
3	50-65	Sedang	14	31,1	27	60
4	66-80	Tinggi	0	0	1	2,2
5	81-96	Sangat tinggi	0	0	0	0
Total			45	100%	45	100%

Gambar 3. Distribusi Frekuensi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga dan Siswa Kelas Reguler



Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 dapat disimpulkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler mengalami kejenuhan belajar dengan kategori yang berbeda. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sangat rendah terdapat pada kelas reguler sebanyak 3 siswa atau 6,7%, sedangkan pada kelas bakat istimewa olahraga tidak ditemukan atau 0%. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori rendah ditemukan pada kelas bakat istimewa olahraga sebanyak 28 siswa atau 62,2%, sedangkan pada kelas reguler ditemukan 17 siswa atau 37,8%.

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sedang ditemukan pada kelas bakat istimewa olahraga sebanyak 14 siswa atau 31,1%, sedangkan pada kelas reguler ditemukan 27 siswa atau 60%. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi terdapat pada kelas reguler sebanyak 1 siswa atau 2,2%, sedangkan pada kelas bakat istimewa olahraga tidak ditemukan atau 0%. Sedangkan siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sangat tinggi tidak terdapat di kelas bakat istimewa olahraga maupun kelas reguler atau 0%.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler memiliki tingkat kejenuhan yang berbeda. Kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga berada pada kategori rendah dan kejenuhan belajar siswa kelas reguler berada pada kategori sedang.

#### **4. Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga dan Siswa Kelas Reguler pada Tiap Aspek**

Instrumen skala kejenuhan belajar yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh aspek : keletihan akibat tuntutan belajar, sikap acuh dan menjauhkan diri, perasaan tidak mampu menjadi siswa, kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Pada lampiran 5 telah disajikan hasil dari penjumlahan tiap butir item. Berikut merupakan skor rata-rata dan urutan pada tiap aspek kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga :

Aspek	Kelas bakat istimewa olahraga	
	Jumlah skor	Rata-rata skor
Keletihan akibat tuntutan belajar	311	103,67
Sikap acuh dan menjauhkan diri	184	92
Perasaan tidak mampu menjadi siswa	251	83,67
Kelelahan emosional	360	90
Kelelahan fisik	356	89
Kelelahan kognitif	614	102,33
Kehilangan motivasi	208	104

Tabel 6. Urutan Rata-rata Skor Kejenuhan Belajar Tiap Aspeknya pada Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga

Aspek	Rata-rata skor
Kehilangan motivasi	104
Keletihan akibat tuntutan belajar	103,67
Kelelahan kognitif	102,33
Sikap acuh dan menjauhkan diri	92
Kelelahan emosional	90
Kelelahan fisik	89
Perasaan tidak mampu menjadi siswa	83,67

Berdasarkan pemaparan tabel 5 dan 6 di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki urutan skor rata-rata dari tertinggi-terendah pada aspek : 1) Kehilangan motivasi, 2) Keletihan akibat tuntutan belajar, 3) Kelelahan kognitif, 4) Sikap acuh dan menjauhkan diri, 5) Kelelahan emosional, 6) Kelelahan fisik, 7) Perasaan tidak mampu menjadi siswa.

Adapun skor rata-rata tiap aspek kejenuhan belajar siswa kelas reguler dan urutannya dari tertinggi-terendah dapat diamati pada tabel 7 dan 8 berikut :



Tabel 7. Rata-rata Skor pada Tiap Aspek Siswa Kelas Reguler

No	Aspek	Kelas reguler	
		Jumlah skor	Rata-rata
1	Keletihan akibat tuntutan belajar	373	124,33
2	Sikap acuh dan menjauhkan diri	190	95
3	Perasaan tidak mampu menjadi siswa	294	98
4	Kelelahan emosional	384	96
5	Kelelahan fisik	383	95,75
6	Kelelahan kognitif	676	112,67
7	Kehilangan motivasi	221	110,5

Tabel 8. Urutan Rata-rata Skor Kejenuhan Belajar Tiap Aspeknya pada Siswa Kelas Reguler

