Pengaruh Learning Load Matematika terhadap Tingkat Burnout pada Siswa Menengah Atas

Rini Anggreini Waruwu[1], Yakin Niat Telaumbanua[2], Yulisman Zega[3], Ratna Natalia Mendrofa[4]
[1,2,3,4]Universitas Nias, Indonesia
E-mail: riniwaruwu002@gmail.com, yakinniattelaumbanua@gmail.com, yulismanz364@gmail.com, ratna.mend@gmail.com

Article Info
Article History
Received: 2024-08-07
Revised: 2024-09-22
Published: 2024-10-03

Keywords:
Learning Load;
Academic Burnout.

Abstract
This research aims to determine the effect of math learning load on the level of burnout in senior high school students. This type of research is survey research with a quantitative approach. The subject of this research is all grade X students with the object of research is math learning load on the level of student learning burnout. The entire class X totaling 158 students became the population of this study. Simple random sampling technique is a technique used in determining the number of research samples. The number of samples in this study was 30 students. Questionnaires, and documentation were used to collect research data. Simple correlation coefficient was used to analyze the hypothesis. Based on the results of the study, it was found that there was a significant effect of math learning load on the level of student learning burnout at SMA Negeri 1 Hiliduho, with a coefficient of 0.899 and a probability level of 0.000. The r count value is higher than the r table value at the 5% significance level (0.899 > 0.361). Based on this test, it can be concluded that Ho is rejected, which means that there is a significant influence between math learning load on the level of student burnout at SMA Negeri 1 Hiliduho. The results of this study mean that the higher the level of students' math learning load, the higher the level of student burnout, on the other hand, the lower the level of students' math learning load, the lower the level of student burnout. The percentage of the effect of math learning load on the burnout level is 80.8% while the remaining 19.2% is influenced by other variables not included in this study.

Artikel Info
Sejarah Artikel
Diterima: 2024-08-07
Direvisi: 2024-09-22
Dipublikasi: 2024-10-03

Kata kunci:
Learning Load;
Burnout Belajar.

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh learning load matematika terhadap tingkat *burnout* Pada siswa menengah atas. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dengan objek penelitian adalah *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* belajar siswa. Seluruh kelas X berjumlah 158 siswa menjadi populasi penelitian ini. Teknik *simple random sampling* adalah teknik yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel penelitian. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa. Kuesioner, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Koefisien korelasi sederhana digunakan untuk menganalisis hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* belajar siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho, dengan koefisien sebesar 0,899 dan tingkat probabilitas 0,000. Nilai r_{hitung} lebih tinggi dari nilai r_{tabel} pada tingkat signifikansi 5% (0,899 > 0,361). Berdasarkan uji tersebut dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* siswa di SMA Negeri 1 Hiliduho. Hasil penelitian ini berarti semakin tinggi tingkat *learning load* matematika siswa maka semakin tinggi pula tingkat *burnou*t siswa, sebaliknya semakin rendah tingkat *learning load* matematika siswa maka semakin rendah pula tingkat *burnout* siswa. Besar persentase pengaruh *learning load* matematika terhadap Tingkat *burnout* sebesar 80,8% sedangkan sisanya 19,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

I. PENDAHULUAN

Ketika seseorang terlibat dalam suatu aktivitas, dapat terjadi pergantian antara keterlibatan aktif dalam pekerjaan dan rasa bosan serta kelelahan, mirip dengan perilaku baterai pada ponsel. Penggunaan terus menerus bisa menyebabkan panas dan kehabisan energi, sehingga diperlukan pendinginan agar berfungsi dengan baik. Manusia pun dapat merasa letih, lesu, bosan, dan malas jika dipaksa bekerja terus menerus, hingga mencapai titik jenuh. Seringkali siswa merasa bosan saat belajar matematika,

yang dianggap sebagai salah satu mata pelajaran dengan beban belajar tinggi. Kurikulum yang ketat dan persyaratan prestasi tinggi menjadi sumber stres, membuat siswa tertekan untuk mencapai standar yang ditetapkan baik oleh sekolah maupun masyarakat, serta menimbulkan tekanan dalam memahami konsep-konsep matematika yang kompleks dan mencapai hasil ujian yang memuaskan.

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).

