

PENGARUH LEARNING LOAD MATEMATIKA TERHADAP TINGKAT BURNOUT PADA SISWA MENENGAH ATAS

By Rini Anggreini Waruwu

**PENGARUH *LEARNING LOAD* MATEMATIKA TERHADAP
TINGKAT *BURNOUT* PADA SISWA MENENGAH ATAS**

SKRIPSI



Oleh :

Rini Anggreini Waruwu

NIM 202117046

3
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NIAS

2024

**PENGARUH *LEARNING LOAD* MATEMATIKA TERHADAP
TINGKAT *BURNOUT* PADA SISWA MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Universitas Nias

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan

Oleh:

Rini Anggreini Waruwu

NIM. 202117046

3
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NIAS
2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ketika seseorang melakukan suatu aktivitas, ada kalanya seseorang tersebut terlibat aktif dalam pekerjaan, dan ada kalanya orang tersebut merasa bosan dengan aktivitas tersebut dan merasa lelah. Hal ini mirip dengan baterai ponsel atau ponsel. Ketika digunakan terus menerus maka akan menjadi panas dan kehabisan energi. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendinginan pada baterai agar dapat berfungsi dan digunakan dengan baik. Begitu juga dengan manusia, ketika tubuh manusia terus menerus dipaksa bekerja, maka akan merasa letih, lesu, bosan, dan malas. Pada titik inilah manusia akan mencapai titik jenuh. Oleh karena itu, sering dijumpai siswa merasa bosan saat belajar. Meski mengikuti pembelajaran dengan serius, siswa merasa kesulitan meraih prestasi di sekolah. Hal ini membuat siswa tampak lamban dalam mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran matematika.

Matematika sering kali dianggap sebagai salah satu mata pelajaran yang menimbulkan beban belajar yang tinggi. Kurikulum matematika yang ketat dan persyaratan prestasi yang tinggi sering kali menjadi sumber stres bagi siswa. Siswa seringkali merasa tertekan untuk mencapai standar yang ditetapkan, baik oleh sekolah maupun oleh masyarakat. Tantangan dalam memahami konsep-konsep matematika yang kompleks serta tekanan untuk mencapai hasil yang memuaskan dalam ujian seringkali menjadi sumber stress yang signifikan bagi siswa. Selain itu, persepsi bahwa matematika merupakan mata pelajaran yang sulit juga dapat memperkuat rasa cemas dan kurangnya motivasi belajar pada sebagian siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban belajar yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan *burnout* pada siswa. Beban belajar matematika yang berlebihan dapat menjadi pemicu utama untuk tingkat *burnout* yang tinggi. *Burnout* (Kejenuhan) merupakan keadaan dimana seseorang tak mampu lagi melakukan apapun karena tengah

dilanda keadaan jenuh, bosan, dan merasakan padat pada setiap aktivitasnya (Syah dalam Mughnia, 2020). Hal ini bukan hanya sekedar kelelahan fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan mental yang mendalam. *Burnout* ini berhubungan dengan respons yang berkelanjutan terhadap stress emosional dan interpersonal di lingkungan sekolah. *Burnout* sering dikenal sebagai suatu gangguan psikologis yang terjadi akibat stress jangka panjang yang disebabkan oleh suatu pekerjaan yang tidak terkendali (Maslach dalam Zain, 2022). *Burnout* bukanlah masalah yang hanya dialami oleh orang dewasa. Siswa juga dapat mengalami *burnout* akibat tekanan akademik yang berlebihan. Gejala *burnout* meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan kurang berdaya dalam menghadapi tuntutan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada siswa menengah atas telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Vitasari, 2016). Ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini.

Berdasarkan observasi peneliti, terdapat peserta didik yang mengalami gejala *burnout* belajar di SMA Negeri 1 Hiliduho, siswa mengalami kelelahan fisik, emosional, atau mental yang signifikan akibat tekanan belajar yang tinggi. Beban belajar yang tinggi, terutama dalam mata pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika, dapat menjadi faktor risiko utama dalam pengembangan *burnout* pada siswa. Gejala yang dialami siswa yang mengalami *burnout* meliputi kelelahan belajar, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, perasaan cemas, dan memiliki ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran di SMA Negeri 1 Hiliduho, terdapat beberapa temuan yang mengindikasikan adanya siswa yang mengalami *burnout*. Guru-guru mencatat bahwa ada siswa yang menunjukkan gejala kelelahan dan kejenuhan yang terus-menerus, seperti absen ke sekolah, penurunan kualitas belajar, kurangnya motivasi, dan perubahan perilaku yang mencolok.

Selain itu, guru juga mengamati bahwa siswa-siswi tersebut tampak jenuh dan stress karena tuntutan akademik yang tinggi, masalah pribadi, atau tekanan

dari lingkungan sekitar. Siswa yang mengalami *burnout* juga sulit berkonsentrasi, merasa tidak berdaya, dan kurangnya dukungan sosial. Hal lain yang dapat memicu tingkat *burnout* yaitu konteks sosial dan kultural yang dapat mempengaruhi persepsi siswa terhadap beban belajar matematika dan tingkat *burnout* yang mereka alami. Misalnya, ekspektasi keluarga dan masyarakat terhadap keberhasilan akademik dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan oleh siswa.

Sejalan dengan itu, dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa siswa di SMA negeri 1 Hiliduho ditemukan bahwa siswa tersebut mengalami gejala *burnout* yang disebabkan oleh beban belajar yang tinggi, terungkap bahwa merasakan tekanan dalam menghadapi tugas-tugas sekolah dan ujian yang menumpuk. Siswa tersebut menunjukkan gejala kelelahan fisik, kehilangan motivasi belajar, serta stress yang terus menerus. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional siswa, serta kinerja akademis siswa tersebut. Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa penting bagi sekolah dan guru untuk memberikan dukungan dan pemahaman kepada siswa dalam mengelola beban belajar serta membantu siswa tersebut dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Dari hasil observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho yang mengalami *burnout*, serta penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan perhatian dan dukungan kepada siswa tersebut. Dengan memberikan perhatian dan dukungan yang tepat, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga, diharapkan dapat membantu mengatasi masalah *burnout* serta dapat memastikan kesejahteraan siswa sehingga meningkatkan nilai akademis siswa tersebut.

Banyak faktor yang memengaruhi *burnout*, salah satunya beban belajar. Beban belajar merupakan keseluruhan kegiatan yang harus diikuti peserta didik dalam satu minggu, satu semester, dan dalam satu tahun pembelajaran (Permendikbud, 2014). Beban belajar juga dapat diartikan sejumlah energi psikologis serta fisik yang diperlukan oleh individu dalam konteks pembelajaran. Beban belajar mencakup berbagai faktor, seperti motivasi,

kemampuan kognitif, lingkungan belajar dan metode pembelajaran yang digunakan oleh individu tersebut (Sunawan et al., 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tonra dan Ishak (2019), beban belajar merujuk pada upaya kognitif yang diperlukan oleh siswa. Dalam konteks penelitiannya, dijelaskan bahwa beban belajar harus dikurangi. Hal ini bertujuan agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dan mengoptimalkan cara penyampaian materi, serta dapat mengurangi tekanan yang mampu mengganggu konsentrasi belajar matematika.

Beban belajar matematika telah menjadi topik perbincangan yang signifikan dalam dunia pendidikan saat ini. Matematika sering dianggap sebagai salah satu mata pelajaran yang menimbulkan kecemasan dan stress bagi siswa di berbagai tingkatan pendidikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi beban belajar matematika adalah kompleksitas materi dan metode pengajaran yang sulit dipahami oleh sebagian besar siswa. Materi matematika yang abstrak dan rumit sering meningkatkan beban belajar bagi siswa sehingga merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas matematika siswa (Suwama, 2020).

Seringkali, siswa diberikan tugas matematika yang jumlahnya banyak dan memiliki batas waktu penyelesaian yang ketat. Fenomena ini seringkali terjadi diberbagai tingkatan pendidikan, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Sebagian besar guru memberikan tugas tersebut dengan harapan siswa dapat melatih keterampilan matematika mereka, meningkatkan pemahaman konsep, serta mengasah kemampuan *problem-solving*. Namun, hal ini juga dapat menimbulkan beberapa dampak negatif bagi siswa.

Pemberian tugas matematika yang berlimpah dengan batas waktu yang ketat dapat menimbulkan tekanan dan stres bagi siswa. Mereka merasa tertekan untuk menyelesaikan semua tugas dalam waktu yang ditentukan tanpa kehilangan fokus atau kualitas hasil kerja. Kondisi ini bisa membuat siswa merasa cemas dan khawatir akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Beban tugas matematika yang berlebihan bisa membuat siswa merasa terbebani secara emosional dan mental. Dalam kondisi seperti ini, siswa merasa tidak nyaman, lelah secara fisik, dan sulit berkonsentrasi. Hal ini dapat

mengganggu performa belajar siswa dan memengaruhi motivasi dalam menyelesaikan tugas.

Terlebih lagi, jika tugas-tugas matematika yang diberikan tidak disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat pemahaman siswa, hal ini bisa lebih meningkatkan rasa beban dan menjadikan proses belajar menjadi kurang efektif. Siswa mungkin merasa tersesat dan kesulitan memahami materi matematika yang diajarkan jika terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Akibatnya, adanya beban tugas matematika yang berlebihan dengan batas waktu yang ketat dapat menyebabkan siswa merasa jenuh dan kehilangan minat dalam belajar matematika. Mereka mungkin mulai merasa bosan, malas, dan frustrasi karena tumpukan tugas yang harus mereka selesaikan tidak memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

Beban belajar yang tinggi dapat meningkatkan resiko *burnout* pada siswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara beban belajar yang tinggi. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat beban belajar yang tinggi dengan *burnout* yang lebih tinggi di kalangan siswa sekolah menengah. Beban belajar yang tinggi seperti tuntutan akademis yang tinggi, jadwal yang tidak bisa dioptimalkan dengan baik, serta tekanan untuk mencapai kesuksesan akademis, dapat menyebabkan tingkat kejenuhan yang tinggi dan akhirnya menyebabkan *burnout* pada siswa.

Sejalan dengan itu Ma (2021) dalam penelitiannya juga menyoroti bahwa beban belajar yang tinggi, seperti tekanan akademis yang konstan, jumlah tugas yang banyak, persaingan yang ketat, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru, dapat berkontribusi pada tingkat *burnout* yang lebih tinggi di kalangan siswa-siswa. Beban belajar yang tinggi juga dapat menyebabkan kelelahan secara psikologis dan emosional yang berkepanjangan pada *burnout* akademis. Siswa-siswi yang mengalami *burnout* mengalami gejala seperti kelelahan mental dan fisik, kurangnya motivasi dan minat belajar, serta penurunan kinerja akademis.

Dalam mengatasi *burnout* tersebut, beberapa pihak harus bekerja sama. Baik dari guru, lingkungan, sosial, orang tua, maupun siswa itu sendiri. Untuk mengatasi risiko *burnout* yang disebabkan oleh beban belajar yang tinggi dalam Kurikulum Merdeka, penting untuk menyediakan dukungan yang cukup bagi siswa, baik dalam hal pembimbingan akademik maupun kesejahteraan emosional. Ini dapat meliputi pelatihan dalam manajemen waktu dan keterampilan belajar, konseling atau dukungan psikologis, serta pembinaan dalam mengembangkan kemampuan mengatasi stres dan memperkuat ketahanan mental (Zuhra, 2021).

Menurut Aminurriyah, dkk (2022:171), terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk mengurangi *burnout* belajar. Salah satunya adalah dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, karena istirahat yang memadai dapat membantu mengurangi kelelahan mental dan memulihkan energi siswa. Selain itu, penataan ruang belajar yang kondusif juga penting untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung proses belajar. Selanjutnya, memotivasi siswa dan memberikan stimulus positif dapat membantu mengatasi *burnout*, karena motivasi yang tinggi dapat meningkatkan semangat dan minat siswa dalam belajar. Terakhir, melakukan pembelajaran yang menyenangkan dan bervariasi dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan mengurangi kebosanan, sehingga membantu mencegah terjadinya *burnout* belajar pada siswa.