No	Aspek	Skor rata-rata
1	Keletihan akibat tuntutan belajar	124,33
2	Kelelahan kognitif	112,67
3	Kehilangan motivasi	110,50
4	Perasaan tidak mampu menjadi siswa	98
5	Kelelahan emosional	96
6	Kelelahan fisik	95,75
7	Sikap acuh dan menjauhkan diri	95

Tabel 7 dan 8 di atas menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa kelas reguler memiliki skor rata-rata dengan urutan tertinggi-terendah pada tiap aspek : 1) Keletihan akibat tuntutan belajar, 2) Kelelahan kognitif, 3) Kehilangan motivasi 4) Perasaan tidak mampu menjadi siswa, 5) Kelelahan emosional, 6) Kelelahan fisik, 7) Sikap acuh dan menjauhkan diri.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar tiap aspek pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler berbeda-beda.

#### 4. Pembahasan

Hasil penelitian kejenuhan belajar terhadap siswa kelas bakat istimewa olahraga mengungkap bahwa terdapat kejenuhan belajar dengan kategori sangat rendah 6,7% , rendah 62,2% , dan sedang 2,2%.

Data tersebut mengungkap bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga sebagian besar mengalami kejenuhan belajar pada taraf rendah.

Penelitian terhadap siswa kelas bakat istimewa olahraga ditinjau dari aspek kejenuhan belajar memperoleh hasil urutan tertinggi pada aspek : 1) Kehilangan motivasi, 2) Keletihan akibat tuntutan belajar, 3) Kelelahan kognitif, 4) Sikap acuh dan menjauhkan diri dari belajar, 5) Kelelahan emosional, 6) Kelelahan fisik, 7) Perasaan tidak mampu menjadi siswa.

Hasil penelitian tersebut memperkuat pendapat LaPrade *et al.* (2016: 3) yang menyatakan bahwa penjurusan kelas olahraga pada siswa dapat meningkatkan resiko terjadinya kejenuhan belajar. Penjelasan tersebut menekankan bahwa kejenuhan belajar juga dapat terjadi pada siswa bakat istimewa olahraga.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Vitasari (2016: 16) yang menjelaskan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan melunturnya sikap idealism. Pada hal ini, kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga mendorong siswa berpikir bahwa impiannya untuk menjadi siswa berprestasi di bidang olahraga menjadi tidak realistis. Akibatnya, siswa mulai kehilangan semangat dan mulai menarik diri dari aktivitas akademik maupun sosial.

Pendapat sejenis juga dijelaskan oleh Kohler (2013: 11). Kohler menjelaskan bahwa kejenuhan belajar mengakibatkan menurunnya motivasi berprestasi siswa.

Hal tersebut disebabkan karena terjadinya kesenjangan antara kapasitas siswa dengan beban belajar terlalu banyak yang harus ditanggung.

Pada kelas bakat istimewa olahraga, siswa lebih dituntut untuk berprestasi dalam keolahragaan sesuai dengan bidangnya. Namun, siswa tetap dituntut untuk mengoptimalkan prestasi di bidang akademik. Hal tersebut cenderung dirasakan siswa sebagai beban yang harus ditanggungnya di sekolah.

Hasil penelitian kejenuhan belajar terhadap siswa kelas reguler mengungkap bahwa terdapat kejenuhan belajar dengan kategori rendah 37,8% , sedang 60% dan tinggi 2,2%. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa siswa kelas reguler sebagian besar mengalami kejenuhan belajar pada taraf sedang. Penelitian terhadap siswa reguler ditinjau dari aspek kejenuhan belajar memperoleh hasil urutan tertinggi pada aspek : 1) Keletihan akibat tuntutan belajar, 2) Kelelahan kognitif, 3) Kehilangan motivasi 4) Perasaan tidak mampu menjadi siswa, 5) Kelelahan emosional, 6) Kelelahan fisik, 7) Sikap acuh dan menjauhkan diri.

Hasil penelitian tersebut senada dengan pendapat Zhang, *et al* (2013: 134) yang menyatakan bahwa salah satu aspek kejenuhan belajar adalah tuntutan belajar yang terlalu banyak.

Tuntutan belajar yang bersifat eksternal adalah tuntutan belajar yang paling banyak memberi tekanan pada siswa. Tuntutan belajar pada siswa kelas reguler dapat berasal dari orang tua, guru dan juga siswa lain.

