

Dampak Pembelajaran *Online* secara Psikologis pada Siswa SMA

Harits Krishna Rifandi¹, Herri Christian Palit², Debora Anne Yang Aysia³

Abstract: This research was conducted to determine the psychological impact of online learning of high school students. Online learning is being carried out by the government to minimize the spread out of COVID-19 virus. This research uses questionnaires about academic burnout which are distributed by using google form media. Statistic descriptive and crosstabulation are used to analyze and to determine the relationship between respondent profile and academic burnout statement that may affect the psychological burden of high school students. The result showed that all of the high school students experienced moderate level of academic burnout, high school students who experienced disruption during online learning had higher academic burnout, high school student who were more interested in offline learning had higher academic burnout, the higher grade level and the higher usage of video conferencing, then the greater academic burnout experienced by high school students.

Keywords: impact of online learning; academic burnout; COVID-19

Pendahuluan

Proses belajar-mengajar merupakan komponen utama dalam pendidikan yang mana dapat menentukan tolak ukur kesuksesan dalam sebuah pendidikan. Proses pembelajaran yang efektif tentunya sangat membantu siswa untuk dapat mencerna materi yang disampaikan dengan baik, oleh karenanya proses pembelajaran yang tidak efektif dapat mempengaruhi kesuksesan siswa dalam proses belajar-mengajar ataupun mencerna materi dengan baik. Hal ini berarti bahwa keberhasilan suatu individu dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Dalam hal ini hasil pembelajaran yang baik tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Rahmawati [1], terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dan motivasi belajar siswa yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang ada pada diri individu, faktor internal meliputi jasmani, psikologis atau rohani, dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar individu meliputi faktor keluarga dan faktor lingkungan sosial maupun akademik.

Sejak masa pandemi virus COVID-19 pemerintah Indonesia mewajibkan untuk melakukan pembelajaran sepenuhnya melalui daring/*online* yang mana proses pembelajaran *online* merupakan hal yang baru dan memerlukan adaptasi bagi siswa, pendidik, maupun orang tua dalam menyikapi pembelajaran *online*. Berdasarkan hasil survei kepada 1.700 responden siswa dari jenjang TK hingga SMA/sederajat yang mengikuti pembelajaran *online* di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota yang dilaporkan beritasatu.com Bona [2], menunjukkan bahwa sebanyak 77,8% mengeluh tugas menumpuk, 37,1% responden mengeluhkan waktu pengerjaan tugas yang diberikan sangat sempit, sehingga hal ini menimbulkan beban psikologis dan kelelahan siswa yang berdampak pada hasil belajar dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian pembelajaran *online* yang sedang berlangsung menimbulkan keluhan-keluhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran *online*, hal ini tentunya berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa dikarenakan siswa merasakan kelelahan yang memicu *burnout*.

Siswa SMA dijadikan responden dalam penelitian dikarenakan siswa SMA memiliki logika atau cara berpikir yang lebih baik dibandingkan siswa TK, SD maupun SMP yang diharapkan dalam menyikapi pembelajaran *online* sesuai dengan apa yang dirasakan sesungguhnya sehingga pada saat pengisian kuesioner didapatkan hasil yang menggambarkan seperti apa pembelajaran *online*.

^{1,2,3} Fakultas Teknologi Industri, Jurusan Teknik Industri, Universitas Kristen Petra. Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236. Email: haritskrishna@gmail.com, henry@petra.ac.id, debbie@petra.ac.id

