

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Kejenuhan

Secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Dalam psikologi jenuh atau bosan lazim disebut *burnout*. Menurut Robiatul Adawiah, (2013) mengemukakan bahwa “*Burnout* merupakan wujud dari perubahan kondisi psikologi berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan kelelahan mental (*mental exhaustion*)” (hlm.100). Sejalan dengan pendapat sebelumnya Menurut Hikmah *et. al.* (2020) mengemukakan bahwa “Kejenuhan (*bornout*) suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat dan tidak bergairah melakukan aktivitas” (hlm.107).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan (*bornout*) adalah suatu reaksi penarikan diri secara psikologis dari suatu aktivitas dimana seseorang menjadi enggan dalam menjalankan tugasnya sehingga tidak memberikan hasil yang baik, sebagai akibat dari tuntutan emosional dan kelelahan yang dialami.

2.1.1.1. Indikator Kejenuhan Belajar

Pada akhirnya karena pandemi berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan mengharuskan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran daring dari rumah tentunya akan menimbulkan beberapa masalah termasuk kejenuhan. Menurut Ambarwati, N. A. (2020) Menyatakan bahwa ada beberapa indikator-indikator yang termasuk dalam kejenuhan belajar sebagai berikut:

1. Kelelahan emosional: merasa bersalah terhadap hasil belajar, merasa gagal dalam belajar, mudah tersinggung terhadap hasil belajar, merasa gagal dalam belajar, menyalahkan orang lain terhadap hasil belajar, merasa dikejar-kejar waktu dalam mengerjakan tugas, dan merasa lelah dengan kegiatan belajar.

2. Depersonalisasi: sinis atau enggan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran, menganggap enteng suatu pelajaran, merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar, ragu terhadap yang dipelajari, dan mengalihkan diri dari kegiatan pembelajaran.
3. Menurunnya keyakinan akademik: berkurangnya motivasi dalam belajar, kehilangan semangat belajar, usaha belajar kurang, dan merasa tidak percaya diri dalam belajar (hlm.14).

Menurut Nuraini, N., Riyadi, A. R., & Heryanto, D. (2019) menyatakan bahwa indikator yang menyebabkan kejenuhan belajar ialah:

1. Kelelahan emosional: merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri, mudah cemas, mengalami ketakutan berlebih.
2. Kelelahan fisik: merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur.
3. Kelelahan kognitif: enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, merasa rendah diri.
4. Kehilangan motivasi kehilangan semangat belajar (hlm.220).

Menurut Schaufeli dan Enzman (dalam Pawicara, R., & Conilie, M. 2020) mengemukakan bahwa indikator-indikator kejenuhan terdiri dari:

1. Kelelahan emosi: timbulnya perasaan depresi, sedih, tidak berdaya, mengendalikannya emosi, ketakutan, dan kecemasan.
2. Kelelahan fisik: gejala dari kelelahan fisik antara lain pusing, sakit kepala, mual, diare, sendi-sendi otot yang kaku, sakit leher, insomnia, berkurangnya nafsu makan, sesak nafas, menstruasi yang tidak teratur akibat stres, berat badan menurun, tubuh lesu dan lemah, anemia, hipertensi, dan gangguan kesehatan lainnya.
3. Kelelahan Kognitif: indikator kognitif meliputi ketidakberdayaan, kehilangan semangat, kehilangan makna hidup, kehilangan minat untuk belajar, kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran, dan kesulitan konsentrasi.
4. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi (hlm.33).

Berdasarkan pendapat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa indikator-indikator kejenuhan terjadi karena kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, depersonalisasi dan kehilangan motivasi. Tentunya dari beberapa indikator tersebut akan timbulnya kejenuhan dalam belajar dan sangat mempengaruhi terhadap hasil pembelajaran.

2.1.1.2. Kejenuhan Belajar

Dalam belajar selain sering mengalami merasa bosan, mahasiswa juga terkadang mengalami pikiran negatif lainnya yang disebut kejenuhan dalam belajar. Menurut Agustina *et al.* (2019) menyatakan bahwa “Kejenuhan (*burnout*) belajar berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurang kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan” (hlm.98). Selanjutnya menurut Sutarjo dkk (2014) berpendapat bahwa “Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa yang mengakibatkan menurunnya tingkat motivasi belajar, timbulnya rasa malas, dan menurunnya tingkat prestasi belajar siswa” (hlm.2). Sejalan dengan pendapat sebelumnya Menurut Dewi & Yosef, (2017) mengatakan bahwa “Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat untuk melakukan suatu aktivitas belajar” (hlm.15).