Pendapat tersebut didukung oleh pendapat Slivar (2011: 22) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar cenderung disebabkan oleh faktor dari luar diri individu, salah satunya adalah tuntutan dari sekolah yang ada secara terus menerus. Tuntutan-tuntutan tersebut membuat siswa merasa stres dan berujung pada terjadi kejenuhan belajar. Hal tersebut menunjukkan bahwa kognitif siswa telah merasa bebal dengan kegiatan-kegiatan akademik di sekolah. Hal ini disebutkan oleh Rochmah (2015 :6) sebagai wujud belum terlaksananya proses pembelajaran secara ideal. Buktinya adalah pembelajaran siswa kelas reguler yang masih menitikberatkan pada pengembangan kemampuan kognitif siswa. Selain itu, hal tersebut juga mengindikasikan bahwa alokasi waktu jam pelajaran di sekolah cenderung masih belum terbagi secara proporsional.

Pendapat tersebut didukung oleh pendapat Silvar (2011: 22) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar cenderung disebabkan oleh faktor dari luar diri individu, salah satunya adalah tuntutan dari sekolah yang ada secara terus menerus. Tuntutan-tuntutan tersebut membuat siswa merasa stres dan berujung pada terjadi kejenuhan belajar.

Hasil penelitian kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa kelas reguler. Data pada penelitian yang menunjukkan tentang adanya perbedaan kejenuhan belajar antara siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler terdapat pada skor rata-rata.

Kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki skor rata-rata 50,75. Sedangkan kejenuhan belajar siswa kelas reguler memiliki skor rata-rata 56,01. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki tingkat kejenuhan belajar lebih rendah daripada siswa kelas reguler.

Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh hasil pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler dapat diterima. Hal tersebut berdasarkan hipotesis yang telah diuji menggunakan uji-t yang memiliki taraf signifikansi 0,0002 yang mana lebih kecil dari 0,005 sehingga hipotesis dinyatakan dapat diterima.

Veliz (dalam Sabo Don, 2012: 6) menjelaskan bahwa siswa yang diberikan kesempatan untuk memiliki aktivitas olahraga yang cukup cenderung memiliki pencapaian prestasi akademik lebih baik daripada siswa yang kurang melakukan aktivitas olahraga. Lebih lanjut, Veliz juga menerangkan secara lebih spesifik bahwa siswa yang lebih banyak melakukan aktivitas olahraga cenderung lebih patuh pada peraturan sekolah, terhindar dari perilaku *bullying*, dan cenderung lebih unggul di mata pelajaran matematika, bahasa asing dan ilmu pengetahuan alam. Pendapat tersebut menekankan bahwa siswa yang gemar berolahraga dapat menunjang kemampuan prestasi akademik dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Hal serupa juga diungkap oleh Duru, *et al.* (2014: 1275) yang menjelaskan bahwa karakteristik kejenuhan belajar siswa pada umumnya adalah terjadinya penurunan prestasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan pencapaian prestasi akademik yang bagus bukan berarti siswa tersebut terhindar dari kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar dapat terjadi pada siswa secara umum. Namun, siswa dengan capaian prestasi akademik yang bagus cenderung lebih berhasil dalam menghadapi kejenuhan belajar.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dengan siswa reguler kelas XI di SMA N 1 Sewon yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,0002. Hal tersebut menunjukkan bahwa taraf signifikansi  $> 0,05$  yang artinya hipotesis di terima. Besar perbedaan kejenuhan belajar dapat diketahui dari skor total dan skor rata-rata yang menunjukkan siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki skor rata-rata 50, 75. Sementara itu, data kejenuhan belajar siswa kelas reguler memiliki skor rata-rata 56,02. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas bakat istimewa olahraga memiliki kejenuhan belajar lebih rendah dibandingkan dengan siswa kelas reguler.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan layanan preventif ataupun kuratif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas bakat istimewa olahraga dan siswa kelas reguler. Layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan pada siswa kelas bakat istimewa olahraga ditujukan untuk mengatasi kecenderungan terjadinya penurunan motivasi. Sementara itu, layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan pada siswa reguler ditujukan agar siswa mampu mengembangkan sikap asertif terhadap tuntutan-tuntutan dari orang lain terhadapnya.