Berdasarkan observasi peneliti di SMA Negeri 1 Hiliduho, terdapat peserta didik yang mengalami gejala burnout belajar, dimana siswa mengalami kelelahan fisik, emosional, atau mental akibat tekanan belajar yang tinggi, terutama dalam mata pelajaran sulit seperti matematika. Gejala yang dialami siswa termasuk kelelahan belajar, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi, perasaan cemas, dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Wawancara dengan guru mata pelajaran juga mengungkap temuan serupa, dengan siswa menunjukkan gejala kelelahan dan kejenuhan seperti absen, penurunan kualitas belajar, kurangnya motivasi, dan perubahan perilaku yang mencolok.

Slivar dalam Rudi dan Imaduddin (2021) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* pada siswa yakni Tuntutan sekolah yang berlebihan, metode pembelajaran yang monoton, kurangnya penghargaan terhadap prestasi siswa, dan hubungan interpersonal yang kurang baik dapat menjadi faktor-faktor risiko terjadinya burnout pada siswa. Stress akibat tugas yang berat, kurangnya kreativitas dalam pembelajaran, kekurangan pujian untuk prestasi, serta ketidak-nyamanan dalam hubungan antar individu di lingkungan sekolah dapat mengakibatkan tekanan emosional dan mental yang berpotensi memicu terjadinya burnout. Selain itu, Febriani, dkk (2021) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Burnout* yakni *Self concept* yang rendah, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial, kurangnya kontrol lingkungan belajar, dan kurangnya penghargaan dapat menjadi faktor-faktor utama yang memicu burnout. Konsep diri yang negatif, stress karena tugas yang berat, isolasi akibat kurangnya dukungan, serta rasa frustasi karena kurangnya kendali dalam belajar merupakan kondisi yang dapat menyebabkan kelelahan emosi dan mental pada individu. Jika tidak ditangani dengan baik, hal-hal ini dapat membawa seseorang menuju *burnout*.

Selain beberapa faktor di atas yang mem-pengaruhi *burnout* belajar, terdapat faktor lain yaitu 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 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 karena sering dianggap sebagai salah satu mata pelajaran yang

menimbulkan kecemasan dan stress bagi siswa di berbagai tingkatan pendidikan. Kompleksitas materi dan metode pengajaran yang sulit dipahami juga mempengaruhi beban belajar matematika, terutama dengan materi yang abstrak dan rumit. Siswa sering kesulitan dalam mengerjakan tugas matematika karena fenomena pemberian tugas berlimpah dengan batas waktu penyelesaian yang ketat, yang terjadi mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Meskipun tujuannya adalah melatih keterampilan matematika dan meningkatkan pemahaman konsep, dampak negatif seperti tekanan, stres, cemas, serta kekhawatiran akan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas juga turut muncul.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya *Learning Load* (beban belajar) pada siswa seperti yang dikemukakan Hard dan Staveland dalam Supartini (2018:13) yakni Faktor tuntutan tugas yang menjadi sorotan utama karena kompleksitas dan kesulitan tugas yang diberikan kepada siswa, yang dapat meningkatkan beban belajar siswa. Selain itu, usaha atau tenaga yang diperlukan dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas juga mempengaruhi tingkat beban belajar siswa. Performansi siswa dalam mencapai hasil yang diharapkan dalam pembelajaran juga merupakan faktor penting yang berhubungan dengan tekanan belajar, terutama jika standar performansi yang ditetapkan tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa beban belajar dipersepsikan berlebihan oleh siswa jika tugas yang diberikan melebihi batas kemampuan yang dimiliki siswa 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 juga ketidakmampuan dalam memenuhi harapan performansi yang tepat. Ketidaksesuaian 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.

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. 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, kerja sama dari berbagai pihak seperti guru, lingkungan sosial, orang tua, serta siswa menjadi sangat penting. Diperlukan dukungan yang cukup bagi siswa dalam Kurikulum Merdeka untuk mengurangi risiko burnout akibat beban belajar yang tinggi, melalui pembimbingan akademik dan kesejahteraan emosional, pelatihan manajemen waktu dan keterampilan belajar, konseling, serta pembinaan untuk mengatasi stres dan memperkuat ketahanan mental. Kolaborasi antara sekolah, lingkungan sosial, dan orang tua juga diperlukan dalam upaya mengelola stres, membangun ketahanan mental, dan mencapai kesejahteraan siswa. Sekolah perlu menyediakan program pembinaan kesejahteraan, layanan konseling, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, sementara dukungan dari lingkungan sosial dan peran orang tua dapat membantu mengenali gejala burnout, memberikan dukungan emosional, serta mendorong pola pikir positif terkait keberhasilan dan prestasi. Menurut Aminuriyah, 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. Sehingga dari beberapa fenomena tersebut Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang "Pengaruh *Learning Load* Matematika Terhadap Tingkat *Burnout* Siswa Menengah Atas".