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi penurunan rasa emosional dan mental yang mengalami kelelahan pada saat belajar sehingga merasa lesu dan sudah tidak dapat menerima materi atau informasi dengan baik.

2.1.1.3. Faktor – Faktor Kejenuhan Belajar

Kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa seringkali menyebabkan usaha belajar yang dilakukan menjadi sia-sia. Dalam proses belajar, ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kejenuhan. Menurut Rizky, R. T. (2019) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar seperti:

1. Subjek studi kurang diminati.
2. Ruang atau lingkungan dalam belajar kurang nyaman.
3. Kecemasan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
4. Kecemasan terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi.
5. Berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
6. Model pembelajaran yang membosankan dan memerlukan inovasi (hlm.64).

Sejalan dengan pendapat selanjutnya, menurut Slivar (dalam Vitasari, 2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
2. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. Kurangnya penghargaan yang diberekan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi.
4. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru.
5. Besarnya harapan orang tua yang diberikan untuk anak-anaknya. Sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal, selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki.
6. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapai (hlm.49).

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kejenuhan belajar dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud merupakan kondisi emosional, kognitif,

fisik yang menurun serta hilangnya motivasi untuk belajar dikarenakan adanya kegagalan dalam individu dalam mencari makna kegiatan yang sedang ditekuni dan kecemasan terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi. Sedangkan faktor kejenuhan eksternal bisa dilihat dari model pembelajaran yang membosankan dan memerlukan inovasi, serta adanya tekanan orang tua dan banyaknya tuntutan sekolah yang membuat kondisi emosional dan fisik mahasiswa semakin menurun.

2.1.1.4. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disimpulkan di atas, kejenuhan memiliki beberapa ciri umum yang dapat kita temui. Menurut Robiatul Adawiah, (2013) mengemukakan bahwa ciri-ciri umum kejenuhan yaitu:

1. Sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, susah tidur, demam, sering flu, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, rasa letih.
2. Kelelahan emosi dicirikan dengan seperti rasa bosan, suka marah, putus asa, mudah tersinggung, sinisme, tertekan, gelisah, dan tidak berdaya.
3. Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, sikap negatif terhadap orang lain, dan merasa tidak berharga (hlm.100).

Menurut Disman, M & Abas Rudin (2020) mengemukakan ciri-ciri kejenuhan belajar ialah:

1. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajar nya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
2. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang di dapatkannya.

3. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk, meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya dan dipelajarinya (hlm.139).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kejuhan dapat muncul dari dalam diri orang itu sendiri dengan pengaruh faktor dari luar seperti lingkungan sekitar dan faktor dari dalam diri sendiri seperti sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, susah tidur, kelelahan emosi dicirikan dengan seperti rasa bosan, suka marah, putus asa, dan merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.

2.1.2. Konsep Belajar

2.1.2.1. Pengertian Belajar

Proses belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan dari pembelajaran yang kompleks dan senantiasa berlangsung dalam berbagai situasi dan kondisi. Seseorang akan berhasil dalam belajar kalau dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Menurut Rusman (2017) mengemukakan bahwa:

Belajar merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara psikologis maupun secara fisiologis. Aktivitas yang bersifat psikologis yaitu aktivitas yang merupakan proses mental, misalnya aktivitas berfikir, memahami, menyimpulkan, menyimak, menelaah, membandingkan, membedakan, mengungkapkan, dan menganalisis. Adapun aktivitas yang bersifat fisiologis yaitu aktivitas yang merupakan proses penerapan atau praktik, misalnya membuat eksperimen atau percobaan, latihan, kegiatan praktik, membuat karya (produk), dan apresiasi (hlm.76).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya menurut Sagne (dalam Suardi, 2018) berpendapat bawah “Belajar adalah proses kognitif yang mengubah sifat stimulus lingkungan, melewati pengelolaan informasi menjadi kapabilitas baru, berupa keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai” (hlm.10).