2. Bagi siswa

Siswa diharapkan mampu mengatur aktivitas belajarnya secara mandiri dan proporsional sehingga orang tua ataupun guru tidak perlu selalu mengingatkan. Selain fokus belajar, siswa juga perlu memiliki kegiatan positif lainnya seperti berolahraga atau berorganisasi agar tidak merasa jenuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kejenuhan belajar pada siswa, misalnya seperti kebugaran fisik, pola asuh orang tua, model pembelajaran yang diterapkan oleh guru, dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alao and Adiniyi. (2009). *Advanced psychology of learning*. National Open Nigeria University : Nigeria.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Charkabi, *et al.* (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus* 2013, 2:677.
- Cheragian, *et al.* (2016). Self compassion as a relationship moderator between academic burnout and mental health in students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* Vol. 5, No.2.
- Deborah, Eyre (2007). Effective provision for gifted and talented students in secondary education. *Journal Department for Children, Schools and Families*.
- Dewi, Rury Sandra. (2012). Pengelolaan kelas dalam pembelajaran di sekolah menengah pertama se-Kecamatan Muntilan. *Skripsi*. FIP : UNY.
- Dikpora. (2005). Undang-undang RI no.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Driscoll, Marcy P. (2004). *Psychology of learning for instruction*. Pearson : Florida State University.
- Duru, *et al.* (2014). *Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self regulation*. Pamukkale University : Turkey.
- Efendi, R. (2015). Peranan guru bidang studi akidah akhlak dalam mengendalikan kenakalan siswa di MTS Al-Manar Medan. *Tesis*. Pascasarjana : UIN SumatraUtara.

- Farral, Janet and Handerson, Lesley. (2015). *Supported your gifted and talented child's achievement and well being: a resource for parents*. Flinders University : Australia.
- Fauzi. (2010). Special education service for talented children in sport. *Jurnal Olahraga Prestasi, Vol.6, No.1, 2010*.
- Gagne, Francois. (2010). Talent development : exposing the weakest link. *Journal Universite du Quebec a Montreal*.
- Gilham, Jerry Jo. (2014). *Preventing and dealing with burnout at all levels of intervention*. Annapolis : Maryland.
- Gustafsson, Henrik (2007). *Burnout in competitive and elite athlete*. Orebro University : Sweden.
- Hamumpuni, Lulut Putri. (2016). Efektivitas penggunaan media film drama pendek untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA N Piri 1 Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. *Skripsi*. FIP : UNY.
- Hidayat, N. (2016). Bab 2 Prinsip-prinsip belajar. *Skripsi*. Universitas Pasundan : Bandung. Diambil pada tanggal 9 Agustus 2018, dari <http://resipotery.unpas.ac.id/11412/5/AB2%20ok.pdf>
- Jafari, Mahnaz Pour and Khazaei, Kamian. (2014). The structural model of academic burnout based on the component philosophical mindedness in female high school students of Chalous City. *International Journal of Basic Science and Applied Research, Vol.3 (3), 165-172, 2014*.
- Jatmiko, Roni Budi. (2016). Perbedaan tingkat burnout belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP Negeri Pedan. *Skripsi*. Yogyakarta : FIP UNY.
- Kemenristekdikti. (2013). Undang-undang RI tahun 2013 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Kohler, Bahrer, et al. (2013). *Burnout for expert: prevention in the context of living and working*. Springer : London.
- LaPrade, et al. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *The Orthopaedic Journal of Sport Medicine*.
- Leiter, Michael P. and Maslach, Christina. (2008). Burnout and health. *Journal University of California*.
- Magnano, et al. (2015). Relationship between personality and burnout : an empirical study with helping professions' workers. *International Journal of Humanities and Social Science Research, 2015, 1, 10-19*.
- Maslach, Christina. (1997). *Maslach burnout inventory*. University of California : Berkeley.
- Maslach, Christina dan Goldberg, Julie. (1998). Prevention of burnout : new perspectives. *Applied & Preventive Psychology 7:63-74 (1998)*.
- Maslach, Christina dan Jackson, Susan E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour. Vol.2.99-118 (1981)*.
- Maslach, Christina dan Leither, Michael P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of applied psychology 2008, Vol.93, No.3, 489-512*.
- Mustafa, Wahyu Imam. (2016). Pembinaan siswa kelas khusus olahraga di SMA N se-Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. FIP : UNY.
- Muthukumar, V.M. (2015). *Learning and teaching*. Bharathidasan University: Tiruchirappalli.