Dalam mengatasi *burnout* peserta didik, kolaborasi antara sekolah, lingkungan sosial, dan orang tua sangat diperlukan. Dengan menyediakan dukungan yang holistik dan berkelanjutan dari berbagai sumber, siswa dapat belajar untuk mengelola stres, membangun ketahanan mental, dan mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Sekolah dapat memberikan program pembinaan yang memfokuskan pada kesejahteraan siswa, menyediakan layanan konseling, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Di sisi lain, dukungan dari lingkungan sosial dan peran orang tua juga sangat signifikan, dapat membantu mendukung dan mengenali gejala *burnout*, memberikan dukungan emosional, dan mendorong pola pikir sehat terkait keberhasilan dan prestasi.

¹ Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang “**Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Siswa Menengah Atas**”.

² 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Siswa merasa *overload* dengan tugas matematika yang berlimpah.
- b. Siswa merasa *overwhelmed* dengan jadwal belajar yang padat.
- c. Sejumlah siswa mengalami hambatan dalam memahami materi matematika yang kompleks, yang bisa meningkatkan tingkat frustrasi dan stress mereka.
- d. Siswa merasa enggan untuk mengikuti jam pelajaran di sekolah.
- e. Siswa merasa kelelahan dan jenuh dengan jumlah tugas yang banyak.
- f. Beberapa siswa menghadapi kesulitan dalam mengendalikan kejenuhan sehingga merasa terbebani dalam proses belajar.
- g. Siswa kesulitan dengan metode pembelajaran yang diterapkan dalam pengajaran matematika di kelas, yang dapat meningkatkan rasa frustrasi dan menyebabkan burnout.

1.3 Batasan Masalah

³ Pembatasan masalah memiliki peran krusial dalam mencapai tujuan utama penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada aspek yang masih belum diketahuinya pengaruh *learning load* pada pembelajaran matematika terhadap tingkat *burnout* pada siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *learning load* matematika dan tingkat *burnout* belajar pada siswa tingkat menengah atas?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *learning load* matematika dengan tingkat *burnout* siswa menengah atas.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menyediakan informasi mengenai Pengaruh *Learning Load* Matematika terhadap tingkat *Burnout* pada siswa tingkat atas.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini, dapat diterapkan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, antara lain:

- a. Bagi para pendidik, temuan penelitian dapat membantu dalam pemahaman perkembangan siswa khususnya dalam bidang matematika terkait Pengaruh *Learning Load Matematika* Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Atas.
- b. Bagi lembaga pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam mengatasi permasalahan siswa yang terkait dengan *burnout* atau kejenuhan belajar.
- c. Bagi pembaca dan masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk menghadapi dengan bijak fenomena *burnout* atau kejenuhan belajar yang semakin berkembang.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan perbandingan bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pembelajaran Matematika

Kata "matematika" berasal dari Bahasa latin *Mathematica* yang awalnya diambil dari Bahasa Yunani *Mathema* yang memiliki makna pengetahuan, pemikiran, pengkajian, dan pembelajaran. Kata *Mathematica* juga terkait dengan Bahasa lain yang hampir serupa, yaitu "*Matheni*" atau "*Mathenein*" yang berarti belajar (berpikir). Dengan demikian, berdasarkan asal katanya, matematika dapat diartikan sebagai ilmu matematika yang diperoleh melalui proses berpikir (bernalar). Fokus utama matematika adalah pada logika (penalaran), bukan semata-mata hasil eksperimen atau observasi, karena matematika muncul dari pemikiran manusia yang berkaitan dengan ide, proses, dan penalaran (Rusefendi dalam Rahmah, 2013:2).

Matematika sebagai disiplin ilmu mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pandangan para ahli terhadap matematika yang bervariasi yang dapat dilihat dari pengertian matematika yang berbeda-beda. Matematika juga dapat diartikan sebagai pola berpikir, pola mengorganisasikan, pembuktian yang logis, matematika itu adalah bahasa yang menggunakan istilah yang didefinisikan dengan cermat, jelas, dan akurat representasinya dengan simbol, berupa bahasa simbol (Johnson dan Rising dalam Susilawati 2020). Matematika lebih dari sekedar rangkaian perhitungan atau manipulasi angka. Hal tersebut merupakan sebuah kerangka berpikir yang mengorganisir dunia pola, mengidentifikasi hubungan struktur dalam fenomena alam, sosial, dan abstrak. Dalam matematika, terdapat upaya untuk membuktikan kebenaran secara logis, membangun argumentasi yang konsisten dan valid. Matematika juga memiliki karakteristik sebagai Bahasa simbol, dimana konsep-konsep kompleks diungkapkan dengan istilah-istilah

yang didefinisikan secara ketat dan representatif dengan simbol-simbol yang tepat, memungkinkan komunikasi yang jelas dan akurat antara para matematikawan (Rohman., et al., 2021).

Menurut Russefendi dalam Mayasari dkk (2022), Matematika tersusun dari elemen-elemen yang tidak didefinisikan, definisi-definisi, aksioma-aksioma, dan dalil-dalil yang, setelah terbukti kebenarannya, berlaku secara umum, sehingga matematika sering dianggap sebagai ilmu deduktif. Matematika merupakan disiplin ilmu yang disusun secara ketat melalui unsur-unsur yang tak didefinisikan, definisi-definisi yang jelas, aksioma-aksioma yang diterima tanpa perlu pembuktian, dan dalil-dalil yang dihasilkan melalui deduksi logis. Dalil-dalil ini, setelah terbukti benar, berlaku secara umum dan dapat diterapkan pada situasi serupa.

Selain itu, dalam bukunya Widyasari dan Hayyun (2017:3) mengemukakan bahwa “Matematika merupakan ratunya ilmu, atau matematika merupakan ilmu deduktif, atau matematika merupakan bahasa simbol, atau matematika merupakan aktivitas manusia dan tidak memiliki definisi tunggal”. Sebagai ilmu deduktif, matematika menggunakan deduksi logis dari premis-premis yang telah ditetapkan untuk mencapai suatu kesimpulan yang pasti dan universal. Sebagai Bahasa simbol, matematika menggambarkan dunia dengan kejelasan dan ketepatan, memungkinkan komunikasi yang presisi dan universal di antara para matematikawan di seluruh dunia. Namun meskipun demikian, matematika juga merupakan aktivitas manusia yang sangat dinamis dan terus berkembang, tanpa memiliki definisi tunggal yang mutlak, tetapi lebih merupakan refleksi dari pemikiran dan eksplorasi manusia terhadap realitanya yang kompleks.

Secara umum, matematika merupakan sebuah bidang studi yang terorganisir secara sistematis yang memeriksa pola-pola hubungan, cara berpikir, seni, dan bahasa dengan menerapkan logika deduktif (Fahrurrozi dan Hamdi, 2017). Matematika memiliki peran penting dalam membantu manusia dalam memahami dan mengatasi berbagai

tantangan di bidang sosial, ekonomi, dan lingkungan alamiah. Matematika membantu individu dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan logis. Matematika tidak hanya membangun kemampuan individu secara intelektual, tetapi juga membentuk landasan bagi inovasi dalam masyarakat secara keseluruhan (Yudha, 2019).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa matematika merupakan induk dari ilmu pengetahuan yang terorganisasikan dengan baik karena matematika dimulai dari unsur yang tidak didefinisikan, ke unsur yang didefinisikan, ke aksioma/postulat dan akhirnya ke dalil/teorema. Salah satu alasan mengapa matematika dianggap sebagai induk ilmu pengetahuan adalah karena struktur dan metodenya yang terorganisir dengan baik. Matematika dimulai dari konsep dan prinsip dasar yang tidak didefinisikan, yang kemudian dikembangkan melalui unsur-unsur yang didefinisikan dengan jelas. Proses pengembangan ini dilakukan melalui aksioma atau postulat, yaitu pernyataan dasar yang dianggap benar tanpa perlu dibuktikan.

Matematika penting diberikan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuannya dalam berpikir logis, analitis, sistematis, kritis, serta kemampuan bekerjasama dan menyampaikan ide. Tujuan Pembelajaran Matematika menurut Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 adalah:

- a. Menunjukkan pemahaman konsep matematika yang dipelajari, menjelaskan hubungan antar konsep, dan menerapkan konsep atau algoritma dengan lancar, tepat, efisien, dan akurat dalam menyelesaikan masalah.
- b. Memiliki kemampuan untuk menyampaikan ide menggunakan simbol, tabel, grafik, atau diagram guna menjelaskan situasi atau permasalahan secara lebih jelas.
- c. Menggunakan penalaran terhadap pola, sifat, atau melakukan manipulasi matematika untuk membuat generalisasi, menyusun bukti, atau menjelaskan ide dan pernyataan matematika.

- d. Menyadari nilai kegunaan matematika dalam kehidupan, menunjukkan rasa ingin tahu, perhatian, dan minat dalam mempelajari matematika, serta memiliki ketekunan dan keyakinan dalam menyelesaikan masalah.

2.1.2 *Learning Load* (Beban Belajar)

a. Pengertian *Learning Load* (Beban Belajar)

Learning Load atau beban belajar adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada jumlah tugas, materi, atau aktivitas yang harus dikuasai atau diselesaikan oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu. Menurut Permendikbud RI Nomor 36 Tahun 2018, "Beban belajar mencakup seluruh kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam satu minggu, satu semester, dan satu tahun pembelajaran."

Beban belajar juga dikonsepsikan sebagai periode waktu yang diperlukan oleh siswa untuk menyelesaikan program pembelajaran melalui interaksi langsung, tugas terstruktur, dan kegiatan mandiri yang tidak terstruktur (Supartini, 2018). Pendekatan ini membantu dalam mengevaluasi jumlah waktu dan upaya yang diperlukan siswa untuk menyelesaikan program pembelajaran atau tugas yang diberikan.

Baharun (2017:46) menyatakan bahwa di semua tingkatan pendidikan, Satuan Pendidikan mengadopsi sistem paket atau sistem kredit semester. Sistem kredit semester (sks) telah dijelaskan dalam peraturan pemerintah No.19 Tahun 2005 mengenai Standar Nasional Pendidikan, di mana pasal 11 ayat 2 menyatakan bahwa "jumlah beban belajar di SMA/MA/SMLB, SMK/MAK, atau institusi pendidikan setara dalam jalur pendidikan formal standar dapat diukur dalam satuan kredit semester".

Secara umum, dalam konteks kredit semester di sekolah menengah atas, beban belajar dapat merujuk pada jumlah tugas, materi pelajaran, dan aktivitas pembelajaran yang harus diselesaikan oleh siswa dalam satu semester akademik (Wijaya et al., 2019). Beban

belajar ini mencakup jam belajar, tugas rumah, ujian, proyek, dan aktivitas kurikules yang harus dipenuhi oleh siswa untuk mencapai target semester yang diterapkan. Selain itu, hal yang meliputi beban belajar yaitu waktu yang diperlukan untuk memahami tugas-tugas yang diberikan, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau proyek pembelajaran lainnya (Kemendikbud, 2020).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa beban belajar merupakan proses kegiatan yang wajib diikuti oleh semua jenjang pendidikan yang telah diatur setiap semesternya. Hal ini merupakan kewajiban yang mengharuskan siswa untuk menyerap materi dari setiap jenjang pelajaran yang diajarkan, mengajarkan tugas-tugas yang diberikan, serta mempersiapkan diri untuk ujian dan evaluasi lainnya. Proses ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pengembangan keterampilan, pemahaman konsep, dan peningkatan kemampuan berpikir kritis. Beban belajar mencakup beragam aktivitas, mulai dari membaca materi pelajaran, melakukan latihan soal, serta berpartisipasi dalam diskusi kelas. Dengan mengikuti proses belajar yang tertaur dan terjadwal, siswa dapat mencapai hasil belajar yang optimal dan memaksimalkan potensi mereka dalam mencapai tujuan pendidikan.

Pada jenjang SMA/MA, siswa memiliki beban belajar yang terdiri dari mata pelajaran umum, MIPA (Matematika, Fisika, Kimia, Biologi, dan Informasi), IPS (Ekonomi, Antropologi, Geografi, dan Sosiologi), serta mata pelajaran kejuruan. Peserta didik di SMA/MA memiliki kebebasan untuk memilih mata pelajaran sesuai minat dan bakat mereka untuk pengembangan pribadi, melanjutkan pendidikan, merintis usaha, atau bekerja di bidang yang dipilih.