Berdasarkan definisi-definisi para ahli, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang dilakukan secara keseluruhan oleh individu secara terus menerus melalui kegiatan secara langsung ataupun tidak langsung untuk memperoleh pengetahuan dan perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

2.1.2.2. Ciri – Ciri Belajar

Dalam belajar tentunya memiliki ciri–ciri belajar yang menandakan apa saja yang termasuk belajar atau tidak, ciri–ciri belajar menurut Suardi (2018) yaitu:

- 1) Perubahan yang bersifat fungsional perubahan yang terjadi pada aspek kepribadian seseorang mempunyai dampak terhadap perubahan selanjutnya.
- 2) Belajar adalah perbuatan yang sudah mungkin sewaktu terjadinya prioritas.
- 3) Belajar terjadi melalui pengalaman yang bersifat individual.
- 4) Perubahan yang terjadi bersifat menyeluruh dan terintegrasi.
- 5) Belajar adalah proses interaksi.
- 6) Perubahan berlangsung dari arah yang sederhana ke arah yang lebih kompleks (hlm.12).

Sedangkan ciri-ciri belajar menurut Noehi Nasution (dalam Fathurrohman, 2017) antara lain:

1. Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berupa didapatkannya kemampuan baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha (hlm.11).

Dengan demikian dari pendapat di atas ciri – ciri belajar yaitu adanya interaksi, adanya perubahan, yang dimulai dari yang mudah sampai yang kompleks dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari- hari.

2.1.2.3. Prinsip - Prinsip Belajar

Menurut Rusman (2017) menyatakan bahwa “Prinsip-prinsip belajar secara umum biasanya berkaitan dengan perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual” (hlm.94). Selanjutnya menurut Soekamto (dalam Fathurrohman, 2017) ada beberapa prinsip belajar yaitu:

1. Apapun yang dipelajari siswa, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu, siswalah yang harus bertindak aktif.
2. Setiap siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.

3. Siswa dapat belajar dengan baik bila mendapatkan penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.
4. Penguasaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan siswa akan membuat proses belajar lebih berarti.
5. Motivasi belajar siswa akan lebih meningkatkan apabila ia diberi tanggung jawab dan kepercayaan penuh atas belajarnya (hlm.12).

Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip belajar adalah perubahan yang mendasar dan permanen kearah yang baik dengan mengaktifkan seluruh potensi kemanusiaan.

2.1.2.4. Unsur-Unsur Belajar

Perilaku belajar merupakan perilaku yang kompleks, karena banyak unsur yang terlibat di dalamnya, Menurut Suardi (2018) unsur-unsur belajar diantaranya:

1. Tujuan

Dasar dari aktivitas belajar ialah untuk memenuhi kebutuhan yang dirasakan oleh yang bersangkutan.

2. Pola respons dan kemampuan yang dimiliki

Setiap individu memiliki pola respons yang dapat digunakan saat menghadapi situasi belajar, mempunyai cara respon tersendiri dan hal itu berkaitan erat dengan kesepiannya.

3. Situasi belajar

Situasi yang dihadapi mengandung berbagai alternatif yang dipilih dan memberikan kepuasan atau tidak.

4. Penafsiran terhadap situasi

Dalam menghadapi situasi, individu harus menentukan tindakan mana yang akan diambil, mana yang harus dihindari dan mana yang paling aman.

5. Reaksi dan respon

Setelah pilihan ditanyakan, maka yang dapat dilakukan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya (hlm.15).

Pandangan teori belajar konstruktivisme menurut Suyono dan Haryanto (dalam Andi, 2017) memandang unsur belajar terdiri atas tiga komponen yaitu:

1. Tujuan belajar yaitu menciptakan suatu arti/makna. Makna tercipta dari pembelajar dengan melihat, mendengar, merasa, dan mengalami proses belajar.
2. Proses belajar sebagai proses membangun makna yang berlangsung secara *continue*, dan bila berhadapan dengan kondisi yang baru maka diadakan rekonstruksi untuk menciptakan pemahaman baru menurut pemahaman dirinya sendiri.
3. Hasil belajar dipengaruhi oleh pengalaman pelajar sebagai hasil interaksi dengan lingkungan. Hasil belajar tergantung pada masing masing pemahaman diri setiap individu (hlm.7).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur belajar adanya tujuan belajar, proses belajar, dan hasil belajar yang menjadikan sebagai perubahan untuk lebih baik lagi baik dari ranah kognitif, afektif, psikomotor.