Burnout dalam bidang akademik atau *academic burnout* menurut Schaufeli *et al.* [3], *burnout* biasanya dialami oleh seseorang yang bekerja pada kapasitas tertentu, apabila seseorang mengalami beban kerja yang melebihi kapasitas dirinya dapat mengalami *burnout* dan dimensi *burnout* dibagi menjadi 3 dimensi yaitu: *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinis), dan *reduced academic efficacy* (penurunan keyakinan diri terhadap akademik). Dalam hal ini *academic burnout* terjadi disebabkan tuntutan studi seperti tugas sekolah dan materi yang diberikan pada proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil pra kuesioner kepada 30 responden didapatkan hasil pada aspek *exhaustion* sebesar 73,20%, *cynicism* 72,50%, dan *reduced academic efficacy* 59,67% dan memiliki rata-rata *academic burnout* sebesar 68,46%. Dengan demikian dapat diketahui dari pra kuesioner siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* menurut Azwar [4], dengan membagi kelas interval siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* berkategori tinggi, sehingga mengalami kelelahan, siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* memiliki sikap acuh tak acuh atau sikap menjauhkan diri dari lingkungan akademik maupun lingkungan sosial pada kategori tinggi, dan siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* mengalami penurunan motivasi dalam meraih prestasi pada kategori sedang dan memiliki rata-rata *academic burnout* berkategori tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA yang sekarang mengikuti pembelajaran *online* mengalami kelelahan secara fisik, psikologis, dan emosional, memiliki sikap acuh tak acuh atau sikap menjauhkan diri dari lingkungan akademik maupun lingkungan sosial, dan mengalami penurunan keyakinan diri untuk meraih prestasi pada saat pembelajaran *online*.

Metode Penelitian

Penelitian dampak pembelajaran *online* secara psikologis pada siswa SMA ditinjau melalui *academic burnout*. Dalam *academic burnout* terdapat tiga dimensi, yaitu: *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *reduced academic efficacy* (penurunan keyakinan akademik). Tahap pertama yang dilakukan adalah membuat pertanyaan yang menyangkut profil responden dan membuat pernyataan *academic burnout*.

Pernyataan *academic burnout* diadaptasi dari *original source assessment Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yang kemudian diterjemahkan ke Bahasa Indonesia. Penerjemahan *original source assessment Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dibantu oleh ahli Bahasa Inggris sekaligus ahli Psikologi yaitu Bapak Hariyanto S.Psi., M.Pd.

Penyebaran kuesioner pernyataan *academic burnout* disebarkan kepada 30 responden awal untuk dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Data kuesioner yang diperoleh dari kuesioner awal diolah menggunakan IBM SPSS *Statistics* 25. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pernyataan *academic burnout* yang sudah diterjemahkan *valid* dan *reliable*. Dengan demikian kuesioner dari penelitian ini dapat disebarkan, kuesioner disebarkan kepada 100 responden siswa SMA menggunakan *google form*. Penentuan responden dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Pengolahan data kuesioner *background* dan *academic burnout* dilakukan setelah proses penyebaran kuesioner *academic burnout* telah mencapai jumlah responden yang telah ditentukan, yaitu sebanyak 100 responden siswa SMA. Penilaian pada pernyataan *academic burnout* dikonversikan pada skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Oleh sebab itu, pernyataan-pernyataan pada instrumen *likert* disajikan dalam dua kelompok, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* memberikan nilai tertinggi pada pilihan yang sangat mendukung aspek, sedangkan pernyataan *unfavorable* memberikan nilai tertinggi pada pilihan yang sangat tidak mendukung aspek.

Tabel 1. Ketentuan skoring *likert*

Jawaban	Skor Butir	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Maslach Burnout Inventory Student-Student Survey (MBI-SS) mengukur tiga dimensi dari *academic burnout*, yaitu: *exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat studi yang sedang dijalani, *cynicism*, mengacu sikap sinis atau menjauhi lingkungan studi ataupun akademik, *reduced*

academic efficacy, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik atau motivasi akademik. Jumlah item pada *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* (MBI-SS) yaitu 15 pernyataan, dengan 5 rincian item pada dimensi *exhaustion*, 4 item pada dimensi *cynicism*, dan 6 item pada dimensi *reduced academic efficacy*.