Struktur kurikulum Merdeka diatur berdasarkan beberapa fase, yang termasuk fase E (kelas X). Di fase E, peserta didik di SMA/MA harus mengikuti mata pelajaran umum, mata pelajaran MIPA, mata pelajaran IPS, dan mata pelajaran kejuruan. Pada fase E, peserta didik juga diwajibkan untuk mengikuti penguatan profil pelajar Pancasila,

Bahasa Inggris, dan Seni dan Informatika (Permendikbudristek, 2022). Jumlah muatan belajar yang wajib diikuti oleh peserta didik di SMA/MA adalah yang ditetapkan dalam peraturan pemerintah. Pada kelompok mata pelajaran umum, setiap sekolah wajib menyediakan minimal tiga mata pelajaran. Jumlah jumlah JP (Jam Pelajaran) yang diperlukan untuk mengikuti mata pelajaran ini disesuaikan dengan program keahlian yang dipilih oleh peserta didik.

Dalam kurikulum Merdeka, siswa diberikan kebebasan untuk memilih mata pelajaran sesuai dengan minat mereka dan berbagai opsi untuk mata pelajaran kejuruan, termasuk mata pelajaran kejuruan dalam konsentrasi keahlian, mata pelajaran kejuruan lintas konsentrasi keahlian, mata pelajaran umum, dan mata pelajaran kelompok pilihan. Selain itu, siswa juga dapat memilih dari beragam mata pelajaran umum yang memberikan wawasan menyeluruh mengenai berbagai aspek pengetahuan dan keahlian, serta mata pelajaran kelompok pilihan yang memberikan fleksibilitas tambahan dalam menyesuaikan kurikulum dengan minat dan ³kebutuhan individual. Dengan demikian, kurikulum Merdeka memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkembang sesuai dengan potensi mereka dan merencanakan masa depan pendidikan dan karir yang lebih baik.

Pada dewasa ini, proses pembelajaran dilakukan melalui kegiatan tatap muka yang bertujuan untuk memungkinkan interaksi langsung antara siswa dan guru. Durasi waktu pembelajaran tatap muka di setiap jenjang pendidikan ditetapkan sebagai berikut:

- 1) SD/MI/SDLB: 35 menit.
- 2) SMP/MTs/SMPLB: 40 menit.
- 3) SMA/MA/SMALB/SMK/MAK: 45 menit.

b. Faktor-faktor Beban Belajar

Menurut Hard dan Staveland dalam Supartini (2018:13), terdapat tiga faktor kunci yang mempengaruhi beban belajar, yaitu tuntutan tugas, upaya yang diberikan, dan hasil kinerja.

- 1) Faktor tuntutan tugas (*task demands*).** Faktor utama yang disoroti adalah tuntutan yang dihadirkan oleh tugas yang diberikan kepada peserta didik. Semakin kompleks atau sulit suatu tugas, semakin besar beban belajar yang dialami oleh siswa tersebut.
- 2) Usaha atau tenaga (*effort*).** Suatu tugas yang diberikan mencakup seberapa keras peserta didik bekerja, berlatih, dan berinvestasi dalam belajar. Semakin besar upaya yang diperlukan dalam memahami materi, menguasai keterampilan, atau menyelesaikan tugas, semakin besar pula beban belajar yang dirasakan oleh siswa tersebut.
- 3) Performansi.** Performansi biasanya merujuk pada sejauh mana peserta didik mencapai hasil yang diharapkan atau performa yang diinginkan dalam pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan target atau standar pencapaian yang ditetapkan oleh guru atau kurikulum. Semakin tinggi standar performansi yang diharapkan, maka semakin besar pula tekanan atau beban yang dirasakan peserta didik untuk mencapainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa akan merasa beban belajar terlalu berat jika tugas yang diberikan melebihi kemampuannya untuk menyelesaikannya. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tuntutan tugas yang diberikan oleh pendidik melebihi kemampuan atau kesiapan siswa, hal tersebut dapat menyebabkan stress, kelelahan, dan ketidakmampuan dalam memenuhi harapan performansi yang tepat. Ketidakesesuaian antara tugas yang diberikan dengan kemampuan siswa juga dapat mengganggu proses pembelajaran dan mengurangi motivasi belajar

siswa. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dalam memperhatikan tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas yang diberikan agar sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan individual siswa, sehingga dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan efektif.

c. Cara Mengurangi *Learning Load* (Beban Belajar)

Dalam penelitiannya Ma (2021) menyarankan beberapa strategi dalam mengurangi beban belajar antara lain:

- 1) Memiliki dukungan sosial yang kuat: siswa perlu memiliki dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat dalam membantu mengurangi tekanan belajar.
- 2) Menjaga keseimbangan kegiatan: penting untuk menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya agar tidak terlalu terbebani.
- 3) Membuat rencana yang realistis: menetapkan target yang realistis dan membagi waktu dengan bijaksana untuk setiap mata pelajaran atau tugas.
- 4) Mengembangkan keterampilan manajemen waktu: belajarlah untuk mengatur waktu dengan baik sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas secara efektif tanpa terburu-buru.
- 5) Mencari bantuan jika diperlukan: jangan ragu untuk mencari bantuan dari guru, konselor, atau orangtua jika merasa terlalu terbebani.

Sejalan dengan itu, Ningrum et al. (2024) menjelaskan beberapa cara mengurangi beban belajar peserta didik antara lain:

- 1) Menyusun jadwal belajar yang teratur: Siswa dapat membuat jadwal belajar yang terorganisir untuk membagi waktu secara efektif antara belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya.
- 2) Menerapkan Teknik belajar yang efektif: Menggunakan teknik belajar yang sesuai, seperti metode peta konsep, *mind mapping*, atau *group study* untuk memudahkan pemahaman materi.

- 3) Menentukan prioritas: Fokus pada tugas-tugas yang paling penting dan mendesak terlebih dahulu, sehingga siswa tidak merasa terlalu tertekan dengan beban tugas.
- 4) Mengembangkan keterampilan manajemen waktu: Mempelajari cara mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas-tugas secara efisien dan menghindari penumpukan tugas.
- 5) Berkomunikasi dengan guru atau orangtua: Jika merasa terlalu terbebani, siswa dapat berdiskusi dengan guru atau orangtua untuk mencari solusi yang tepat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa cara dalam mengurangi beban belajar yaitu: memiliki dukungan sosial, mengatur jadwal belajar dengan teratur, menentukan prioritas, mengelola kejenuhan dengan efektif, mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik, dan berkomunikasi dengan guru dan orang tua.

2.1.3 Burnout

a. Pengertian Burnout

Menurut Pines dan Aronson dalam Vitasari (2016:10) menyatakan bahwa “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”. Yang artinya “*Burnout* diartikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang timbul akibat keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional”. Hal ini terjadi ketika seseorang terus menerus terpapar dengan tuntutan emosional yang tinggi dalam pekerjaan atau kehidupan pribadi seseorang, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan energi, kehilangan motivasi, serta perasaan putus asa dan kelelahan yang mendalam. *Burnout* biasanya terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu untuk mengatasi atau memenuhi harapan yang diberikan, dan dapat memiliki dampak yang

serius terhadap kesejahteraan fisik dan mental seseorang jika tidak ditangani dengan baik.

Selain itu Syah dalam Mughnia (2020:39) menyatakan bahwa “Kejenuhan (*burnout*) adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu melanjutkan aktivitasnya karena merasa terjebak dalam perasaan jenuh, bosan, dan kelelahan yang mendalam dalam setiap aktivitasnya”. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan belajar yang berlebihan, kurangnya rasa pencapaian atau pemenuhan dalam pekerjaan atau kehidupan, serta kekurangan dukungan sosial yang diperlukan untuk menjaga semangat dan motivasi. Kejenuhan dapat mengakibatkan penurunan energi, kehilangan minat dalam belajar, serta dampak negative lainnya pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami gejala kejenuhan untuk mencari bantuan dan dukungan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut berdampak lebih lanjut pada kesejahteraan mereka.

sebagai satu sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (mengalami kelelahan fisik dan mental yang berkelanjutan dengan dampak lainnya), dan pencapaian personal yang rendah (*low personal accomplishment*). Pada dimensi pertama, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) terjadi ketika seseorang mengalami kehabisan energi dan merasa tidak mampu lagi untuk menangani tuntutan emosional dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari. Dimensi kedua yang merupakan *depersonalization*, mencakup pengalaman ketidakpedulian terhadap materi pelajaran atau pembelajaran itu sendiri, dimana individu mungkin merasa kehilangan minat atau keengganan untuk terlihat secara aktif dalam proses belajar. Terakhir, *Low Personal accomplishment* (menurunnya prestasi diri) merupakan salah satu dari dimensi *sindrom Burnout* yang menunjukkan penurunan rasa pencapaian dan kepuasan terhadap hasil kerja atau pencapaian individu. Hal ini terjadi ketika seseorang merasa kurang

puas atau tidak puas dengan kemampuan atau prestasinya sendiri, bahkan ketika telah mencapai tujuan tertentu atau melakukan pekerjaan yang baik. Ketiga dimensi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik seseorang, sehingga penting untuk mengidentifikasi gejala-gejala burnout belajar dan mengambil tindakan pencegahan serta penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Burnout sebagai keadaan yang mencerminkan keadaan emosional yang sering dialami oleh peserta didik. Resiko terjadinya *burnout* pada siswa disebabkan karena beban belajar yang tinggi yang dialami oleh peserta didik tersebut. Selama proses pembelajaran, peserta didik mengalami situasi yang kompleks dan berbagai beban emosional, seperti yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Beban emosional seperti stress, kecemasan dan ketidakpastian dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk tekanan akademis yang tinggi, hubungan interpersonal yang rumit, masalah pribadi, dan ekspektasi yang tidak realistis.

Situasi yang kompleks dalam pembelajaran dapat berkaitan dengan pemahaman materi yang sulit, tugas yang menantang, lingkungan belajar tidak kondusif, dan perasaan tidak mampu mengatasi kondisi ini dapat menyebabkan stress dan kebingungan pada peserta didik yang kemudian berdampak pada motivasi, fokus dan kesejahteraan emosional peserta didik. Hal ini dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, kemampuan untuk berkonsentrasi, dan kesejahteraan emosional peserta didik. Rasa putus asa dan kelelahan yang timbul akibat kesulitan dalam menghadapi situasi yang rumit dapat menghambat kemampuan mereka untuk belajar secara efektif dan mencapai potensi maksimal peserta didik dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami kompleksitas situasi pembelajaran dan memberikan dukungan serta bimbingan yang diperlukan bagi peserta didik untuk mengatasi tantangan tersebut.