2.1.2.5. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan buah dari proses pembelajaran baik itu dari segi pengetahuan, perubahan tingkah laku dan sebagainya. Menurut Rusman (2017) Mengemukakan bahwa “Hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor” (hlm.129).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, menurut Lestari, I. (2014) mengemukakan bahwa,

Hasil belajar merupakan akibat dari proses belajar seseorang, hasil belajar terkait dengan perubahan pada diri orang yang belajar bentuk perubahan sebagai hasil dari belajar berupa perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan dan kecakapan. Perubahan dalam arti perubahan-perubahan yang disebabkan oleh pertumbuhan tidak dianggap sebagai hasil belajar. Perubahan sebagai hasil belajar bersifat relatif menetap dan memiliki potensi untuk dapat berkembang (hlm.118).

Maka dapat disimpulkan dari proses belajar ada hasil belajar yang relatif menetap dan memiliki potensi untuk berkembang yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

2.1.3. Konsep Pembelajaran

2.1.3.1. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik sehingga terjadi transfer ilmu atau pengetahuan serta perubahan kearah yang lebih baik baik dilaksanakan secara tatap muka maupun secara tidak langsung. Menurut Rusman (2017) menyatakan bahwa “Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut, meliputi: tujuan, metode, strategi, dan pendekatan apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran” (hlm.84).

Menurut Hayati, Sri (2017) mengemukakan bahwa “Pembelajaran adalah sebagai perubahan dalam kemampuan, sikap, atau perilaku siswa yang relatif permanen sebagai akibat pengalaman atau pelatihan” (hlm.2). Sejalan dengan pendapat sebelumnya Menurut Ramadhani *et al.* (2020) mengemukakan bahwa “Pembelajaran adalah suatu kombinasi dan perpaduan yang terbentuk dan tersusun dalam arti lain unsur-unsur yang ada diantaranya adalah guru dan siswa, material yang meliputi buku, bahan ajar, materi serta adanya fasilitas yang memadai seperti ruangan kelas, media *online*, serta adanya proses yang saling memberikan pengaruh anatara satu dengan yang lainnya dalam tercapainya suatu tujuan pembelajaran” (hlm.21).

Demikian dari asumsi dan pendapat di atas bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dengan terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

2.1.3.2. Ciri-Ciri Pembelajaran

Dari beberapa pengertian yang telah disimpulkan di atas pembelajaran memiliki beberapa ciri, menurut Rusman (2017) mengemukakan bahwa “Ciri utama dari kegiatan pembelajaran adalah adanya interaksi. Interaksi yang terjadi antara siswa dan lingkungan belajarnya, baik itu dengan guru, teman-temannya, alat, media pembelajaran, dan sumber – sumber belajar yang lainnya” (hlm.88).

Selanjutnya menurut Pane, Apriada (2017) mengemukakan bahwa Ciri utama pembelajaran adalah:

1. Adanya interaksi edukatif yang terjadi, yaitu interaksi yang dilakukan secara sadar akan tujuan.
2. Interaksi berakar dari pihak pendidik (guru) dan kegiatan belajar secara pedagogis pada diri peserta didik.
3. Berproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, evaluasi (hlm.338).

Dengan demikian penulis dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri pembelajaran merupakan segala sesuatu yang menunjang hasil kegiatan pembelajaran sehingga tercapainya tujuan pembelajaran.

2.1.3.3. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah faktor yang sangat penting dalam proses pembelajaran, karena dengan adanya tujuan guru memiliki pedoman dan sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan mengajar. Menurut Ramadhani *et al.* (2020) mengemukakan bahwa: “Tujuan pembelajaran adalah menggambarkan suatu kemampuan, pengetahuan, sikap, kepribadian, serta keterampilan dan sikap yang meski dimiliki oleh mahasiswa sebagai suatu akibat dan hasil pembelajaran yang dapat dinyatakan dan dilihat dalam bentuk tingkah laku yang dapat untuk dianalisis dan diamati serta diukur perkembangannya” (hlm.24).

Selanjutnya menurut Pane, Apriada (2017) mengemukakan bahwa “Tujuan pembelajaran dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu:

1. Tujuan pembelajaran secara umum, yaitu tujuan pembelajaran yang sudah tercantum dalam garis-garis pedoman pengajaran yang dituangkan dalam rencana pengajaran yang disiapkan oleh guru.
2. Tujuan khusus yang dirumuskan oleh seorang guru harus memenuhi syarat seperti spesifik menyatakan perilaku yang akan dicapai, membatasi dalam keadaan mana pengetahuan perilaku diharapkan dapat terjadi (kondisi perubahan perilaku), spesifik menyatakan kriteria perubahan perilaku dalam arti

menggambarkan standar minimal perilaku yang dapat diterimasebagai hasil yang dicapai (hlm.343).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran adalah upaya untuk mencapai perubahan perilaku atau kompetensi pada mahasiswa dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak tahu menjadi tahu, sehingga mahasiswa dapat mencapai perubahan prilaku kearah yang lebih baik.