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi termasuk siswa yang merasa *overload* dengan tugas matematika berlimpah, siswa yang merasa *overwhelmed* dengan jadwal belajar padat, sejumlah siswa mengalami hambatan dalam memahami materi matematika kompleks yang meningkatkan tingkat frustasi dan stress, siswa yang merasa enggan mengikuti jam pelajaran di sekolah, merasa kelelahan dan jenuh dengan jumlah tugas yang banyak, beberapa siswa menghadapi kesulitan dalam mengendalikan kejenuhan sehingga terbebani dalam proses belajar, dan siswa kesulitan dengan metode pembelajaran matematika di kelas yang dapat meningkatkan rasa frustasi dan menyebabkan *burnout*. Pembatasan masalah penting dalam studi ini adalah fokus penelitian pada pengaruh *learning load* pada pembelajaran matematika terhadap tingkat burnout pada siswa SMA Negeri 1 Hiliduho. Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup pertanyaan apakah ada pengaruh signifikan antara *learning load* matematika dan tingkat burnout belajar pada siswa menengah atas. Sedangkan tujuan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *learning load* matematika dengan tingkat *burnout* siswa menengah atas.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara dalam dan tepat tentang pengaruh learning load matematika terhadap tingkat burnout pada siswa menengah atas melalui pengumpulan informasi dari sebagian sampel populasi melalui angket atau wawancara. Metode survei dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang ada dan menghimpun data mengenai satu atau lebih variabel tertentu dari anggota populasi yang diteliti (Fraenkel dan Wallen dalam Maidiana, 2021). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Hiliduho pada bulan Mei 2024 dengan populasi siswa Kelas X SMAN 1 Hiliduho dan sampel kelas X-1 yang berjumlah 30 siswa menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa untuk mengukur pengaruh learning load terhadap tingkat *burnout* siswa menengah atas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari data yang telah ditentukan data penelitian yang telah dikumpulkan dengan menggunakan Skala *Likert* 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 1. Deskripsi Data *Learning Load*

Jumlah Item	Variabel	Statistik	Hipotetik
40	*Learning Load*	Skor Minimum	40
		Skor Maksimum	200
		Mean	120
		SD	26,67

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala *learning load* matematika sebesar 200 dan skor minimum sebesar 40. Skor rata-rata *learning load* matematika sebesar 120, sedangkan standar deviasi sebesar 26,67, sehingga diperoleh Batasan skor kategorisasi *learning load* matematika yang sangat tinggi berada pada kisaran skor > 168, batasan skor kategorisasi *learning load* matematika yang tinggi terletak pada kisaran skor 136-168, batasan skor kategorisasi *learning load* matematika yang sedang terletak pada kisaran skor 104-136, batasan kategorisasi *learning load* matematika yang rendah terletak pada kisaran skor 72-104, dan kategorisasi *learning load* matematika sangat rendah berada pada kisaran skor < 72.

Adapun distribusi frekuensi kategorisasi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Learning Load* Matematika Kategori

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 168	18	60,00%	Sangat Tinggi
2	136-168	8	26,67%	Tinggi
3	104-136	3	10,00%	Sedang
4	72-104	1	3,33%	Rendah
5	< 72	0	0,00%	Sangat Rendah

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 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 hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *learning load* matematika pada siswa SMA Negeri 1 Hiliduho termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan skor mencapai 60%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar berikut:

Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Learning Load Matematika

Siswa SMA Negeri 1 Hiliduho kelas X memiliki tingkat *learning load* matematika yang dalam pengkategorisasian masuk dalam kategorisasi sangat tinggi dengan persentase nilai sebesar 60% dengan jumlah siswa sebanyak 18 siswa dari 30 sampel. Artinya, siswa kelas X dalam kondisi yang mengkhawatirkan sehingga kurang menerima pengetahuan dan informasi yang disampaikan tenaga pendidik dalam kegiatan belajar di sekolah. Hal ini disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *learning load* matematika sangat tinggi akan merasakan beberapa proses pembelajaran yang sia-sia dan antusiasme yang tidak optimal dalam setiap menerima informasi seputar pembelajaran.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis pada Tingkat *burnout* dengan menggunakan skala untuk mendeskripsikan hasil data *burnout* ini adalah skala *Likert* dengan rentangan skor 1 sampai 5, jumlah total pernyataan sebanyak 40 item. Deskripsi yang disajikan adalah data secara umum dari *burnout* yang meliputi: skor minimum, skor maksimum, *mean*, dan standar deviasi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Burnout*