Menurut psikolog pendidikan, situasi kompleks dan beban emosional yang dialami peserta didik dalam mengembangkan kepercayaan diri, ketahanan mental, dan kemampuan menghadapi tekanan dapat membantu mereka mengatasi situasi kompleks dan beban emosional yang muncul selama proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang menantang seringkali memicu pertumbuhan pribadi bagi perkembangan individu. Dengan menghadapi dan mengatasi tantangan, peserta didik belajar untuk memperkuat ketahanan mental peserta didik, membangun kepercayaan diri dalam kemampuan peserta didik, dan mengasah keterampilan dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, pengalaman dalam menghadapi situasi kompleks dapat menjadi sarana pembelajaran yang berharga bagi peserta didik, membantu tumbuh dan berkembang tidak hanya dalam hal akademis, tetapi juga dalam aspek-aspek kehidupan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Burnout* atau Kejenuhan merupakan suatu kondisi mental, emosional, dan fisik yang disebabkan oleh stress di sekolah dalam konteks belajar. *Burnout* seringkali disebabkan oleh beban belajar yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan perasaan tidak terpenuhi secara emosional. Hal ini akan berdampak sangat merugikan, mulai dari masalah kesehatan fisik hingga menyebabkan depresi, kejenuhan dan kecemasan.

b. Aspek-aspek *Burnout*

Gejala *burnout* (kejenuhan) belajar dapat dikenali melalui tanda-tanda seperti sikap enggan dalam belajar, kurang motivasi, lesu, dan penurunan antusiasme siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Penting untuk mengenali gejala-gejala *burnout* belajar dan mencari cara untuk mengelola stress, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta mencari dukungan yang diperlukan untuk mencegah atau mengatasi kondisi tersebut. Menurut Reber dalam Mughnia (2020:43) ada beberapa aspek *burnout*, sebagai berikut:

- 1) Rasa tidak puas dengan perkembangan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari proses belajar. Jika seseorang merasa bahwa kemajuan dalam pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari proses belajar stagnan, mereka mungkin merasa kecewa dengan investasi waktu belajar mereka.
- 2) Ketidakmampuan sistem berpikirnya dalam mengolah informasi atau pengalaman, sehingga terjebak dalam situasi pembelajaran yang tidak memberikan kemajuan. Siswa yang merasa jenuh dalam pembelajaran dapat mengalami kondisi di mana sistem berpikirnya tidak berfungsi seperti yang diharapkan dalam mengolah informasi atau pengalaman, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesulitan dalam memahami konsep, gangguan konsentrasi, atau masalah belajar lainnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang tengah merasa jenuh pada proses pembelajaran akan merasa bahwa motivasi belajarnya menurun yang kemudian akan mengarah pada penurunan konsolidasi atau pemahaman materi pelajaran yang diajarkan. Ketika siswa kehilangan motivasi, siswa cenderung tidak lagi fokus atau berpartisipasi aktif dalam proses belajar, sehingga sulit bagi siswa tersebut untuk mengonsolidasikan informasi atau konsep yang diberikan.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Burnout* (Kejenuhan)

Chaplin dalam Vitasari (2016:11) membagi faktor Kejenuhan (*Burnout*) Belajar yang berasal dari luar (*Eksternal*) dan dari dalam (*internal*). Faktor eksternal merujuk pada kondisi atau situasi di lingkungan sekolah, tugas yang terlalu banyak atau terlalu sulit, serta dukungan sosial yang kurang. Sedangkan faktor internal berkaitan dengan karakteristik individu sendiri, seperti motivasi, harapan yang tidak realistis, atau kurangnya keterampilan dalam mengelola stress. Memahami kedua jenis faktor ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi penyebab kejenuhan belajar, serta

mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan motivasi peserta didik.

Slivar dalam Rudi dan Imaddudin (2021) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* pada siswa, sebagai berikut:

- 1) Tuntutan sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa merasa terbebani: Ketika stress siswa dihadapkan pada tuntutan sekolah yang terlalu banyak, seperti tugas yang berat, ujian yang sering, atau beban kurikulum yang berlebihan, mengakibatkan peserta didik merasa terbebani secara emosional dan mental. Rasa beban ini dapat menyebabkan stress yang tinggi dan mengakibatkan *burnout*.
- 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang kurang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh: Metode pembelajaran yang monoton dan kurangnya kesempatan untuk berpartisipasi dapat membuat siswa cepat merasa jenuh. Ketika siswa tidak merasa tertantang atau terlibat dalam proses belajar, dapat mengakibatkan kehilangan minat dan motivasi, yang kemudian dapat menyebabkan *burnout*.
- 3) Kurangnya pemberian pujian dan penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik: Siswa yang tidak mendapatkan pujian atau penghargaan untuk prestasi yang mereka capai cenderung merasa kurang dihargai dan kurang termotivasi. Kurangnya motivasi ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan resiko terjadinya *burnout*.
- 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa: Hubungan yang buruk antara guru dengan siswa atau antara sesama siswa dapat menciptakan lingkungan yang tidak mendukung secara sosial dan emosional. Rasa tidak nyaman atau tidak diakui oleh orang-orang di sekitarnya dapat meningkatkan stress dan membuat siswa

merasa terisolasi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan *burnout*.

- 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga: banyak siswa yang hidup dengan ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan. Ketika siswa hidup dalam lingkungan keluarga di mana ada harapan atau tuntutan yang sangat tinggi untuk mencapai kesuksesan akademis, siswa merasa terbebani dengan ekspektasi tersebut. Ketakutan akan kegagalan dan tekanan untuk memenuhi harapan orang tua dapat menyebabkan stress yang signifikan. Kritik atas kurangnya keberhasilan juga dapat meningkatkan tekanan psikologis pada siswa, mengurangi rasa percaya diri, dan mengakibatkan resiko kejenuhan belajar.
- 6) Adanya kejenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah: kadang-kadang, nilai dan norma yang diajarkan di sekolah berbeda dengan nilai dan norma yang diajarkan di rumah. Misalnya, di sekolah ditekankan nilai-nilai kerjasama dan kejujuran, sementara di rumah lebih ditekankan nilai-nilai prestasi individu atau kompetisi. Adanya perbedaan ini dapat menyebabkan konflik internal bagi siswa yang harus beradaptasi dengan dua aturan yang berbeda. Hal ini dapat meningkatkan tingkat stress siswa dan membuat siswa merasa tidak pasti tentang bagaimana seharusnya berperilaku.

Febriani, dkk (2021) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Burnout* yang dikutip dari berbagai pendapat, antara lain:

- 1) *Self concept* (Konsep Diri): konsep diri yang rendah dapat menjadi faktor yang signifikan dalam memicu *burnout*. Ketika seseorang merasa tidak mampu atau tidak berharga dalam menjalankan tugas atau perannya, hal ini dapat menyebabkan peningkatan stress dan kelelahan emosi.
- 2) *Work overload* (Kelebihan beban kerja): kelebihan beban kerja, baik dalam hal jumlah pekerjaan maupun tingkat kesulitan

pekerjaan, dapat menyebabkan peningkatan stress dan kelelahan fisik dan mental. Ketika seseorang merasa terlalu banyak tanggung jawab dan tugas yang harus ditangani dalam waktu yang terbatas, hal ini dapat menyulitkannya dalam mengatasi stress.

- 3) *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan sosial): kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau rekan sejawat dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan tidak didukung. Tanpa dukungan sosial yang memadai, seseorang mungkin merasa kesepian, stress, dan tidak mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pekerjaan atau kehidupannya.
- 4) *Lack of Control* (Kurangnya Kontrol): kurangnya rasa kendali atau kontrol atas lingkungan belajar juga dapat menyebabkan burnout pada siswa. Misalnya, jika siswa merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas jadwal belajar atau cara belajar, hal ini dapat mengakibatkan rasa frustrasi dan kelelahan yang akhirnya menyebabkan *burnout*.
- 5) *Lack of reward* (kurangnya penghargaan): kurangnya pengakuan atau penghargaan atas usaha dan prestasi akademis yang telah dicapai dapat membuat siswa merasa tidak dihargai atau tidak termotivasi atau terus berusaha. Ketika siswa merasa bahwa usahanya tidak dihargai atau tidak mendapatkan imbalan yang memadai, hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi dan peningkatan resiko *burnout*.
- 6) *Demographic factors* (faktor demografis): faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosio-ekonomi juga dapat mempengaruhi resiko *burnout* pada siswa. Misalnya, siswa dengan latar belakang sosio-ekonomi rendah mungkin menghadapi tekanan tambahan dalam mencapai kesuksesan akademis.

¹ Kesimpulan dari faktor-faktor yang telah dijelaskan adalah bahwa keijenuhan dalam belajar tidak hanya terjadi karena siswa sendiri, ¹ tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti

lingkungan belajar yang kurang nyaman dan model pembelajaran yang monoton. Sebaliknya, lingkungan belajar yang nyaman dan pendekatan pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan kesenangan dalam proses belajar..

d. Cara Mengurangi *Burnout* Belajar

Dalam penelitiannya, Ma (2021) mengungkapkan beberapa strategi yang dapat membantu mengurangi *burnout* belajar, antara lain:

- 1) Menyediakan dukungan sosial: mempertimbangkan pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan guru dalam mengurangi tingkat *burnout* belajar;
- 2) Memperhatikan keseimbangan antara belajar dan waktu istirahat: mengatur jadwal yang sewajarnya serta memberikan waktu untuk istirahat dan rekreasi secara teratur.
- 3) Menerapkan teknik manajemen kejenuhan. Mengajarkan kepada siswa tentang Teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga untuk mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- 4) Mendorong pola makan dan tidur yang sehat: memastikan bahwa siswa mengonsumsi makanan bergizi dan memiliki waktu istirahat yang cukup agar tubuh dan pikiran tetap segar.
- 5) Memberikan ruang untuk *self-care*: mendorong siswa untuk melakukan kegiatan yang siswa nikmati di luar lingkungan akademis, seperti hobi atau olahraga untuk menjaga keseimbangan hidup.

Sejalan dengan itu, Hakim dalam Mughnia (2020:48) menyebutkan beberapa cara untuk mengurangi kejenuhan belajar, antara lain:

- 1) Metode belajar dengan bervariasi: melakukan berbagai metode pembelajaran seperti membaca, membuat catatan, atau mengerjakan soal. Dengan mengubah cara belajar, maka

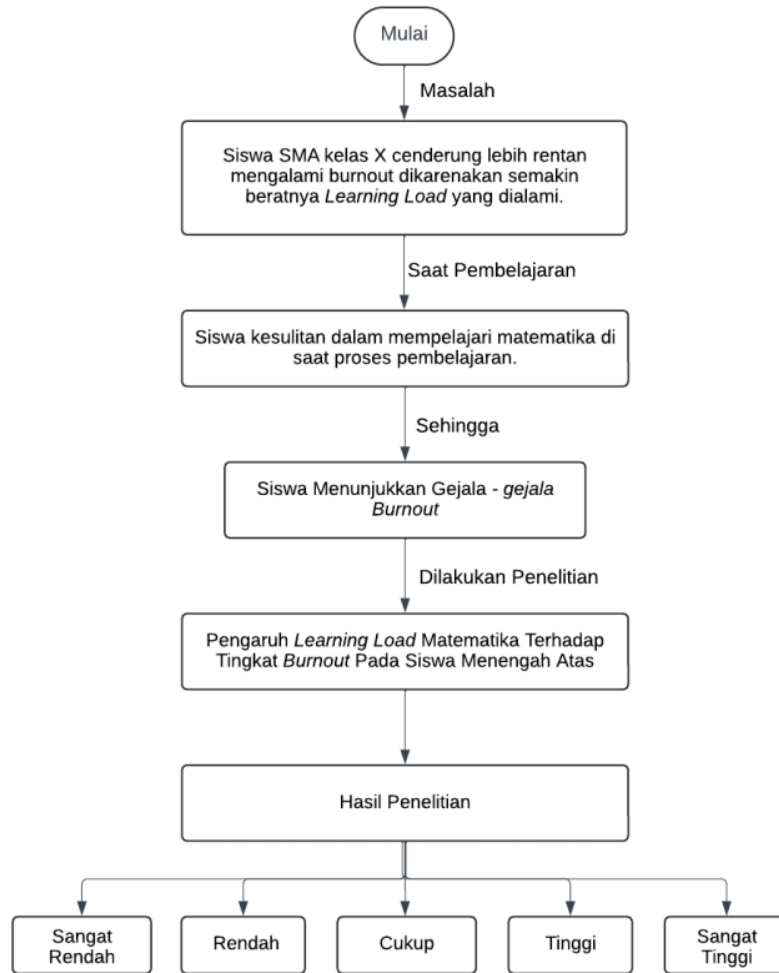
kebosanan dapat dihindari dan dapat menjaga minat serta keterlibatan dalam materi yang dipelajari.

- 2) Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan: membuat suasana belajar yang lebih menyenangkan dengan mengundang teman-teman belajar Bersama atau menyediakan cemilan kesukaan. Hal ini dapat membantu mengurangi kebosanan dan meningkatkan semangat belajar.
- 3) Melakukan *refresing*: luangkan waktu dengan melakukan kegiatan *refresing* di tengah sesi belajar yang Panjang. Selain itu, dapat berjalan-jalan sebentar di luar ruangan, melakukan latihan fisik ringan, atau mendengarkan music favorit untuk menyegarkan pikiran dan tubuh.
- 4) Belajar dengan rileks dan santai: hindari belajar dengan suasana yang tegang atau terlalu menekan diri sendiri. Tetap rileks dan santai saat belajar, dan tidak terlalu keras pada diri sendiri. Hal ini dapat meningkatkan efisiensi belajar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat cara yang efektif untuk mengatasi *Burnout* Belajar antara lain: memberikan waktu istirahat dan menganjurkan pola makan yang bergizi, memotivasi siswa dan memberikan stimulus, menerapkan teknik manajemen kejenuhan melakukan pembelajaran yang menyenangkan dan bervariasi, dan menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi.