2.1.4. Konsep Pembelajaran Daring

Social Distancing merupakan salah satu kebijakan yang dibuat pemerintah untuk mencegah Covid-19. Untuk mendukung kebijakan ini, dilansir dari *website* resmi kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 Tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Desease* (COVID-19) (Kemendikbud, 2020). Menurut Pohan, (2020) mengemukakan bahwa “Pembelajaran daring adalah pembelajaran jarak jauh (*learning distance*) dengan memanfaatkan jaringan *internet* dalam proses pembelajaran serta dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja” (hlm.2). Selanjutnya Menurut Suhery *et al.* (2020) berpendapat bahwa “Pembelajaran daring adalah sebuah proses pembelajaran yang berbasis elektronik salah satu media yang digunakannya adalah jaringan *internet* dalam *handphone* dan *computer*” (hlm.130).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran berbasis elektronik serta memanfaatkan jaringan *internet*. Berdasarkan Surat Keputusan Rektorat Universitas Siliwangi Nomor 113/UN58/HK/2021 Tentang Penetapan Panduan Pembelajaran Daring Tahun Akademik 2020/2021 Pelaksanaan pembelajaran daring di lingkungan pendidikan jasmani dalam melakukan pembelajaran *online* ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan yaitu sarana dan prasarana termasuk *platform* dan *tools* yang menunjang, infrastruktur dan sumber daya manusia. *Tools* atau *platfrom* yang digunakan perlu memperhatikan situasi dan kondisi dimana suatu peristiwa pembelajaran bisa terjadi (*setting* pembelajaran) dan aktivitas pembelajaran. *Setting*

pembelajaran terdiri dari dua kategori yaitu pembelajaran sinkron (*synchronous learning*) dan pembelajaran asinkron (*asynchronous learning*).

Untuk mengetahui pembelajaran sinkron (*synchronous learning*) dan pembelajaran asinkron (*asynchronous learning*). Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 1. Pelaksanaan Pembelajaran Daring

<i>Setting</i>			
Sinkron Langsung (SL)	Sinkron Maya (SM)	Asinkron Mandiri (AM)	Asinkron Kolektif (AK)
<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Praktek • <i>Workshop</i> • Seminar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas Virtual • Koferensi Audio • Konferensi Video • <i>Web-based Seminar (Webinar)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca (<i>reading</i>) • Menonton (<i>video, webcast</i>) • Mendengar (<i>audio, audiocast</i>) • Studi daring • Simulasi/praktek • Latihan • Tes • Publikasi/jurnal 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi dalam diskusi melalui forum diskusi daring • Mengerjakan tugas individual/kelompok melalui penugasan daring • Publikasi individu atau kelompok (melalui wiki, blog dan lain-lain)

Sumber: <https://d.id/PanduanPJJunsil>

Dalam proses pembelajaran daring merupakan rangkaian kegiatan yang terencana dan sistematis yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Ada beberapa aplikasi yang digunakan dalam kegiatan proses pembelajaran daring di lingkungan pendidikan jasmani misalnya *whastapp, zoom, video, web blog, edmodo, google classroom, google meet, email, youtobe*. Tentunya terdapat tata tertib dalam pelaksanaan proses pembelajaran daring bagi mahasiswa yaitu:

1. Mahasiswa wajib *login* sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh dosen.
2. Mahasiswa wajib mengikuti proses pembelajaran daring dan siap di depan kamera apabila dosen mengintruksikan dan mengikuti perkuliahan dengan baik.
3. Mahasiswa wajib berpakaian rapih dan memperhatikan fitur aplikasi apabila belum diintruksikan oleh dosen.
4. Mahasiswa tidak diperkenankan mengoprasikan fitur aplikasi apabila belum diintruksikan oleh dosen.

5. Apabila mahasiswa ingin bertanya kepa dosen, mahasiswa dapat memberikan kode atau pesan teks kepada dosen.
6. Mahasiswa tidak diperkenankan melakukan aktivitas lain pada saat mengikuti perkuliahan, kecuali atas izin dosen.
7. Kamera *device* mahasiswa harus tetap *on camera* selama perkuliahan berlangsung.