Jumlah Item	Variabel	Statistik	Hipotetik
40	*Burnout*	Skor Minimum	40
		Skor Maksimum	200
		Mean	120
		SD	26,67

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal ideal untuk skala *burnout* sebesar 200 dan skor minimum sebesar 40. Skor rata-rata *burnout* sebesar 120, sedangkan standar deviasi sebesar 26,67, sehingga diperoleh Batasan skor kategorisasi *burnout* yang sangat tinggi berada pada kisaran skor > 168, batasan skor kategorisasi *burnout* yang tinggi terletak pada kisaran skor 136-168, batasan skor kategorisasi *burnout* yang sedang terletak pada kisaran skor 104-136, batasan kategorisasi *burnout* yang rendah terletak pada kisaran skor 72-104, dan kategorisasi *burnout* sangat rendah berada pada kisaran skor < 72.

Adapun distribusi frekuensi dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori *Burnout*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 168	16	53,33%	Sangat Tinggi
2	136-168	11	36,67%	Tinggi
3	104-136	2	6,67%	Sedang
4	72-104	2	6,67%	Rendah
5	< 72	0	0%	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 30 siswa SMA Negeri 1 Hiliduho terdapat 16 siswa (53,33%) mempunyai nilai *burnout* dalam kategori sangat tinggi, 11 siswa (36,67%) mempunyai nilai *burnout* dalam kategori tinggi, 2 siswa (6,67%) mempunyai nilai *burnout* dalam kategori sedang, 2 siswa (6,67%) mempunyai nilai *burnout* dalam kategori rendah, dan tidak ada siswa (0%) mempunyai nilai *burnout* dalam kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Hiliduho termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan skor mencapai 53,33%. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik pada gambar berikut:

Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori *Burnout*

Siswa SMA Negeri 1 Hiliduho kelas X memiliki tingkat *burnout* yang dalam pengkategorisasian

masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentasi nilai sebesar 53,33% dengan jumlah siswa sebanyak 16 siswa dari 30 sampel. Artinya, siswa kelas X dalam kondisi yang meng-khawatirkan sehingga tidak dapat menerima secara optimal pengetahuan dan informasi yang disampaikan tenaga pendidik dalam kegiatan belajar di sekolah. Hal ini disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *burnout* sangat tinggi akan merasakan beberapa proses pembelajaran yang sia-sia dan antusiasme yang tidak optimal dalam setiap menerima informasi seputar pembelajaran.

Berdasarkan hasil uji Normalitas yang dilakukan diketahui nilai *Kolmogorov Smirnov Test* untuk dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,2, hal tersebut menunjukan bahwa 0,2 > 0,05. Maka, nilai residual dari penelitian dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai probabilitas (p) > 0,05 yang dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residul
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.		
c. This is a lower bound of the true significance		

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi data lebih dari (0,05), maka data dalam penelitian ini bersifat homogen dan berarti data sampel yang diteliti memiliki varian yang sama yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		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	.664

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi linier sederhana maka didapat hasil hipotesis yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Linier Sederhana

		Tekanan Sebaya	**Percaya Diri**
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

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara *Learning Load* (X) dengan Tingkat *Burnout* (Y) sebesar 0,899. Dengan menggunakan rtabel dapat dilihat bahwa nilai r_{tabel} dari 30 responden yaitu 0,361. Dari hasil tersebut bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil tabel di atas diketahui bahwa nilai r_{hitung} 0,899 > 0,361. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) berbunyi adanya pengaruh yang positif antara *Learning Load* (X) dengan Tingkat *Burnout* (Y) siswa SMA Negeri 1 Hiliduho dapat diterima. Besarnya koefisien korelasi tersebut bertanda positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh antara *Learning Load* dengan Tingkat *Burnout* siswa SMA Negeri 1 Hiliduho". Dengan adanya pengaruh ini maka semakin tinggi *Learning Load* maka akan semakin tinggi pula tingkat *burnout* siswa SMA Negeri 1 Hiliduho, demikian juga sebaliknya jika tingkat *learning load* rendah maka akan semakin rendah pula tingkat *burnout* siswa.