Tabel 2. Skala *academic burnout*

Variabel	Indikator	Nomor Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Academic burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	1,4,7,10,13	
	<i>Cynicism</i>	2,5,11,14	
	<i>Reduced Academic Efficacy</i>		3,6,8,9,12,15

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi terhadap tingkat *academic burnout* pada siswa SMA. Azwar [5], berpendapat bahwa penyajian analisis deskriptif pada data yang bersifat kategorikal. Berupa frekuensi dan persentase, tabulasi silang (*cross tabulation*), dan berbagai bentuk grafik dan *chart*, sedangkan untuk data yang bersifat non-kategorikal dapat berupa penyajian statistik kelompok, diantaranya *means* dan *varians*. Dalam hal ini karena data bersifat kategorikal, maka penyajian analisis deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut: (Azwar [5])

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Persentase nilai yang diperoleh

n = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor ideal (Jumlah item dikalikan nilai ideal tiap item dan dikalikan jumlah responden)

Hasil pembagian kelas interval mengenai tingkat *academic burnout* dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Kategori kelas interval *academic burnout*

Interval Persentase	Kategori
84% < p ≤ 100%	Sangat Tinggi
68% < p ≤ 84%	Tinggi
52% < p ≤ 68%	Sedang
36% < p ≤ 52%	Rendah
20% < p ≤ 36%	Sangat Rendah

Hasil dan Pembahasan

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui keakuratan dari butir pertanyaan/pernyataan pada suatu instrument. Dalam hal ini instrumen yang diuji adalah butir pernyataan dari *academic burnout*. Uji validitas butir pernyataan *academic burnout* dilakukan kepada 30 responden siswa SMA yang sedang melakukan pembelajaran *online*. Pernyataan dari butir *academic burnout* dikatakan valid atau akurat apabila r hitung dari setiap pernyataan pada butir *academic burnout* lebih besar dari r tabel yang telah ditentukan, apabila r hitung dari butir pernyataan *academic burnout* lebih kecil dari r tabel maka pernyataan dari butir *academic burnout* tersebut dikatakan tidak valid atau tidak akurat. Dalam pengujian validitas ini ditentukan derajat ketelitian sebesar 5%, dimana r tabel menunjukkan angka 0,361. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap item pernyataan memiliki r hitung melebihi r tabel yaitu 0,361. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah butir pernyataan dari instrumen *academic burnout* dapat dipercaya atau tidak. Butir pernyataan dari *academic burnout* dikatakan *reliable* atau dapat dipercaya apabila memiliki *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa 15 item pernyataan *academic burnout* memiliki *Cronbach's Alpha* 0,852, yang berarti lebih besar dari 0,6.

Profil Responden

Profil responden siswa SMA yang sedang melakukan pembelajaran *online* dapat digambarkan dengan deskripsi berdasarkan jenis kelamin, kelas, umur, dan asal sekolah dan asal kota. Dalam hal ini siswa SMA yang sedang melakukan pembelajaran *online* berjumlah 100 responden.

Deskripsi Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, profil responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: laki-laki sebanyak 53% dan perempuan 47%.

Deskripsi Profil Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan umur responden terbagi atas 4 kelompok yaitu: 15 tahun, 16 tahun, 17 tahun dan 18 tahun. Responden terbanyak terdapat pada umur 17 tahun sebanyak 42% dan umur 16 tahun sebanyak 32%.

Deskripsi Profil Responden Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelas, profil responden terbagi menjadi 3 kelompok yaitu: kelas 10, kelas 11, dan kelas 12. Responden terbanyak terdapat pada kelas 12 sebanyak 45%.

Deskripsi Profil Responden Berdasarkan Asal Sekolah dan Asal Kota

Deskripsi profil responden berdasarkan asal sekolah dan asal kota terbagi menjadi 22 SMA dan 12 kota yang ada di Jawa Timur. Sebanyak 15% responden siswa SMA yang ada di kota Surabaya dan 75% sisanya merupakan siswa SMA luar kota Surabaya.