2.1.4.1 Kelebihan Pembelajaran Daring

Kebijakan pemerintah tentang pembelajaran daring ini tentunya memiliki dampak yang sangat besar terhadap sistem pendidikan salah satunya yaitu kelebihan pembelajaran daring itu sendiri. Menurut Andrianto, Pangondian *et.al.* (2019) mengemukakan bahwa “Kelebihan pembelajaran daring adalah pembelajaran terpusat dan melatih kemandirian, waktu dan lokasi yang fleksibel, biaya yang terjangkau untuk para peserta, akses yang tidak terbatas dalam perkembangan pengetahuan (hlm.57). Sejalan dengan pendapat sebelumnya menurut Suhery *et al.* (2020) mengemukakan bahwa ada beberapa kelebihan dari pembelajaran daring yaitu:

1. Tersedianya fasilitas *e-moderating* dimana pengajar dan mahasiswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas *internet* secara regular atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi jarak, tempat, waktu.
2. Pengajar dan mahasiswa dapat menggunakan bahan ajar yang terstruktur dan terjadwal melalui *internet*.
3. Mahasiswa dapat belajar (*me-review*) bahan ajar setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan di komputer.
4. Bila mahasiswa memerlukan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajari, ia dapat melakukan akses dari *internet*.
5. Baik pengajar maupun mahasiswa dapat melakukan diskusi melalui *internet* yang diikuti dengan jumlah peserta yang banyak.
6. Berubahnya peran mahasiswa yang pasif menjadi aktif.
7. Relatif lebih efisien. Misalnya bagi mereka yang tinggal jauh dari perguruan tinggi atau sekolah konvensional dapat mengaksesnya (hlm.130).

Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari pembelajaran daring ini adalah pembelajaran bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, pembelajaran bisa di *re-view* kembali dengan mudah diakses menggunakan *internet*, mahasiswa menjadi mandiri dan berperan lebih aktif.

2.1.4.2 Kekurangan Pembelajaran Daring

Penerapan sistem pembelajaran daring memang sangatlah efektif pada masa pandemi seperti ini. Namun tetap saja pembelajaran sistem daring ini memiliki kelemahan. Menurut Andrianto, Pangondian *et.al.* (2019) mengemukakan bahwa “Kekurangan pembelajaran daring adalah kurang cepatnya umpan balik yang dibutuhkan dalam proses belajar mengajar, pengajar perlu waktu lebih untuk mempersiapkan diri, terkadang membuat beberapa orang merasa tidak nyaman, adanya kemungkinan muncul perilaku frustrasi, kecemasan dan kebingungan” (hlm.57). Selanjutnya Menurut Suhery *et.al.* (2020) mengemukakan bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam pembelajaran daring, yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya interaksi antara pengajar dan mahasiswa atau bahkan antar mahasiswa itu sendiri, bisa memperlambat terbentuknya *values* dalam proses belajar mengajar.
2. Kecenderungan mengakibatkan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong aspek bisnis atau komersial.
3. Proses belajar dan mengajar cenderung kearah pelatihan dari pada pendidikan.
4. Berubahnya peran guru dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional, kini dituntut untuk menguasai teknik pembelajaran dengan menggunakan ICT (*Information Communication Technology*).
5. Mahasiswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
6. Tidak semua tempat tersedia fasilitas *internet* yang baik (hlm.131).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa terdapat kekurangan dalam pembelajaran daring seperti kurangnya interaksi pengajar dengan mahasiswa, tidak semua mahasiswa mampu mengakses dan mendapatkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran daring, dan tidak semua tempat

tersedia fasilitas *internet* yang baik dan lancar, sulit mengontrol mana mahasiswa yang serius mengikuti pembelajaran dengan baik dan mana yang tidak.