2.2 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir peneliti dalam pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari gambar berikut.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Penelitian

Dari gambar kerangka berpikir di atas, dijelaskan bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, didasari dari observasi proses pembelajaran matematika yang dilaksanakan di sekolah. Dari hasil tersebut ditemukan beberapa masalah yaitu: Siswa menghadapi beban belajar matematika yang berat sehingga mengalami kelelahan emosional karena tekanan yang mereka rasakan. Mereka merasa lelah secara mental dan emosional akibat tuntutan belajar yang tinggi. Masalah-masalah yang ditemukan juga relevan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti, sehingga rumusan masalah dari penelitian ini yaitu Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Siswa Menengah Atas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan menyebarkan angket kepada siswa dan mengumpulkan dokumentasi yang berkaitan tentang kepribadian siswa dalam belajar. Setelah data dikumpulkan, maka dilakukan analisis data yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

2.3 Hipotesis Penelitian

H_0 : Tidak Ada Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Menengah Atas

H_a : Ada Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Menengah Atas

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya suatu metode yang digunakan sebagai langkah-langkah yang harus ditempuh peneliti dalam memecahkan suatu permasalahan untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian *survey* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey* dengan harapan penelitian ini dapat mengungkap secara dalam dan tepat tentang pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* pada siswa menengah atas. Penelitian survei melibatkan pengumpulan informasi dari sebagian sampel populasi melalui angket atau wawancara untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang ada. Penelitian survei bertujuan untuk menghimpun data mengenai satu atau lebih variabel tertentu dari anggota populasi yang diteliti (Fraenkel dan Wallen dalam Maidiana, 2021).

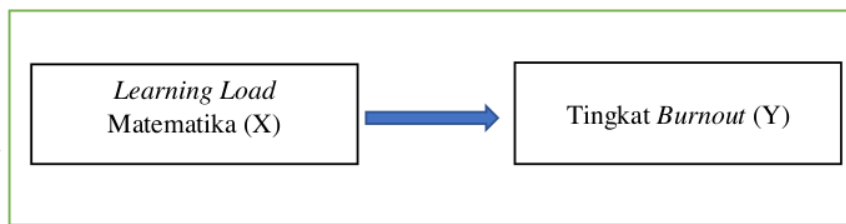
3.2 Variabel Penelitian

Penting untuk menetapkan variabel dalam penelitian sebelum melaksanakan proses pengumpulan dan analisis data. Mengidentifikasi variabel dalam penelitian membantu dalam menentukan metode pengumpulan data dan teknik analisis yang akan digunakan.. Dengan mengetahui variabel yang relevan, peneliti dapat memilih alat pengumpulan data yang sesuai dengan Teknik analisis yang tepat untuk menjawab pertanyaan penelitian serta menguji hipotesis yang diajukan. Dengan demikian, pengidentifikasian variabel merupakan langkah awal yang krusial dalam proses penelitian yang membantu memastikan keakuratan dan keberhasilan analisis data.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel dependen atau variabel terikat adalah Learning Load Matematika (X).
- 2) Variabel independen atau variabel bebas adalah Tingkat Burnout (Y).

Berdasarkan kajian teori dan rumusan hipotesis penelitian ini, rancangan variabel yang digunakan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1
Skema Variabel

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.1.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah sekelompok individu atau objek yang menjadi fokus penelitian (Sahir, 2022). Populasi yang diteliti dalam hal ini adalah kelas X di SMA Negeri 1 Hiliduho Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan total siswa sebanyak 158 orang yang terbagi menjadi lima kelas seperti yang tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Data siswa kelas X di SMA Negeri 1 Hiliduho
Tahun Pelajaran 2023/2024

No.	Kelas	Jumlah
1	X-1	30
2	X-2	32
3	X-3	32
4	X-4	32
5	X-5	32

(Sumber: tata usaha SMA Negeri 1 Hiliduho)

3.1.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian kecil dari keseluruhan populasi yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif (Priadana dan Sunarsi, 2021). Metode pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel acak sederhana (*simple random sampling*). *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata atau kelompok dalam populasi (Fauzy, 2019:19,. Proses ini dilakukan tanpa berdasarkan pada karakteristik individu atau kelompok tertentu dalam populasi, sehingga memastikan representativitas sampel terhadap populasi asli. Metode ini umumnya digunakan dalam penelitian ilmiah, survei, dan studi statistik untuk mendapatkan data yang mewakili populasi secara keseluruhan. Setelah mengetahui populasi tersebut, selanjutnya sampel diambil dari populasi secara acak sebanyak 1 (satu) kelas untuk dijadikan untuk kelas penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Angket mengenai pengaruh learning load terhadap tingkat burnout pada siswa menengah atas adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai persepsi siswa terhadap *learning load* matematika yang mereka alami dan tingkat kelelahan atau *burnout* yang mungkin timbul sebagai hasil dari *Learning Load* tersebut. Angket dirancang untuk membantu dalam mengidentifikasi hubungan antara *Learning Load* Matematika dengan Tingkat *Burnout* pada siswa.

Angket yang digunakan untuk mengukur hubungan antara *learning load* matematika dengan tingkat *burnout* pada siswa adalah angket yang menggunakan skala likert bentuk *check list*. Pilihan yang ada dalam skala likert adalah sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Dengan menggunakan angket ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang diperlukan untuk menganalisis pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* pada siswa menengah atas dan mengevaluasi upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dari *Learning Load* tersebut.

Tabel 3.2
Nilai Skala Likert

Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

➤ ¹ **Skala Learning Load Matematika**

Skala *learning load* matematika bertujuan untuk untuk menilai tingkat beban belajar yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Hiliduho selama proses pembelajaran matematika. Skala *learning load* matematika disusun berdasarkan aspek beban belajar yaitu tuntutan tugas (*task demands*), Usaha atau tenaga (*effort*), Performansi dan diukur dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan respons, dimulai dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, hingga sangat tidak setuju.

¹ **Tabel 3.3**
Skala learning load matematika

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1	tuntutan tugas (<i>task demands</i>)	1. Banyaknya tugas yang perlu diselesaikan dalam waktu yang terbatas..	1,2,3,4	4
		2. Tingkat kompleksitas atau kesulitan dari tugas yang diberikan.	5,6	2
		3. Ketersediaan sumber daya yang cukup untuk menyelesaikan tugas dengan baik.	7,8	2
		4. Tekanan waktu yang tinggi dalam menyelesaikan tugas.	9,10	2
		5. Adanya tuntutan <i>multitasking</i> atau melakukan beberapa tugas sekaligus.	11,12	2
		6. Sifat tugas yang berulang dan monoton yang mungkin menyebabkan kebosanan atau kejenuhan	13,14	2
		7. Kurangnya kontrol atau otonomi terhadap cara melakukan tugas.	15,16	2

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
		8. Harapan atau target kinerja yang tinggi dari guru dan orang tua	17,18	2
2	Usaha atau tenaga (<i>effort</i>)	1. Keterlibatan dan komitmen yang tinggi dalam menyelesaikan tugas	19,20, 21,22	4
		2. Investasi waktu, tenaga, dan fokus yang diperlukan dalam menyelesaikan pekerjaan.	23,24, 25,26	4
		3. Kemampuan untuk bertahan dan bekerja keras dalam menghadapi tantangan dan rintangan.	27,28	2
3	Performansi	1. Tidak mencapai standar atau kriteria yang telah ditetapkan.	29,30, 31,32	4
		2. Kurangnya produktivitas atau efisiensi dalam belajar	33,34	2
		3. Tingkat absensi atau keterlambatan yang tinggi.	35,36	2
		4. Umpan balik negatif dari teman atau guru	37,38	2
		5. Keterlibatan rendah dalam tugas yang sedang dijalankan.	39,40	2
Jumlah			40	40

➤ Skala Tingkat *Burnout*

Skala penilaian *burnout* belajar digunakan untuk mengevaluasi tingkat *burnout* siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho dalam mempelajari mata pelajaran matematika. Skala ini dikembangkan berdasarkan dimensi yang telah ditentukan oleh Schaufeli et al. dalam penelitian Reis et al. (2014). Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 3.4
Skala tingkat *burnout*

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1	Kelelahan Emosi dan Fisik	1. Merasa gagal dalam belajar	1,2,3,4	4
		2. Merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan tugas.	5,6	2
		3. Merasa tidak bersemangat atau malas dalam mengerjakan tugas .	7,8	2
		4. Mudah cemas	9,10	2
		5. Mudah marah dan cepat tersinggung terhadap orang lain.	11,12	2
		6. Mengalami gangguan tidur dan masalah kesehatan yang sering muncul.	13,14	2
		7. Merasa kelelahan dan lesu sepanjang waktu	15,16	2

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
		8. Pola makan yang tidak teratur	17,18	2
2	Depersonalisasi	1. Apatitis dalam belajar	19,20, 37,38	4
		2. Merasa kehilangan eksistensi atau identitas pribadi dalam proses pembelajaran	21,22, 39,40	4
		3. Hilangnya harapan dalam belajar	35,36	2
3	Menurunnya Keyakinan Akademik	1. Kurangnya motivasi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik.	23,24, 25,26	4
		2. Penurunan minat terhadap pelajaran matematika.	27,28	2
		3. Sulit fokus dan sering mengalami kehilangan ingatan	29,30	2
		4. Rentan merasa kurang percaya diri dengan prestasi belajar yang didapatkan	31,32	2
		5. Cenderung cepat menyerah	33,34	2
Jumlah			40	40

Kriteria alat evaluasi adalah langkah awal dalam menentukan kualitas dan keefektifan suatu angket sebagai instrumen evaluasi kriteria evaluasi ini berguna untuk mengevaluasi sejauh mana angket tersebut dapat mengukur variabel yang ingin diukur dengan akurat dan valid. Beberapa kriteria yang biasanya digunakan untuk mengevaluasi alat evaluasi angket meliputi:

3.4.1 Uji Validitas

Untuk mengukur validitas butir untuk angket yaitu digunakan korelasi *Product Moment* dan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \quad (3.1)$$

keterangan:

- r_{hitung} = koefisien korelasi antara variabel x dan y
- n = jumlah responden
- X = Variabel bebas
- Y = variabel terikat
- $\sum X$ = total nilai per indikator
- $\sum Y$ = total nilai semua indikator pada variabel penelitian

(Widodo et al., 2023:56)

Selanjutnya r_{xy} dikonsultasikan pada nilai-nilai kritis r product moment pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Setiap butir soal dinyatakan valid jika $r_{xy} \geq r_t$.

3.4.2 Uji Reliabilitas

Rumus yang digunakan untuk menguji reliabilitas yaitu Rumus *Alpha Cronbah* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right) \quad (3.2)$$

Keterangan:

r_{11} = Koefisien Reliabilitas

n = Jumlah Butir Pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah Varians Butir

σ_t^2 = Varians Total

(Widodo et al., 2023:64)

Untuk menafsirkan harga reliabilitas, dikonsulkan pada harga r_{Tabel} (r_t) dengan taraf signifikan 5%

Untuk menafsirkan harga realibilitas, dikonsultasikan pada harga r_{tabel} (r_1) dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Setiap butir soal dinyatakan valid jika $r_{xy} \geq r_t$.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Sahir (2021:28) mengemukakan bahwa “Teknik Pengumpulan Data merupakan proses dalam sebuah penelitian dan merupakan bagian penting”. Hal ini bertujuan agar dapat mengumpulkan informasi atau data yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian yang ditetapkan. Teknik ini memainkan peran penting dalam menentukan kualitas dan kevalidan hasil penelitian.

Ada beberapa Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

- 1) **Kuesioner**: Memberikan kuesioner kepada siswa yang berisi pertanyaan atau pernyataan terkait dengan penelitian yang diteliti.
- 2) **Wawancara**: melakukan wawancara dengan siswa langsung atau guru untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai masalah yang diteliti.
- 3) **Dokumentasi**: mengumpulkan data dari dokumen-dokumen yang relevan seperti catatan nilai, jurnal harian siswa, atau data lain-lain yang dapat memberikan gambaran masalah yang diteliti.

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data memanfaatkan teknik statistik. Terdapat dua jenis statistik yang dimanfaatkan, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Dalam penelitian ini, metode statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif.