Deskripsi Data

Ditinjau dari hasil pengolahan data pernyataan *academic burnout* pada siswa SMA sebesar 66,26% berada dalam kategori sedang. Berikut penjelasan lebih rinci pada masing-masing dimensi pada variabel *academic burnout* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Deskripsi data masing-masing dimensi pada variabel *academic burnout*

Variabel	Indikator	%	Kategori
Academic Burnout	<i>Exhaustion</i>	73,40%	Tinggi
	<i>Cynicism</i>	74,70%	Tinggi
	<i>Reduced Academic Efficacy</i>	50,67%	Rendah
	Rata-rata	66,26%	Sedang

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa tingkat *academic burnout* siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* rata-rata berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 66,26%. Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* masih dialami oleh sebgayaan siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online*. Pada aspek *exhaustion*, siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* berada dalam kategori tinggi sebesar 73,40%. Dengan demikian siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* mengalami kelelahan baik secara fisik, emosional maupun psikologis akibat pembelajaran *online*. Aspek *cynicism*, siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* berada dalam kategori tinggi dengan persentase 74,70%.

Dengan demikian siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* mulai meminimalkan keterlibatan mereka dengan lingkungan akademik maupun lingkungan sosial akibat pembelajaran *online* yang dilakukan tanpa bertatap muka dengan pengajar maupun sesama teman. Aspek *reduced academic*

efficiency berada dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 50,67%.

Dengan demikian menggambarkan bahwa meskipun mengalami kelelahan dan juga mulai terjauhkan dengan lingkungan sosial dan lingkungan akademik siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* masih memiliki kepercayaan diri, motivasi, dan keyakinan terhadap prestasasi akademik yang dimiliki.

Crosstabulation antara Rata-Rata Academic Burnout dengan Jenis Pembelajaran

Academic burnout sangat berpengaruh terhadap penentuan manakah sistem pembelajaran yang lebih baik antara *online* ataupun *offline*. Hasil olahan data manakah yang lebih baik antara pembelajaran *online* atau *offline* dapat dilihat pada Tabel 5 yang sudah disebarakan kepada 100 responden siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online*.

Tabel 5. Crosstabulation jenis pembelajaran dan rata-rata *academic burnout*.

	Jumlah Responden yang Memilih Jenis Pembelajaran yang Lebih Baik	
	<i>Online</i>	<i>Offline</i>
	Rata-Rata <i>Academic burnout</i> Kategori	8 38,83% Rendah

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* berpengaruh terhadap sistem pembelajaran manakah yang lebih baik. Sebanyak 92% atau 92 siswa memilih sistem pembelajaran *offline*. Adapun alasan 92% atau 92 siswa memilih sistem pembelajaran *offline* lebih baik, dikarenakan rata-rata *academic burnout* yang mereka rasakan selama sistem pembelajaran *online* apabila dilihat pada Tabel 5, memiliki persentase 66,90% yang berada pada kategori sedang. Dengan demikian siswa SMA yang memilih pembelajaran *offline* lebih baik, merasakan beban *academic burnout* pada saat pembelajaran *online*. Sedangkan apabila dilihat pada Tabel 5, 8 siswa SMA atau 8% siswa SMA yang memilih pembelajaran *online* lebih baik, merasa tidak keberatan selama mengikuti pembelajaran *online* yang sedang dijalani saat ini. Dikarenakan siswa SMA tidak begitu merasakan *academic burnout*, karena ada pada kategori rendah sebesar 38,83%.

Menurut sebagian siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* memberikan alasan bahwa

sistem pembelajaran *offline* materi yang disampaikan lebih jelas dan apabila materi yang disampaikan pengajar tidak begitu jelas dapat teratasi dengan bertanya dengan sesama teman maupun guru saat pembelajaran *offline*. Adapun alasan siswa SMA yang memilih lebih baik pembelajaran *online* beranggapan bahwa pembelajaran *online* lebih rileks dan santai dalam penyampaian materi pembelajaran. Sumber literatur yang didapatkan juga banyak dari internet sehingga menambah wawasan dan juga menambah pengalaman baru dibidang akademik.