2.1.5. Mata Kuliah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Mata Kuliah adalah adalah “Satuan pelajaran yang diajarkan di tingkat perguruan tinggi”. Mata kuliah ini termasuk kedalam kurikulum dan Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi pada tahun 2019 telah melakukan peninjauan kurikulum untuk menghasilkan lulusan yang sesuai dengan tujuan jurusan. Berikut struktur kurikulum Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

Dalam penelitian ini diambil mata kuliah utama yang dikontrak oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani semester IV Tahun Ajaran 2020/2021 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. 2. Mata Kuliah Semester IV

No	Mata Kuliah	Sks		Jumlah
		Teori	Praktek	
1	Kewirausahaan	2	-	2
2	Profesi Pendidikan	2	-	2
3	TIK Pendidikan Penjas	2	-	2
4	Telaah Kurikulum Penjas	2	-	2
5	Ilmu Gizi Olahraga	2	-	2
6	Teori Belajar Mengajar Motorik	2	-	2
7	Strategi dan Model Pembelajaran Penjas	-	2	2
8	Pembelajaran Pencak Silat	-	2	2
9	Pembelajaran Renang II	-	2	2
10	Pembelajaran Petanque	-	2	2
11	Pembelajaran Bola Tangan	-	2	2
12	Pembelajaran Hockey	-	2	2

Sumber: <http://penjas.unsil.ac.id/kurikulum/>

Berdasarkan tabel di atas bahwa terdapat mata kuliah utama dengan dua jenis sks yaitu teori dan praktek. Dalam penelitian ini hanya diambil mata kuliah utama yang terdapat jenis 2 sks mata kuliah praktek yaitu pembelajaran renang II.

2.1.6. Renang

Olahraga merupakan aktivitas yang penting yang harus dilakukan oleh manusia untuk memperoleh kesehatan tubuh, ada banyak jenis cabang olahraga yang ada di dunia salah satunya adalah renang. Renang merupakan olahraga yang sudah sangat populer di dunia bahkan di Indonesia.

Menurut Arwandi & Dedi (2020) mengemukakan bahwa “Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, di dalam renang terdapat beberapa teknik seperti renang gaya bebas, renang gaya kupu – kupu, renang gaya dada, dan renang gaya punggung” (hlm.111). Selanjutnya Menurut Prawira *et al.* (2021) mengemukakan bahwa “Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai serta aktivitas air dengan banyak macam gaya yang dikenalkan dan banyak memberi manfaat kepada manusia, langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain dengan memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana” (hlm.302).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang adalah salah satu cabang olahraga aktivitas air yang digunakan untuk olahraga dan media bersantai atau rekreasi yang terdapat beberapa teknik seperti renang gaya bebas, renang gaya kupu – kupu, renang gaya dada dan renang gaya punggung.

2.1.7. Pendidikan Jasmani

2.1.7.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Kanca (2017) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi” (hlm.2). Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan mental dan emosional seseorang dalam melakukan gerakan. Menurut Mulya dan Agustriyani (2016) pendidikan jasmani adalah “Proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional” (hlm.08). Pengertian ini menjelaskan

bahwa pendidikan jasmani selain memberikan manfaat fisik juga memberikan tentang perkembangan mental dan emosional.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang mengutamakan pada aktivitas gerak fisik serta memberikan perkembangan terhadap mental dan emosional.

2.1.7.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani juga walaupun dikemukakan oleh ahli yang berbeda tapi memiliki tujuan yang tetap berkesinambungan. Tujuan pendidikan jasmani menurut Bangun Sabaruddin Yunus (2016) yaitu:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipannya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga (hlm.10).

Tujuan pendidikan jasmani walaupun dikemukakan oleh ahli yang berbeda-beda tapi memiliki uraian yang tetap berkesinambungan. Seperti yang dikemukakan oleh Mulya dan Agustriyani (2016) ialah: “(1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3) Pembentukan Sosial, (4) Pertumbuhan badan” (hlm.12). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, perkembangan sosial dan pembentukan prestasi.

2.2. Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Ruci Pawicara (2020) yang berjudul “Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi covid-19”. Berdasarkan penelitian yang telah ditemukan maka fokus penelitian ini adalah kejenuhan mahasiswa Jurusan Tadris Biologi IAIN Jember pada pembelajaran daring. Dengan kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan yang mendalam. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, *stress*, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Selain itu pengaruh lingkungan belajar di rumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman juga menimbulkan kejenuhan belajar.

Selain penelitian di atas ada pula penelitian lainnya yang relevan adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Desy Rinawati (2020) yang berjudul “Survey tingkat kejenuhan siswa smk belajar di rumah pada masa pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama pandemi covid-19”. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah 1) kejenuhan dalam pembelajaran. 2) pembelajaran daring 3) *stress* ketika dihadapkan kembali dengan aktivitas yang sama secara terus menerus 4) jenjang sekolah menengah atas (SMA). Dengan data 45% siswa mengalami gejala kejenuhan level rendah dan 55% mengalami gejala kejenuhan tingkat sedang.