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan, maka data diolah dengan Teknik analisis data berikut:

3.6.1 Kategorisasi

Peneliti menggunakan pengelompokan kategori berdasarkan tingkat ordinal untuk menilai skor hasil angket tentang distribusi proporsi beban belajar matematika dan tingkat kelelahan belajar siswa dalam lima level, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Tujuan dari pengelompokan kategori ini adalah untuk menganalisis distribusi data penelitian dalam kategori yang mencakup sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi (Azwar, dalam Nurisriyani et al, 2021).

Proses kategorisasi kecenderungan dari setiap variabel bergantung pada norma atau standar kategori yang telah ditetapkan. Azwar dalam Kelwarani et al (2022:44-45) memaparkan prosedur pengkategorisasian masing-masing variabel sebagai berikut:

- a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 5 x jumlah item

Skor terendah = 1 x jumlah item

- b. Menghitung *mean* ideal (M)

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

- c. Menghitung standar deviasi

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

Data hasil perhitungan tersebut dipergunakan untuk mengklasifikasikan setiap variabel dengan berdasarkan pedoman yang ditetapkan sebagai berikut:

a. Sangat tinggi : $X \geq M + (1,8SDi)$ (3.5)

b. Tinggi : $M + (0,6SDi) < X \leq M + (1,8SDi)$ (3.6)

c. Sedang : $M - (0,6SDi) \leq X < M + (0,6SDi)$ (3.7)

d. Rendah : $M - (1,8SDi) \leq X < M - (0,6SDi)$ (3.8)

e. Sangat rendah : $X < M - (1,8SDi)$ (3.9)

Keterangan:

X : Jumlah Skor Tes

M : *Mean* Ideal

SD : Standar Deviasi

(Kelwarani et al, 2022:45)

3.6.2 Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengevaluasi apakah data berasal dari populasi dengan distribusi normal atau memiliki distribusi yang cukup seimbang (Nuryadi et al., 2017). Distribusi normal mengacu pada distribusi simetris di mana nilai modus, mean, dan median berada di titik tengah distribusi (Nuryadi et al., 2017). Dalam SPSS, uji normalitas dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti *Kolmogorov-Smirnov*, *Shapiro-Wilk*, *Lilliefors*, atau QQ plot. Hasil dari uji normalitas akan membantu peneliti dalam menentukan

apakah data yang dimiliki cocok untuk digunakan dalam analisis statistik parametrik atau non-parametrik. Proses uji normalitas di SPSS biasanya dilakukan dengan mudah melalui menu *Analyze > Descriptive Statistics > Explore*, kemudian pada kotak dialog *Explore*, pilih variabel yang ingin diuji normalitasnya dan pastikan pilihan *Normality plots with tests* dicentang untuk melihat visualisasi hasil uji normalitas.

3.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah variasi dari beberapa populasi sama atau tidak (Usmadi,2020). Prosedur uji homogenitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang serupa. (Nuryadi dkk, 2017). Dalam analisis data menggunakan SPSS, uji homogenitas biasanya dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan antara kelompok-kelompok tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil uji homogenitas ini penting dalam menentukan apakah kita dapat menggunakan analisis statistik parametrik seperti uji ANOVA atau uji t-tidak berpasangan. Proses uji homogenitas di SPSS dapat dilakukan dengan mudah melalui menu *Analyze > Compare Means > One-Way ANOVA*, dimana hasilnya akan memberikan informasi apakah variasi antar kelompok data sampel signifikan atau tidak..

3.6.4 Uji Hipotesis

Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka perlu dilakukan uji hipotesis. Merupakan salah satu langkah dalam proses penelitian ilmiah untuk menguji kebenaran suatu hipotesis penelitian. Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah hasil data yang diperoleh sesuai dengan hipotesis yang digunakan atau tidak.

➤ **Hipotesis Penelitian**

H_0 : Tidak Ada Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Menengah Atas

H_a : Ada Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Menengah Atas.

a. Analisis Korelasi Linier Sederhana

Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis koefisien korelasi linier sederhana untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan antara *learning load* matematika dan tingkat *burnout* siswa. Koefisien korelasi sederhana sering disebut sebagai Koefisien Korelasi *Pearson* karena dirumuskan oleh ahli Matematika asal Inggris, Karl Pearson. Rumus ini juga dikenal sebagai "*Pearson product moment*".

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \quad (3.5)$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item dan skor total
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat butir
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor item dan skor total
- N = Jumlah responden

(Untari, 2020:54)

Untuk menganalisis data, digunakan program komputer SPSS (*Statistical Program Society Science*) versi 26.0. Untuk menentukan apakah *learning load* matematika memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho, dapat dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan nilai r_{tabel} dengan derajat kebebasan $dk = N-2$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ yang dipilih. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau dengan kata lain H_o ditolak.

3.7 Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Hiliduho, yang beralamat di Jln. Duria Balaki Nomor 20, Hiliduho, Kec. Hiliduho, Kab. Nias Prov. Sumatera Utara.

Tabel 3.6
Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Kegiatan			
		Oktober 2023	Maret 2023	April 2024	Mei-Juni 2024
1	Pengajuan Judul	✓			
2	Pengumpulan Literatur		✓		
3	Seminar Proposal			✓	
4	Penelitian di SMA Negeri 1 Hiliduho				✓

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Hiliduho yang bertempat di jalan Duria Balaki No. 20 Kecamatan Hiliduho, Kabupaten Nias, Provinsi Sumatera Utara. SMA Negeri 1 Hiliduho mempunyai visi yaitu “Berprestasi atas dasar Iman dan Taqwa”. Sedangkan misi SMA Negeri 1 Hiliduho yaitu:

- a. Mengamalkan ajaran agama dan berkarakter budaya bangsa sebagai dasar kecendekiawan.
- b. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan bagi peserta didik dalam mengenali potensinya untuk dikembangkan secara optimal
- c. Memotivasi seluruh warga sekolah secara insentif untuk membangkitkan semangat berprestasi.
- d. Menerapkan manajemen partisipasi dengan melibatkan seluruh warga sekolah.

SMA Negeri 1 Hiliduho memiliki 14 kelas yang terdiri dari kelas X dengan 5 kelas, yaitu X-1, X-2, X-3, X-4, dan X-5. Kelas XI terdiri dari 2 kelas IPA dan 3 kelas IPS, masing-masing XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI IPS 3. Sedangkan kelas XII terbagi menjadi 2 kelas IPA dan 2 kelas IPS, yaitu XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPS 1, dan XII IPS 2. Setiap kelas berjumlah antara 30 sampai 33 siswa. SMA Negeri 1 Hiliduho dipimpin oleh Bapak Erinus Mendrofa, S.Pd sebagai Kepala Sekolah. Selain itu, terdapat 2 kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri Hiliduho yaitu Sanggar Seni dan Pramuka.

4.1.2 Profil siswa

Data responden Penelitian ini diperoleh dari siswa-siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho yang berjumlah 159 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 30 siswa dari 159 siswa. Dengan metode *Simple Random Sampling* maka kelas sampel yang digunakan yaitu kelas X-1.

4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilaksanakan mulai pada bulan Mei 2024, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Penyelesaian Proposal : 20 April 2024
- b. Mengurus Perizinan Penelitian : 6 Mei 2024
- c. Membagikan angket penelitian : 21 Mei 2024

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Estimasi Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Dalam penelitian ini, validitas data diuji melalui penggunaan korelasi *product moment* dari *pearson*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 26 *for windows*.

Validitas item dalam studi ini dievaluasi dengan membandingkan koefisien korelasi (r) yang dihitung dengan nilai yang dicantumkan dalam tabel referensi. Suatu pernyataan dianggap valid jika nilai r yang dihitung lebih tinggi dari nilai r dalam tabel, dan sebaliknya dianggap tidak valid jika nilai r yang dihitung lebih rendah dari nilai r dalam tabel. Nilai r dalam tabel untuk 30 responden adalah 0,361. Maka, suatu pernyataan dianggap valid jika nilai r yang dihitung lebih besar dari 0,361.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, uji validitas instrumen *learning load* matematika dan *burnout* menghasilkan data bahwa keseluruhan 40 item tercantum dalam kuesioner dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> 0,361$.

b. Uji Reliabilitas

Pentingnya reliabilitas dalam konteks empiris tercermin dalam nilai koefisien reliabilitas. Rentang nilai koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dimana semakin tinggi nilainya atau mendekati 1,00 menunjukkan tingkat keandalan yang lebih tinggi. Menurut Sujarweni (2014), reliabilitas sebuah kuesioner dianggap memadai bila nilai cronbach alpha melebihi 0,6. Dengan demikian, variabel-variabel nilainya dapat dilihat dalam tabel berdasarkan hasil perhitungan tersebut.

1

Tabel 4.3

Hasil Uji Reliabilitas *Learning Load* Matematika dan *Burnout*

1

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Learning Load</i> Matematika (X)	0,940	Reliabel
<i>Burnout</i> (Y)	0,950	Reliabel

Data reliabilitas diukur dengan menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows 26, dengan nilai Cronbach's Alpha mencapai 0,940 untuk variabel beban belajar matematika dan 0,950 untuk variabel *burnout* (Kejenuhan). Dengan demikian, variabel *learning load* matematika dan *burnout* memiliki tingkat koefisien reliabilitas yang sangat tinggi.

4.2.2 Kategorisasi

a. *Learning Load* Matematika

Analisis berikut mengungkapkan data penelitian yang telah dikumpulkan. Skala *Likert* digunakan untuk merepresentasikan data *learning load* matematika ini, dengan skor berkisar dari 1 hingga 5 dan terdiri dari 40 pernyataan. Data tersebut dianalisis untuk mencakup informasi mengenai skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan deviasi standar. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil perhitungan tersebut.

Tabel 4.4

Deskripsi Data *Learning Load*

Jumlah Item	Variabel	Statistik	Hipotetik
40	<i>Learning Load</i>	Skor Minimum	40
		Skor Maksimum	200
		Mean	120
		SD	26,67

Berdasarkan data yang tertera di tabel di atas, skor maksimum yang optimal untuk skala belajar matematika adalah 200 dan skor minimumnya adalah 40. Rata-rata skor belajar matematika adalah 120, dengan deviasi standar sebesar 26,67. Dengan demikian, kesimpulan

dapat diambil mengenai rentang kategorisasi skor belajar matematika yang dijelaskan dalam tabel tersebut.

Tabel 4.5
Kategori Norma *Learning Load*

Kategorisasi	Nilai
Sangat Tinggi	$X \geq 168$
Tinggi	$136 < X \leq 168$
Sedang	$104 \leq X < 136$
Rendah	$72 \leq X < 104$
Sangat Rendah	$X < 72$

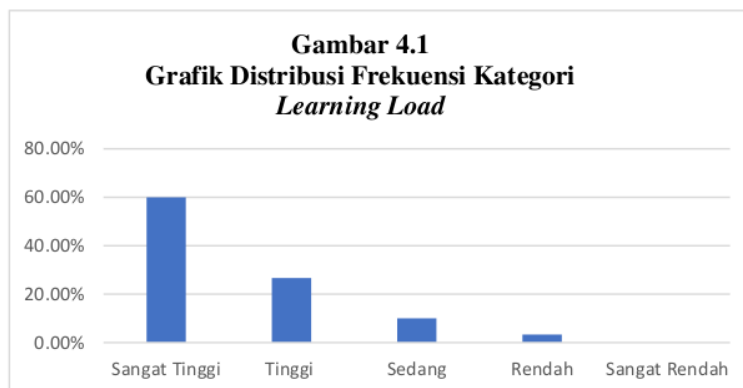
Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori skor *learning load* matematika yang tinggi terdapat pada rentang skor di atas 168, kategori skor *learning load* matematika yang cukup tinggi berada pada rentang skor 136-168, kategori skor *learning load* matematika yang sedang berada pada rentang skor 104-136, kategori skor *learning load* matematika yang rendah berada pada rentang skor 72-104, dan kategori skor *learning load* matematika yang sangat rendah terletak pada rentang skor di bawah 72. Distribusi frekuensi dari hasil kategorisasi perhitungan dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Kategori *Learning Load* Matematika

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 148,47	18	60,00%	Sangat Tinggi
2	137-148,47	8	26,67%	Tinggi
3	102,8-137,	3	10,00%	Sedang
4	68,394-102,8	1	3,33%	Rendah
5	< 68,394.	0	0,00%	Sangat Rendah

² Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 30 siswa SMA Negeri 1 Hiliduho terdapat 18 siswa (60%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sangat tinggi, 8 siswa (26,67%) mempunyai nilai *learning load* matematika ² dalam kategori tinggi, 3 siswa (10%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sedang, 1 siswa (3,33%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori rendah, dan tidak ada siswa (0%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sangat

rendah. Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *learning load* matematika siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho masuk dalam kategori yang sangat tinggi dengan skor mencapai 60%. Distribusi data pada setiap kategori dapat dilihat dalam grafik yang disajikan pada gambar berikut.



b. *Burnout*

Hasil penelitian berikut ini menyajikan data yang telah dikumpulkan. Pengukuran burnout dilakukan menggunakan skala *Likert* dengan skor berkisar antara 1 hingga 5, dan terdiri dari total 40 pernyataan. Deskripsi yang disajikan mencakup informasi menyeluruh tentang burnout, meliputi skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan deviasi standar. Semua hasil perhitungan tersebut tersaji dalam tabel berikutnya.