Crosstabulation antara Gangguan yang Dialami Selama Pembelajaran Online dengan Academic Burnout

Crosstabulation antara gangguan yang dialami selama pembelajaran *online* dengan *academic burnout* ditujukan untuk mengetahui apakah siswa SMA yang mengalami gangguan selama pembelajaran *online* memiliki rata-rata *academic burnout* yang lebih besar dibandingkan dengan siswa SMA yang merasa tidak ada gangguan selama pembelajaran *online* berlangsung. Hasil kuesioner apakah siswa mengalami gangguan selama pembelajaran *online* dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. *Crosstabulation* mengalami gangguan selama pembelajaran *online* dan rata-rata *academic burnout*

	Jumlah Responden yang Mengalami Gangguan Selama Pembelajaran <i>Online</i> dan Tidak Mengalami Gangguan	
	Ya	Tidak
Rata-Rata	88	12
<i>Academic Burnout</i> Kategori	66,86%	48,44%
	Sedang	Rendah

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa siswa SMA yang merasa mengalami gangguan selama mengikuti pembelajaran *online* memiliki tingkat rata-rata *academic burnout* sebesar 66,86% dimana memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa SMA yang merasa tidak terganggu selama mengikuti pembelajaran *online*. Adapun gangguan yang dialami oleh siswa SMA selama mengikuti pembelajaran *online* disajikan pada Tabel 6.

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa gangguan yang paling sering dialami adalah bising dari luar rumah maupun dalam rumah sebanyak 111 suara. Gangguan yang juga sering dialami adalah koneksi internet yang digunakan pelan dan juga perangkat yang digunakan untuk pembelajaran *online* kurang memadai sebanyak 92 suara.

Tabel 7. Macam-macam gangguan yang dialami siswa SMA selama mengikuti pembelajaran *online*

Gangguan yang Dialami	Frekuensi
Bising dari Luar Rumah	61
Bising dari Dalam Rumah	50
Koneksi Internet Pelan	49
Perangkat yang Digunakan Kurang Memadai	43
Koneksi Pengajar	2
Listrik Padam	1
Perangkat Pengajar dan Koneksi Pengajar Kurang Memadai	1
Bising dari Pengajar dan Aplikasi Error	1

Crosstabulation antara Kelas dengan Aspek Academic Burnout

Kelas dengan aspek *academic burnout* dilakukan *crosstabulation* untuk mengetahui seberapa besar 3 aspek *academic burnout* pada setiap kelas siswa SMA, aspek *academic burnout* meliputi *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* sedangkan kelas terbagi antara kelas 10, 11, dan 12. Hasil kuesioner persebaran responden pada kelas 10, 11, dan 12 dapat dilihat pada Tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. *Crosstabulation* kelas dengan masing-masing *academic burnout*

Kelas	<i>Exhaustion</i>	<i>Cynicism</i>	<i>Reduced Academic Efficacy</i>
10	70,88%	74,00%	49,60%
11	72,67%	71,33%	49,33%
12	75,29%	77,33%	52,15%

Berdasarkan Tabel 8, siswa SMA kelas 10 memiliki *exhaustion* sebesar 70,88%, *cynicism* sebesar 74,00%, dan *reduced academic efficacy* sebesar 49,60%. Dengan demikian siswa SMA kelas 10 merasakan kelelahan fisik, emosional dan psikologis berkategori tinggi, dan mengalami kondisi menjauhi lingkungan akademik dan lingkungan sosial berkategori tinggi.

Namun siswa SMA kelas 10 masih memiliki keinginan untuk mencapai prestasi dan memiliki motivasi belajar karena pada aspek *reduced academic efficacy* ada pada kategori rendah.

Siswa SMA kelas 11 memiliki *exhaustion* sebesar 72,67%, *cynicism* sebesar 71,33%, dan *reduced academic efficacy* sebesar 49,33%, sehingga dapat