Hasil hipotesis 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.

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. Angka korelasi positif (+) menunjukkan adanya hubungan dengan arah positif yang bisa diartikan bahwa apabila *learning load* matematika yang dimiliki siswa semakin tinggi maka semakin tinggi *burnout* belajar yang dialami siswa, sebaliknya apabila *learning load* matematika yang dimiliki siswa semakin rendah maka semakin rendah pula *burnout* belajar yang dialami siswa. Kesimpulan ini didasarkan atas koefisien determinasi yang menyatakan bahwa sebesar 80,8% sumbangan *burnout* belajar ditentukan oleh *learning load* matematika dan 19,2% lainnya ditentukan oleh faktor selain *learning load* matematika.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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 dengan 60%, dan tingkat burnout siswa SMA Negeri 1 Hiliduho tergolong sangat tinggi dengan 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. Besar pengaruh learning load matematika terhadap burnout belajar sebesar 80,8% sedangkan sisanya 19,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

B. Saran

Adapun saran yang dapat dilihat dari penelitian ini, yaitu:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Dalam mengurangi *learning load* matematika siswa dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung, di mana siswa merasa didengarkan dan dipahami, serta memiliki kesempatan untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar masing-masing. Selain itu, peneliti juga menyarankan pemberian tugas yang relevan dan bermanfaat, penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran, serta kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua untuk membantu memahami kebutuhan belajar siswa sehingga beban belajar dapat dikurangi tanpa mengorbankan kualitas pembelajaran. Dengan implementasi saran-saran ini, diharapkan siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan menyenangkan.
5. 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.

DAFTAR RUJUKAN

Aminuriyah, S., Suyitno, S., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2022). Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School di SDIT Nur Hidayah Surakarta. *JH (Jurnal Humaniora)*, *9*(3), 167-173. https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jh/article/view/571/473

Kemendikbud. (2018). *Permendikbud Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*.

Ma, Y. (2021, December). Analysis on the Reasons of Academic Burnout Among Chinese Adolescents. In *2nd International Conference on Education Studies: Experience and Innovation (ICESEI 2021)* (pp. 6-10). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.211217.002

Maidiana, M. (2021). Penelitian survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20-29. https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23

Mughnia, F. N. (2020). *Pengaruh burnout belajar terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas VIII MTSN 2 Malang tahun ajaran 2019/2020* (*Doctoral dissertation*), Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi.

Permendikbud. (2022). *Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka*. Kemendikbud Ristek: Jakarta (online)

Permendikbud. (2022). *Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka*. Kemendikbud Ristek: Jakarta (online)

Priadana. H.M.S., & Sunarsi D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pascal Books.

Ramadhan, I., & Warneri, W. (2023). Migrasi Kurikulum: Kurikulum 2013 Menuju Kurikulum Merdeka pada SMA Swasta Kapuas Pontianak. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(2), 751-758. https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.4760

Rasyid, F. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Teori, Metode, Dan Praktek*. Surabaya: IAIN Kediri Press

Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout research*, *2*(1), 8-18. https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunawan, S., Yani, S. Y. A., Anna, C. T., Kencana, T. I., & Sofyan, A. (2017). Dampak Efikasi Diri terhadap Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika dengan Emosi Akademik sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi*, *44*(1),28-38. https://doi.org/10.22146/jpsi.22742

Supartini. (2018). *Pengaruh Beban Belajar Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa: Kajian Program Pelayanan Bimbingan Konseling Di sekolah Menengah Atas*. Skripsi. UIN SUSKA Riau. Skripsi.

Tonra, W. S., & Ishak, H. (2019). Pengurangan Beban Kognitif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa SMA. *Jurnal Numeracy*, *6*(1), 111-121. https://doi.org/10.46244/numeracy.v6i1.440

Untari, D.T. (2020). *Buku Ajar Statistik 1*. Semarang: CV. Pena Persada.

Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50-62. https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281

Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset*

Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, *5*(7),60-75. https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/4062

Zain, E. (2022). *Beban Burnout: Tangguh Tanpa Rasa Jenuh*. Jakarta: TRansMedia Pustaka.

Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity*, *3*(2),134. 10.7763/IJSSH.2013.V3.212

Zuhra, F. F. (2021). Hubungan Burn-Out Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah. Skripsi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*.