Tabel 4.7
Deskripsi Data *Burnout*

Jumlah Item	Variabel	2 Statistik	Hipotetik
40	<i>Burnout</i>	Skor Minimum	40
		Skor Maksimum	200
		<i>Mean</i>	120
		SD	26,67

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor maksimal yang ideal untuk skala *burnout* adalah 200 dan skor minimumnya adalah 40. Rata-rata skor *burnout* adalah 120, dengan standar deviasi sebesar 26,67. Oleh karena itu, batasan kategori skor *burnout* dapat ditemukan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.8
Kategori Norma *burnout*

Kategorisasi	Nilai
Sangat Tinggi	$X \geq 168$
Tinggi	$136 < X \leq 168$
Sedang	$104 \leq X < 136$
Rendah	$72 \leq X < 104$
Sangat Rendah	$X < 72$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa batas skor kategori *burnout* yang sangat tinggi berada di atas 168, batas skor kategori *burnout* tinggi berada di rentang 136-168, batas skor kategori *burnout* sedang berada di rentang 104-136, batas skor kategori *burnout* rendah berada di rentang 72-104, dan kategori *burnout* sangat rendah berada di bawah 72.

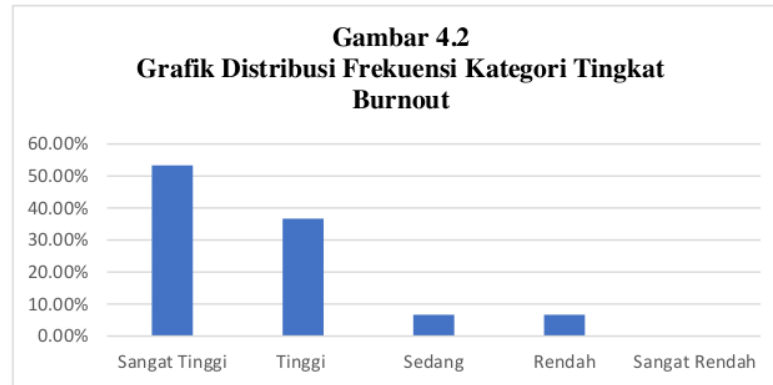
Distribusi frekuensi dari kategorisasi perhitungan dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Kategori *burnout*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 148,47	16	53,33%	Sangat Tinggi
2	137-148,47	11	36,67%	Tinggi
3	102,8-137,	2	6,67%	Sedang
4	68,394-102,8	2	6,67%	Rendah
5	< 68,394	0	0%	Sangat Rendah
Total		30	100%	

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel di atas, didapati bahwa dari 30 siswa SMA Negeri 1 Hiliduho, 16 siswa (53,33%) memiliki nilai *burnout* dalam kategori sangat tinggi, 11 siswa (36,67%) memiliki nilai *burnout* dalam kategori tinggi, 2 siswa (6,67%) memiliki nilai *burnout* dalam kategori sedang, 2 siswa (6,67%) memiliki nilai *burnout* dalam kategori rendah, dan tidak ada siswa (0%) yang mempunyai nilai *burnout* dalam kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Hiliduho termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan persentase mencapai 53,33%.

Visualisasi data untuk masing-masing kategori dapat ditemukan dalam grafik pada gambar berikut:



4.2.3 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis statistik memiliki distribusi yang simetris dan bell-shaped sehingga dapat dipakai dalam pengaplikasian berbagai metode statistik yang memerlukan asumsi distribusi normal, seperti analisis regresi linear, uji hipotesis parametrik, dan sebagainya. Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, maka peneliti perlu menggunakan metode statistik non-parametrik yang lebih sesuai untuk menganalisis data tersebut.. Pengujian normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan bantuan *SPSS for Windows 26 version*. Hasil dari uji normalitas tersebut dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.44677199
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.066
	Negative	-.063
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil uji normalitas pada tabel 4.11, ditemukan bahwa nilai signifikansi dari *Kolmogorov-Smirnov Test* adalah 0,2, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar daripada 0,05. Oleh karena

itu, dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari penelitian berdistribusi normal karena probabilitasnya (p) lebih besar dari 0,05.

4.2.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah varians dari beberapa kelompok data adalah sama atau tidak. Hasil uji homogenitas data menggunakan metode *Levene Test* dan dapat dilihat dalam tabel 4.12 di bawah ini.

Tabel 4.12
Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
LagY	Based on Mean	.663	3	6	.604
	Based on Median	.126	3	6	.941
	Based on Median and with adjusted df	.126	3	3.994	.940
	Based on trimmed mean	.590	3	6	.644

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan dengan menggunakan *Levene Test* pada tabel 4.12 di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi data melebihi (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki tingkat homogenitas dan menunjukkan bahwa varian dari sampel yang diteliti sama.

4.2.5 Uji Hipotesis

Hipotesis adalah solusi awal untuk permasalahan yang dirumuskan, dan diperlukan uji empiris untuk memastikan kebenarannya. Dalam sebuah penelitian, terdapat dua tipe hipotesis, yaitu hipotesis nol (H_0) yang menyatakan adanya korelasi antara variabel, serta hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan sebaliknya. Sebelum melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis alternatif, penentuan hipotesis nol merupakan langkah penting agar proses pembuktian tidak terpengaruh oleh prasangka terhadap hipotesis alternatif.

Dalam penelitian ini, untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel independen dan variabel dependen, dilakukan penggunaan metode uji korelasi sederhana oleh peneliti.

a. Uji Korelasi Linier Sederhana

Dalam penelitian ini, metode uji hipotesis menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versy 26 for Windows*. Uji korelasi sederhana diterapkan untuk memastikan adanya hubungan linear antara distribusi variabel kriteria (Y) dan satu variabel prediktor (X).

Tabel 4.13
Hasil Uji Korelasi Linier Sederhana

		Learning Load	Burnout
Learning Load	Pearson Correlation	1	.899**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Burnout	Pearson Correlation	.899**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data di atas, terdapat koefisien korelasi antara *Learning Load* (X) dan Tingkat *Burnout* (Y) sebesar 0,899. Dari analisis menggunakan r_{tabel} pada 30 responden, nilai r_{tabel} adalah 0,361. Dengan r_{hitung} yang lebih besar dari r_{tabel} , dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh positif antara *Learning Load* (X) dengan Tingkat *Burnout* (Y) siswa SMA Negeri 1 Hiliduho dapat diterima. Koefisien korelasi yang positif menunjukkan adanya pengaruh antara *Learning Load* dengan Tingkat *Burnout* siswa SMA Negeri 1 Hiliduho. Dengan adanya pengaruh ini, semakin tinggi *Learning Load* maka akan semakin tinggi pula tingkat *burnout* siswa, dan sebaliknya jika *Learning Load* rendah maka tingkat *burnout* siswa juga rendah.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Tingkat *Learning Load* Matematika Siswa SMA Negeri 1 Hiliduho Kelas X

² Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat 18 siswa (60%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sangat tinggi, 8 siswa (26,67%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori tinggi, 3 siswa (10%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sedang, 1 siswa (3,33%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori rendah, dan tidak ada siswa (0%) mempunyai nilai *learning load* matematika dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *Learning Load* Matematika pada kategori sangat tinggi dan tidak ada sama sekali yang memiliki tingkat *Learning Load* Matematika pada kategori sangat rendah.

³ Siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho memiliki tingkat *learning load* matematika yang tinggi, dengan presentase 60% dari total 30 sampel, dimana 18 siswa diantaranya termasuk dalam kategori tingkat sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut mungkin mengalami kesulitan dalam menerima pengetahuan dan informasi yang disampaikan oleh guru saat pembelajaran di sekolah. Kondisi ini menyiratkan bahwa siswa dengan tingkat *learning load* matematika yang tinggi kemungkinan akan mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran dan kurang antusias dalam menerima materi pelajaran.

Berdasarkan data penelitian kuesioner di dapat nilai tertinggi pada item pernyataan ke-25 yaitu “saya merasa frustrasi dengan tuntutan untuk berinvestasi banyak waktu dan tenaga dalam menyelesaikan pekerjaan matematika yang dianggap tidak memberikan manfaat yang signifikan”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para responden merasa terbebani oleh ekspektasi yang tinggi dalam mempelajari matematika. Rasa frustrasi ini muncul karena kurangnya pemahaman akan relevansi materi matematika dengan kehidupan sehari-hari, sehingga merasa bahwa menghabiskan waktu dan tenaga untuk mempelajari matematika tidak memberikan manfaat yang signifikan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan pembelajaran matematika yang lebih kontekstual dan aplikatif agar siswa

dapat melihat nilai dan manfaat dari investasi waktu dan tenaga yang dilakukan dalam mempelajari matematika.

Beban belajar juga dirumuskan dalam bentuk satuan waktu yang dibutuhkan siswa dalam melaksanakan program pembelajaran melalui tatap muka, penugasan terstruktur, dan kegiatan mandiri tidak terstruktur (Supartini, 2018). Hal ini membantu dalam mengukur seberapa besar waktu dan usaha yang diperlukan siswa untuk menyelesaikan program pembelajaran atau tugas-tugas yang diberikan.

Secara umum, dalam konteks kredit semester di sekolah menengah atas, beban belajar dapat merujuk pada jumlah tugas, materi pelajaran, dan aktivitas pembelajaran yang harus diselesaikan oleh siswa dalam satu semester akademik (Wijaya et al., 2019). Beban belajar ini mencakup jam belajar, tugas rumah, ujian, proyek, dan aktivitas kurikulus yang harus dipenuhi oleh siswa untuk mencapai target semester yang diterapkan. Selain itu, hal yang meliputi beban belajar yaitu waktu yang diperlukan untuk memahami tugas-tugas yang diberikan, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau proyek pembelajaran lainnya (Kemendikbud, 2020).

4.3.2 Tingkat *Burnout* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho

Berdasarkan hasil penelitian peneliti pada variabel *burnout* siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho, terdapat 16 siswa (53,33%) memiliki nilai *burnout* kategori sangat tinggi, 11 siswa (36,67%) memiliki nilai *burnout* kategori tinggi, 2 siswa (6,67%) memiliki nilai *burnout* kategori sedang, dan 2 siswa (6,67%) memiliki nilai *burnout* kategori rendah, dan tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah. Dari data tersebut menunjukkan variasi tingkat *burnout* di antara siswa-siswa tersebut. Meskipun mayoritas siswa mengalami *burnout* pada tingkat sangat tinggi, tidak terdapat siswa dengan nilai *burnout* tinggi atau sangat rendah.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho mengalami tingkat *burnout* yang tinggi, dengan presentasi nilai sebesar 53,33% dari total sampel 30 siswa, di mana 16 di antaranya

masuk dalam kategori tersebut. Situasi ini menunjukkan bahwa siswa kelas X berada dalam kondisi yang memprihatinkan, sehingga kemampuan mereka untuk menerima pengetahuan dan informasi dari pendidik di sekolah terganggu. Kesimpulannya, siswa dengan tingkat burnout yang sangat tinggi akan mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran dan kurang antusias dalam menerima informasi terkait materi pelajaran.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa nilai tertinggi pada item pertanyaan 7, 24, dan 36. Pada item pernyataan 7 menyatakan bahwa responden merasa malas dan kurang semangat ketika harus menyelesaikan tugas matematika. Hasil ini mengindikasikan bahwa tugas matematika menjadi salah satu faktor utama pemicu perasaan malas dan kehilangan semangat dalam proses pembelajaran. Hal ini penting untuk dicermati karena gejala *burnout* seperti ini dapat mempengaruhi motivasi dan kinerja secara keseluruhan.