dikatakan siswa SMA kelas 11 pada aspek *exhaustion* dan aspek *cynicism* berkategori tinggi, sedangkan pada aspek *reduced academic efficacy* berkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA kelas 11 sama dengan siswa SMA kelas 10 yang merasakan kelelahan secara fisik, emosional, dan psikologis dan memiliki sikap menjauhi lingkungan akademik dan lingkungan sosial, namun masih memiliki motivasi belajar untuk dapat meraih prestasi dalam kegiatan belajar-mengajar. Siswa SMA kelas 12 memiliki *exhaustion* sebesar 75,29%, *cynicism* sebesar 77,33%, dan *reduced academic efficacy* sebesar 52,15%. Dapat dikatakan bahwa siswa SMA kelas 12 pada aspek *exhaustion* dan aspek *cynicism* memiliki kategori tinggi, sedangkan pada aspek *reduced academic efficacy* ada pada kategori sedang. Dengan demikian siswa SMA kelas 12 merasakan kelelahan secara fisik, emosional, dan psikologis dan memiliki sikap menjauhi lingkungan akademik dan lingkungan sosial, namun siswa SMA kelas 12 sedikit mengalami penurunan motivasi belajar atau kepercayaan diri dalam hal mencapai prestasi karena pada aspek *reduced academic efficacy* berada pada kategori sedang dibandingkan dengan siswa SMA kelas 10, dan kelas 11 pada aspek *reduced academic efficacy* ada pada kategori rendah.

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan kelas rata-rata 3 aspek *academic burnout* semakin tinggi. Dapat dikatakan juga bahwa siswa SMA kelas 12 mengalami beban *academic burnout* yang lebih berat dikarenakan mempersiapkan ujian sekolah dan sebagainya untuk kelulusan ke jenjang yang lebih tinggi.

Crosstabulation antara Lama Penggunaan Video Conferencing dengan Academic Burnout

Untuk dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya lama penggunaan video *conferencing* terhadap *academic burnout* yang dialami siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* dilakukan *crosstabulation*. Persebaran hasil kuesioner pada masing-masing jam dan hasil pengolahan *academic burnout* dapat dilihat pada Tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. *Crosstabulation* lama penggunaan video *conferencing* dan rata-rata *academic burnout*

Lama Video Conferencing	Jumlah Responden	Rata-rata	Kategori
1-3 Jam	23	62,26%	Sedang
4-7 Jam	75	65,05%	Sedang
>7 Jam	2	77,33%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 9, dapat diketahui siswa SMA yang menggunakan video *conferencing* selama 1-3 jam memiliki 23 suara dan memiliki *academic burnout* sebesar 62.26% berkategori sedang. Untuk siswa SMA yang menggunakan video *conferencing* selama 4-7 jam memiliki suara terbanyak yaitu 75 suara dan memiliki *academic burnout* sebesar 65.05% berkategori sedang. Siswa SMA yang menggunakan video *conferencing* selama lebih dari 7 jam memiliki 2 suara dan memiliki *academic burnout* sebesar 77.33% berkategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMA yang menggunakan video *conferencing* selama lebih dari 7 jam memiliki *academic burnout* yang tertinggi dan ada pada satu SMA yang sama yaitu SMA Taruna Nusa Harapan, Mojokerto.

Dengan demikian lama penggunaan video *conferencing* berpengaruh terhadap beban *academic burnout* yang diterima oleh siswa SMA yang sedang melakukan pembelajaran *online*. Dikarenakan semakin lama penggunaan video *conferencing*, maka semakin tinggi pula rata-rata *academic burnout* yang dialami oleh siswa SMA.

Crosstabulation antara Lama Penggunaan Video Conferencing dengan Jenis SMA

Crosstabulation antara lama penggunaan video *conferencing* dengan jenis SMA digunakan untuk mengetahui persebaran responden siswa SMA. Berikut hasil persebaran kuesioner pada lama penggunaan video *conferencing* dan jenis SMA dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. *Crosstabulation* lama penggunaan video *conferencing* dan jenis SMA

Lama Video Conferencing	Jenis SMA	
	Swasta	Negeri
1-3 Jam	0	23
4-7 Jam	25	50
>7 Jam	2	0
Total	27	73