Persamaan dari kedua penelitian dengan penelitian ini adalah adanya fenomena kejenuhan dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. Selain persamaan terdapat juga perbedaan diantara keduanya penelitian dengan penelitian ini adalah responden yang berbeda sehingga hasil penelitian yang didapatkan masing-masing penelitian berbeda.

2.3. Kerangka Konseptual

Kegiatan pembelajaran umumnya dilakukan secara langsung di dalam suatu ruangan dimana dosen dan mahasiswa berinteraksi secara langsung. Namun sejak terjadinya pandemi covid-19 pembelajaran dilakukan di rumah secara daring. Salah satu langkah yang tepat dalam situasi pandemi covid-19 seperti ini adalah pemanfaatan teknologi jaringan dan teknologi informasi bagi pengembangan sistem pembelajaran diperkuliahan yaitu dengan model pembelajaran daring (dalam jaringan). Sesuai dengan ideal dari tujuan pembelajaran yang seharusnya menjadikan mahasiswa dapat terus termotivasi dengan adanya kegiatan pembelajaran daring khususnya pada masa pandemi covid-19 saat ini. Dari tujuan tersebut maka akan sedikit banyak memberikan tekanan-tekanan pada mahasiswa karena perkuliahan daring saat ini.

Dalam proses pembelajaran daring bagi setiap mahasiswa tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Dikarenakan pembelajaran daring hanya dilakukan dirumah saja terkadang setiap mahasiswa menganggap proses belajar kurang terlalu efektif, macam-macam perilaku mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran daring ada yang serius melaksanakan pembelajaran ada juga yang kurang serius seperti tidak maksimal mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, tidak bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran, acuh dan apatis terhadap pembelajaran, memakai pakaian tidak sesuai dengan tata tertib, memasuki *platform zoom* terlambat, saat berlangsungnya pembelajaran ada yang tidur, ada yang kurang fokus dengan materi yang disampaikan, lupa mematikan audio (*mute zoom*) tentunya mengganggu dalam proses penyampaian materi. Terkadang juga berjalan lancar, namun kadang-kadang tidak lancar, kadang dapat menangkap apa yang dipelajari dengan cepat atau terasa sulit semua itu akibat dari kejenuhan yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat pembelajaran daring. Karena dalam proses pembelajaran mahasiswa hanya berhadapan dengan *laptop* dan media pembelajaran lainnya. Dari beberapa permasalahan yang telah diuraikan di atas tersebut dapat menyebabkan kejenuhan belajar jika kondisi ini terjadi pada individu dalam jangka waktu yang lama dan terus menurus, maka berdampak pada hasil dalam proses

pembelajaran, kemudian mahasiswa cenderung bersikap apatis terhadap pembelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima.

Akhirnya mahasiswa yang awalnya senang untuk mengikuti kegiatan pembelajaran daring dan berbagai kegiatan yang ada menjadi jenuh dan bosan. Menurut Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014) mengemukakan bahwa “Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil” (hlm.4). Dalam menerima materi perkuliahan teori baik materi perkuliahan praktek yang dilakukan oleh kampus jika hal tersebut dibiarkan maka mahasiswa akan kehilangan motivasi untuk dirinya. Hal ini jika kejenuhan belajar terjadi terhadap mahasiswa tentunya memiliki dampak yang negatif yaitu mahasiswa tidak bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan pembelajaran dengan optimal dan tugas lain yang telah dibebankan.

Masalah-masalah yang timbul di atas menjadikan mahasiswa jenuh akan pembelajaran daring dan kegiatan lain seperti tugas mata kuliah praktek baik tugas mata kuliah teori yang diberikan, serta keterbatasan sarana prasarana untuk menunjang pembelajaran daring saat ini. Sehingga mereka memerlukan teman untuk berbagi keluh kesah dan bekerja sama untuk menunaikan semua tuntutan-tuntutan yang ada dan mahasiswa memerlukan kontrol diri agar tidak salah dalam melakukan sesuatu untuk menghadapi kejenuhan yang mereka hadapi dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 saat ini.

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah tingkat kejenuhan mahasiswa pendidikan jasmani dalam mengikuti pembelajaran secara daring pada masa pandemi covid-19 pada mata kuliah renang II berkategori tinggi.