Pada item pernyataan 24 menyatakan “saya merasa putus asa dan kehilangan motivasi untuk terus belajar matematika karena merasa tidak mampu mencapai tujuan akademik yang ditetapkan”, menunjukkan bahwa perasaan putus asa dan kehilangan motivasi dalam mencapai tujuan akademik menjadi faktor utama yang menyebabkan *burnout* belajar pada siswa. Penting bagi pendidik dan pembimbing memberikan dukungan dan motivasi tambahan kepada siswa yang mengalami kondisi ini agar dapat Kembali merasa termotivasi dan bersemangat dalam proses pembelajaran matematika serta mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan.

Pada item pernyataan 36 menyatakan “saya tidak lagi percaya bahwa bisa memahami konsep-konsep matematika dengan baik meskipun sudah mencoba berulang kali”, menunjukkan temuan yang mengindikasikan bahwa faktor keyakinan dan kepercayaan diri dalam kemampuan memahami konsep matematika menjadi salah satu hal yang paling signifikan dalam mempengaruhi tingkat *burnout* belajar siswa.

Kekurangan keyakinan ini dapat menghambat proses pembelajaran dan dapat mengurangi motivasi siswa untuk terus belajar.

Burnout dijelaskan sebagai keadaan di mana seseorang menjadi tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya karena merasa lelah, bosan, dan merasa tertekan dalam setiap aktivitas yang dilakukannya (Syah dalam Mughnia, 2020). Hal ini bukan hanya sekedar kelelahan fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan mental yang mendalam. *Burnout* ini berhubungan dengan respons yang berkelanjutan terhadap stress emosional dan interpersonal di lingkungan sekolah. *Burnout* sering dikenal sebagai suatu gangguan psikologis yang terjadi akibat stress jangka panjang yang disebabkan oleh suatu pekerjaan yang tidak terkendali (Maslach dalam Zain, 2022). *Burnout* bukanlah masalah yang hanya dialami oleh orang dewasa. Siswa juga dapat mengalami *burnout* akibat tekanan akademik yang berlebihan. Gejala *burnout* meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan kurang berdaya dalam menghadapi tuntutan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada siswa menengah atas telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Vitasari, 2016). Ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini.

4.3.3 Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Siswa Menengah Atas

Maslach dalam Mughnia (2020:39) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi, yakni kelelahan emosional (*emotional Exhaustion*), depersonalisasi (pengalaman kelelahan fisik dan mental yang berkelanjutan dengan dampak lainnya), dan pencapaian pribadi yang rendah (*Low terpersonal accomplishment*). Beban belajar matematika yang tidak teratasi dapat berkontribusi terhadap tingkat *burnout* yang dialami oleh siswa. Oleh karena itu, sebuah penelitian dilakukan untuk menilai sejauh mana beban belajar matematika dapat memengaruhi tingkat *burnout* yang

terjadi di kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho, dengan melibatkan 30 responden dari total 158 siswa.

Dalam penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Hiliduho, dilakukan uji korelasi linier sederhana. Hasil uji korelasi linier sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang positif dengan koefisien sebesar 0,899.

Dari hasil hipotesis, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *learning load* matematika dan *burnout* belajar dengan koefisien sebesar 0,899 dan $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif yang telah diajukan dapat diterima, menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *learning load* matematika dengan *burnout* belajar. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *learning load* matematika, maka tingkat *burnout* yang dialami siswa juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika tingkat *learning load* matematika rendah, maka tingkat *burnout* juga cenderung rendah.

Berdasarkan hasil wawancara kepada siswa yang mengalami tingkat *learning load* matematika dan *burnout* belajar yang rendah didapat wawasan yang berharga tentang strategi yang efektif untuk mencegah *burnout*. Dalam wawancara tersebut, siswa menyebutkan memiliki keseimbangan yang baik antara waktu belajar dan waktu istirahat, Dengan memprioritaskan Kesehatan fisik dan mental, seperti pola makan sehat dan tidur yang cukup serta memiliki cara yang efektif untuk mengatur waktu belajar secara efisien seperti membuat jadwal belajar yang terstruktur dan memberikan waktu istirahat yang cukup. Selain itu, peserta didik juga menyebutkan bahwa senang belajar matematika karena merasa bahwa materi tersebut menarik dan bermanfaat. Dukungan sosial yang didapat dari teman-teman dan keluarga yang membantuk mengatasi kesulitan belajar dan menjaga motivasi tetap tinggi sehingga peserta didik terhindar dari *burnout* belajar dan tetap produktif dalam proses pembelajaran matematika.

Dalam wawancara dengan siswa yang memiliki tingkat *learning load* matematika dan *burnout* belajar yang tinggi, responden menyebutkan beberapa faktor penyebab *burnout* yang dialaminya. Responden menjelaskan bahwa dirinya merasa terlalu tertekan oleh tuntutan akademis yang tinggi, terutama dalam mata Pelajaran matematika. Selain itu, diungkapkan bahwa responden kurang memiliki waktu istirahat yang cukup karena terlalu fokus belajar dan tugas-tugas sekolah. Faktor lainnya yaitu kurangnya dukungan sosial dari teman-teman atau keluarga yang membuatnya merasa terisolasi dan jenuh. Dengan paparan yang terus-menerus terhadap tekanan belajar dan kebutuhan untuk berhasil secara akademis, siswa tersebut akhirnya mengalami *burnout* yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisiknya.

Hasil hipotesis dan wawancara di atas mendukung pendapat Ma (2021) dalam penelitiannya yang menyoroti bahwa beban belajar yang tinggi, seperti tekanan akademis yang konstan, jumlah tugas yang banyak, persaingan yang ketat, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru, dapat berkontribusi pada tingkat *burnout* yang lebih tinggi di kalangan siswa-siswa. Beban belajar yang tinggi juga dapat menyebabkan kelelahan secara psikologis dan emosional yang berkepanjangan pada *burnout* akademis. Siswa-siswi yang mengalami *burnout* mengalami gejala seperti kelelahan mental dan fisik, kurangnya motivasi dan minat belajar, serta penurunan kinerja akademis. Beban belajar yang tinggi dapat meningkatkan resiko *burnout* pada siswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara beban belajar yang tinggi. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat beban belajar yang tinggi dengan *burnout* yang lebih tinggi di kalangan siswa sekolah menengah. Beban belajar yang tinggi seperti tuntutan akademis yang tinggi, jadwal yang tidak bisa dioptimalkan dengan baik, serta tekanan untuk

mencapai kesuksesan akademis, dapat menyebabkan tingkat kejenuhan yang tinggi dan akhirnya menyebabkan *burnout* pada siswa.

Dari uraian tersebut menjelaskan bahwa *learning load* matematika berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *burnout* siswa, hal ini dikarenakan *burnout* dipengaruhi oleh faktor yang telah dijabarkan di atas. Secara hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* siswa diterima.

Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa masih banyak siswa yang mengalami *burnout* yang disebabkan oleh berbagai faktor yaitu tekanan akademik yang tinggi, tugas-tugas yang diberikan, kurangnya dukungan sosial. Oleh karena itu, perlu solusi untuk mengurangi tingkat *burnout* tersebut. Dalam bukunya, Aryani (2016) mengungkapkan beberapa strategi untuk mengelola *burnout* belajar yaitu dengan pendekatan dan Teknik *cognitive behavior modification* (CBM) dalam mengelola *burnout* belajar yang terdiri dari:

- a. Teknik restrukturisasi kognitif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang dimiliki siswa terkait tekanan akademik dan tuntutan belajar. Melalui teknik ini, siswa diajak untuk merefleksikan keyakinan serta interpretasi siswa terhadap situasi belajar yang memicu stress dan kelelahan. Selain itu, siswa juga dibimbing untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Dengan cara ini, siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan sehat terhadap tantangan belajar yang dihadapi, sehingga dapat mengurangi gejala *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa dalam proses pendidikan.
- b. Relaksasi, yaitu Teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa. Teknik relaksasi bertujuan untuk meredakan stress dan kelelahan akibat tuntutan belajar yang berlebihan. Siswa diajarkan untuk Latihan pernapasan dalam,

meditasi, atau visualisasi yang dapat membantu siswa merasa tenang dan rileks. Dengan rutin melakukan Teknik relaksasi, siswa dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan focus dan konsentrasi, serta mengembalikan energi positif dalam proses belajar. Selain itu, relaksasi juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan memberikan jeda yang diperlukan untuk melepaskan tekanan sehingga dapat mencegah terjadinya *burnout* belajar.

- c. *Time Management*, merupakan kunci penting dalam mencegah *burnout* belajar pada siswa. Dengan mengelola waktu secara efektif, siswa dapat menghindari penumpukan tugas, *deadline* yang menekan, dan *overwhelmed* dalam proses belajarnya. Penting bagi siswa untuk membuat jadwal studi yang terstruktur, memprioritaskan tugas-tugas yang perlu diselesaikan, dan mengatur waktu istirahat yang cukup untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan beristirahat. Selain itu, penting juga untuk membatasi penggunaan media sosial dan *gadget* yang dapat mengganggu fokus belajar. Dengan menerapkan *time management* yang baik, siswa dapat merasa lebih terorganisir, produktif, dan mengurangi resiko *burnout* belajar yang dapat mengganggu kesejahteraan mental siswa.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta penyajian data dan analisis data tentang pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho, dapat disimpulkan bahwa *learning load* matematika siswa SMA Negeri 1 Hiliduho tergolong sangat tinggi sebesar 60%, dan tingkat *burnout* siswa SMA Negeri 1 Hiliduho tergolong sangat tinggi sebesar 53,33%. Adapun pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho dapat dilihat dari angka korelasi *product moment* sebesar 0,899, angka ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 dengan tingkat probabilitas 0,000. Hasil penelitian ini merumuskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* belajar siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho. Hal ini berarti semakin tinggi *learning load* matematika maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* siswa, sebaliknya semakin rendah *learning load* matematika maka semakin rendah pula tingkat *burnout* siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *learning load* matematika berpengaruh terhadap tingkat *burnout* siswa. Untuk meningkatkan penelitian ini maka penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

- a. Kepala sekolah kiranya dapat meningkatkan dukungan kepada guru dalam menyusun strategi pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa guna mengurangi tekanan belajar yang berlebihan. Selain itu, disarankan untuk mendorong kerjasama antara guru, orang tua, dan siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan.
- b. Kepada guru matematika kiranya memahami bahwa setiap siswa memiliki tingkat kecerdasan dan kemampuan yang berbeda, sehingga penting untuk memberikan pendekatan pembelajaran yang beragam dan sesuai dengan

kebutuhan masing – masing siswa. Selain itu, guru perlu menyediakan waktu untuk berkomunikasi dengan siswa secara individu untuk memahami kesulitan dan tekanan yang mereka alami akibat *learning load* matematika. Perlu juga mengintegrasikan metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif agar siswa tidak merasa terbebani dengan materi yang diajarkan.

- c. Kepada siswa-siswa agar memiliki keseimbangan antara belajar dan mengelola kegiatan lainnya. Siswa harus dapat mengatur waktu belajar secara efisien, mengambil istirahat yang cukup, dan tidak terlalu menekan diri sendiri dalam memenuhi tuntutan akademik. Selain itu, perlu membangun komunikasi yang baik dengan guru dan orangtua untuk dapat mengungkapkan masalah atau kesulitan belajar agar mendapatkan bantuan yang tepat.
- d. Untuk mengurangi *burnout* belajar, siswa dapat mencoba beberapa strategi mengelola *burnout* belajar yaitu teknik restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan *time management* dengan menggabungkan 3 (tiga) elemen tersebut, siswa dapat mengembalikan energi positif, meningkatkan produktivitas, dan mencegah terjadinya *burnout* belajar.

PENGARUH LEARNING LOAD MATEMATIKA TERHADAP TINGKAT BURNOUT PADA SISWA MENENGAH ATAS

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet	360 words — 3%
2	eprints.uny.ac.id Internet	310 words — 2%
3	id.scribd.com Internet	87 words — 1%

EXCLUDE QUOTES ON
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES < 1%
EXCLUDE MATCHES OFF