Berdasarkan Tabel 10, dapat diketahui bahwa SMA Swasta, penggunaan video *conferencing* pada 1-3 jam tidak ada, penggunaan video *conferencing* pada 4-7 jam terdapat sebanyak 25 siswa SMA, dan penggunaan video *conferencing* pada lebih dari 7 jam sebanyak 2 siswa SMA. Sedangkan SMA Negeri memiliki persebaran penggunaan video *conferencing* pada 1-3 jam sebanyak 23 siswa SMA, penggunaan video *conferencing* pada 4-7 jam sebanyak 50 siswa SMA, dan pada SMA Negeri tidak ada yang menggunakan video *conferencing* pada lebih dari 7 jam.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa penggunaan video *conferencing* pada 1-3 jam hanya dialami oleh 23 siswa SMA negeri saja, penggunaan video *conferencing* pada 4-7 jam terbagi dalam siswa SMA Swasta sebanyak 25 siswa dan siswa SMA Negeri sebanyak 50 siswa, sedangkan penggunaan video *conferencing* pada lebih dari 7 jam hanya dialami oleh 2 siswa SMA Swasta saja dan ada pada satu sekolah yang sama yaitu di SMA Taruna Nusa Harapan, Mojokerto. Dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri memiliki minimum pembelajaran *online* pada *range* waktu 1-3 jam dan maksimum pembelajaran *online* pada *range* waktu 4-7 jam. Sedangkan SMA Swasta memiliki minimum *range* waktu pembelajaran *online* 4-7 jam dan maksimum pembelajaran *online* pada *range* waktu lebih dari 7 jam.

Dikarenakan banyak SMA Swasta sudah menerapkan sistem *fullday* sehingga pembelajaran *online* bisa melebihi 7 jam. Dari 23 siswa SMA yang memilih *range* waktu 1-3 jam terbagi 6 SMA Negeri, yaitu: SMAN 15 Surabaya, SMAN 2 Mojokerto, SMAN 3 Mojokerto, SMAN 2 Blitar, SMAN 2 Jombang, dan SMAN 3 Bojonegoro, keenam SMA Negeri tersebut menggunakan media pembelajaran *online* lebih dari satu tidak hanya menggunakan video *conferencing* saja, oleh karena itu penggunaan video *conferencing* hanya 1-3 jam saja, dalam hal ini seperti SMAN 2 Blitar terletak didekat dataran tinggi, sehingga dapat menyebabkan kesulitan koneksi dan mengakibatkan *range* waktu penggunaan video *conferencing* menjadi lebih singkat yaitu 1-3 jam saja.

Pembahasan Umum

Pembahasan umum dari hasil penelitian yang didapatkan apabila ditinjau secara keseluruhan 100 responden siswa SMA yang melakukan pembelajaran *online* memiliki rata-rata *academic burnout* sebesar 66,26% berkategori sedang. Dapat disimpulkan apabila ditinjau dari aspek *exhaustion* keseluruhan siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* mengalami kelelahan secara fisik, emosional, dan psikologis.

Jika ditinjau dari aspek *cynicism* keseluruhan siswa mengalami sikap menjauhkan diri dari lingkungan sosial maupun lingkungan akademik dan bersikap acuh tak acuh terhadap lingkungan.

Sedangkan dari aspek *reduced academic efficacy* keseluruhan siswa SMA yang melaksanakan pembelajaran *online* masih memiliki motivasi dalam meraih prestasi akademik, dan juga masih memiliki keyakinan untuk dapat berprestasi pada sistem pembelajaran *online* yang sedang berlangsung.

Ditinjau dari pembelajaran manakah yang lebih baik dengan *academic burnout* menunjukkan bahwa pembelajaran yang lebih baik adalah pembelajaran *offline* dengan responden yang menjawab sebanyak 92% dengan rata-rata *academic burnout* sebesar 66,90% berkategori sedang. Sedangkan yang menjawab pembelajaran *online* lebih baik sebanyak 8% dengan rata-rata *academic burnout* sebesar 38,83% berkategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* berdampak pada minat siswa SMA yang sebagian besar memilih pembelajaran *offline* lebih baik dikarenakan pada saat pembelajaran *online* siswa SMA merasakan *academic burnout* lebih berat dibandingkan siswa SMA yang berminat pembelajaran *online* lebih baik.