- Mustafa, Wahyu Imam. (2016). *Pembinaan siswa khusus olahraga di SMA N se Kabupaten Sleman Yogyakarta*. UNY : FIK.
- Nazir, Moh. (2005). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia : Bogor.
- Nurhandharu, Haryo. (2012). Status VO2MAX siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA N 4 Yogyakarta dan di SMA N 1 Sewon. *Skripsi*. UNY : FIK.
- Piatwoska, Joanta Maria. (2014). *The relationship between mindfulness and burnout among master of social work students*. Portland State University.
- Portnoy, Dennis. (2011). *Health progress*. The Catholic Health Association of United States : USA.
- Prihatmoko, Tony. (2013). Perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang siswa VIII antara kelas akselerasi dan kelas reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Skripsi*. FIK : UNY.
- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Pustaka Belajar : Yogyakarta.
- Ratnasari, Y. (2013). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe bamboo dancing dan pelayanan konseling untuk meningkatkan hasil belajar sains. *Skripsi*. Universitas Muria Kudus : Jawa Tengah.
- Rochmah, Evy Nur. (2015). Pengembangan model scientific based learning dalam peningkatan prestasi kognitif, afektif, dan psikomotor siswa SD Kelas II di Kecamatan Mlati. *Tesis*. Pascasarjana : UNY.
- Saadati, et al. (2015). Review the academic burnout and its relationship with self esteem in students of medical sciences of university at Neishabour. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences 2015*.
- Sabo, Don. (2012). *High school sports and educational benefits : what we really know and don't know*. University of Michigan : USA.
- Schaufeli dan Buunk (1996). Professional burnout. *Journal Handbook of Work and Health Psychology*.
- Seifert, Kelvin & Sutton, Rosemary. (2009). Educational psychology. *Journal : The Saylor Foundation*.
- Setyosari, Punaji. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Media Prenada Grup : Jakarta.
- Sholawati. (2016). Pengaruh teknik jigsaw dalam pembelajaran ilmu pengetahuan sosial untuk menurunkan burnout belajar pada siswa SMP Islam Jombang. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel : Surabaya.
- Sisdiknas. (2003). Undang-undang RI nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Sisdiknas. (2002). Undang-undang nomor RI no.23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- Sisdiknas. (2003). Undang-undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Slivar, Branko. (2001). The syndrome of burnout, self image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32 (2001)*.
- Solichin, Muhammad Muchlis. (2006). Belajar dan mengajar dalam pandangan Al Ghazali. *Jurnal Tadris Vol.1 No.2*.

- Sugihartono, *et al.* (2013). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pengembangan*. Alfabeta : Bandung.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Bumi Aksara : Jakarta.
- Sukardi, Alfiria Rusmita. (2016). Implementasi kebijaksanaan kelas olahraga di SMA N 1 Sewon. *Skripsi*. FIP : UNY.
- Sumaryanto. (2010). Pengelolaan pendidikan kelas khusus istimewa olahraga menuju tercapainya prestasi olahraga. *Skripsi*. UNY : FIK.
- Suwarjo dan Diana. (2016). Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar. *Penelitian Hibah*. UNY : FIP.
- Suyoto. (2015). Pengelolaan kelas bakat istimewa olahraga di SMA N 1 Slogohimo. *Skripsi*. UMS : Surakarta.
- Vitasari, Ita. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan control diri pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *Skripsi*. FIP : UNY.
- Widari, *et al.* (2014). Penerapan teori konseling rasional emotive behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA N 2 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol.2, No.1, 2004*.
- Yang, Hui Jen. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment program's in Taiwan technical vocational collages. *International Journal of Education Development* 24 (2004) 283-301.
- Zhang, *et al.* (2013). Academic burnout and motivation of chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity, Vol.3, No.2, March 2013*.