Hasil dari *crosstabulation* antara gangguan yang dialami siswa SMA selama pembelajaran *online* dengan *academic burnout* menunjukkan pengaruh, 88% siswa SMA yang mengalami gangguan saat pembelajaran *online* memiliki rata-rata *academic burnout* sebesar 66,86% berkategori sedang. Sedangkan 12% siswa SMA yang tidak mengalami gangguan saat pembelajaran *online* memiliki rata-rata *academic burnout* sebesar 48,44% berkategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA yang mengalami gangguan saat melakukan pembelajaran *online* memiliki rata-rata *academic burnout* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA yang tidak mengalami gangguan saat pembelajaran *online*. Gangguan yang paling sering dialami oleh siswa saat pembelajaran *online* adalah bising.

Untuk mengetahui pengaruh sebaran kelas dengan aspek *academic burnout* dilakukan *crosstabulation*. Rata-rata *academic burnout* tertinggi ada pada siswa SMA kelas 12 sebesar 68,25% berkategori tinggi. Dengan aspek *exhaustion* tertinggi dirasakan oleh siswa SMA kelas 12 sebesar 75,29% berkategori tinggi, aspek *cynicism* tertinggi juga dirasakan oleh siswa SMA kelas 12 sebesar 77,33% berkategori tinggi, dan aspek *reduced academic efficacy* tertinggi ada pada siswa SMA kelas 12 sebesar 52,15% berkategori sedang. Dengan demikian semakin tinggi tingkatan kelas, 3 aspek *academic burnout* juga semakin tinggi. Semakin tinggi pula tingkatan kelas rata-rata *academic burnout* juga semakin tinggi.

Hal ini disebabkan kelas 12 mempersiapkan untuk menghadapi ujian sekolah sehingga memiliki beban *academic burnout* yang paling tinggi bandingkan dengan kelas 10 dan kelas 11. Penggunaan video *conferencing* dengan *academic burnout* memiliki pengaruh. Dalam penggunaan video *conferencing*, *range* terbanyak ada pada 4-7 jam yaitu ada 75% siswa SMA dan memiliki rata-rata *academic burnout* sebesar 65,05% berkategori sedang.

Untuk penggunaan video *conferencing* pada *range* waktu lebih dari 7 jam memiliki rata-rata *academic burnout* tertinggi sebesar 77,33% berkategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa semakin lama penggunaan video *conferencing* maka rata-rata *academic burnout* yang dialami siswa SMA semakin besar.

Simpulan

Penelitian tentang dampak pembelajaran *online* secara psikologis pada siswa SMA memiliki pengaruh ditinjau dari *academic burnout*. Pembelajaran *online* yang sedang berlangsung memiliki pengaruh terhadap siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* dimana siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang. Siswa SMA yang mengikuti pembelajaran *online* lebih memilih pembelajaran *offline* lebih baik dibandingkan pembelajaran *online* saat ini. Pada saat pembelajaran *online* siswa SMA mengalami gangguan yaitu bising dan memiliki *academic burnout* yang tinggi dibandingkan siswa SMA yang tidak mengalami gangguan saat pembelajaran *online* berlangsung. Semakin tinggi tingkat kelas dan semakin lama penggunaan video *conferencing*, maka semakin besar tingkat *academic burnout* yang dialami oleh siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran *online* memiliki pengaruh terhadap siswa SMA yang melakukan pembelajaran *online* ditinjau dari *academic burnout* yang dialami.

Daftar Pustaka

1. Rahmawati, R., Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Piyungan pada Mata Pelajaran Ekonomi Tahun Ajaran 2015/2016, *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 5(4), 2016, pp. 327-328.
2. Bona, M. F., *Satu Bulan Belajar Online, 72,8% Siswa Mengeluh Penumpukan Tugas*, Berita Satu, 2020, retrieved from <https://www.beritasatu.com/elvira-anna-siahaan/nasional/625917/satu-bulan-belajar-online-728-siswa-mengeluh-penumpukan-tugas> on 15 November 2020.
3. Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., and Bakker, A. B., The Measurement of Engagement and Burnout: a Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach, *Journal of Happiness Studies*, 3, 2002, pp. 71-92.
4. Azwar, S., Kelompok Subjek ini Memiliki Harga Diri yang Rendah; kok tahu...?, *Buletin Psikologi*, 1(2), 1993, pp. 1-5.
5. Azwar, S., *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2007.