

Pengaruh Kelelahan Emosional Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika

Meilantifa

Email : meilantifa@gmail.com

Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Bahasa dan Sains
Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Abstrak

Kelelahan emosional merupakan kondisi psikologis siswa saat mengalami kejenuhan sehingga mengakibatkan hilangnya minat dalam mengikuti suatu pembelajaran. Faktor-faktor penyebab kelelahan emosional adalah beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan sosial dan stress. Untuk mengatasi kelelahan emosional dalam pembelajaran, maka diperlukan suatu motivasi. Motivasi belajar dapat mendorong siswa untuk belajar dengan sungguh-sungguh dengan keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri maupun dari luar dapat menjamin kelangsungan dan memberi arah pada kegiatan belajar untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Apabila seorang siswa mengalami kelelahan emosional dan tidak memiliki motivasi, maka tujuan belajar tidak akan tercapai secara maksimum. Sebaliknya, jika siswa memiliki motivasi yang baik maka tujuan belajar dapat tercapai secara maksimal. Tercapai tidaknya tujuan belajar dilihat dari hasil belajar. Jadi ada pengaruh antara kelelahan emosional dan motivasi terhadap hasil belajar siswa

Kata Kunci : Kelelahan Emosional, Motivasi Belajar

Pendahuluan

Belajar pada hakikatnya merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan suatu perubahan, menyangkut pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai. Seseorang tanpa belajar akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan belajar akan terbentuk pola atau sebuah proses pembelajaran, dan hasil dari proses tersebut dapat dilihat dalam hasil belajar.

Dalam proses pembelajaran siswa pasti pernah mengalami sebuah keadaan jenuh. Keadaan tersebut dapat terjadi karena siswa mengalami kelelahan emosional. Siswa mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional akibat dari stres yang diderita dalam jangka waktu yang lama.

Maslach (dalam Sutjipto, 2001) mengemukakan bahwa seorang yang mengalami kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam

pekerjaan sehingga seseorang tersebut merasa tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis.

Tingkat kelelahan emosional dapat terlihat lebih besar pada saat siswa mempelajari matematika. Saat siswa mempelajari matematika sering mengalami kejenuhan belajar seperti dalam menghafalkan rumus, kesulitan dalam mengerjakan soal yang rumit, serta kurangnya motivasi dan pengetahuan tentang tujuan pembelajaran matematika. Kejenuhan bukan saja berasal dari siswa, namun juga berasal dari guru. Hal ini dapat terlihat saat guru kurang dapat mengolah suasana di dalam kelas dan kurang bisa menggunakan metode/model dalam pembelajaran sehingga membuat siswa merasa jenuh.

Berdasarkan masalah yang telah diungkapkan di atas, di sini akan kita lihat apakah ada pengaruh antara kelelahan emosional dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar matematika siswa.

Kajian Pustaka

A. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional merupakan sebuah keadaan ketidakseimbangan psikis dalam tubuh. Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga/energi dan menyerap sumber daya emosional secara berlebihan. Kelelahan emosional yang menimpa seseorang berpengaruh kuat terhadap kepuasan kerja dan terhadap kinerjanya. Pines dkk (1989) mengemukakan kelelahan emosional adalah kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Kelelahan emosional adalah suatu keadaan emosional yang terjadi terus menerus sehingga mengakibatkan suatu ketegangan psikis (jiwa), frustrasi, putus asa, sedih dan tidak berdaya karena adanya tekanan dari pekerjaannya.

Kelelahan emosional ini dapat dialami oleh setiap orang termasuk siswa. Kelelahan emosional pada siswa di sekolah sering sekali terjadi pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa tidak menyadari bahwa kegiatan rutinitas seperti duduk, diam, mendengarkan dan menulis, tuntutan standart keberhasilan belajar yang tinggi, tugas rumah yang menumpuk dan perilaku *introvet* malu bertanya kepada guru padahal belum mengerti, hal ini merupakan pemicu kelelahan emosi.

Houkes (dalam Putri: 2012) menguraikan faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan emosional yaitu:

- a. Beban kerja (*workload*), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang.
- b. Tekanan waktu (*Time Pressure*), yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*).
- c. Kurangnya dukungan sosial (*Lack of Social Support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.
- d. Stress karena peran (*Role Stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

B. Motivasi Belajar

Motivasi merupakan suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang

ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Islamuddin (2012:259) mengatakan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai tujuan tertentu dari aktivitasnya, maka seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan untuk mencapainya.

Motivasi belajar adalah kondisi psikologi yang mendorong siswa untuk belajar secara sungguh-sungguh, yang pada gilirannya akan terbentuk cara belajar siswa yang sistematis, penuh konsentrasi dan dapat menyeleksi kegiatan-kegiatannya. Sedangkan menurut Nashar (2004; 39), motivasi belajar adalah suatu perubahan tenaga di dalam diri seseorang (pribadi) yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Menurut Uno (2006) menyatakan bahwa motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Selain faktor intrinsik dan ekstrinsik ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi yaitu faktor intern yaitu jasmani, psikologi serta kelelahan dan faktor ekstern yaitu keluarga serta sekolah

Clayton (dalam Nashar, 2004:42) mengemukakan motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi belajar juga merupakan kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan diri secara optimum, sehingga mampu berbuat yang lebih baik, berprestasi dan kreatif.

Jadi motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri maupun dari luar yang menjamin kelangsungan dan memberi arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan belajar yang dikendaki dapat tercapai.

C. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Dalam aktifitas belajar, siswa membutuhkan suatu dorongan atau motivasi sehingga sesuatu yang diinginkan dapat tercapai, dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar antara lain:

1. Faktor Individual

Yang termasuk faktor individual adalah kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.

2. Faktor Sosial

Yang termasuk faktor sosial adalah keluarga atau keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat dalam belajar, dan motivasi sosial.

Sedangkan menurut Slameto (2013:54), faktor yang dapat mempengaruhi belajar yaitu:

1. Faktor-faktor Intern

- a. Faktor Jasmaniah : kesehatan dancacat tubuh
- b. Faktor Psikologis : intelegensi, minat dan motivasi, perhatian dan bakat, serta kematangan dan kesiapan
- c. Faktor Kelelahan : jasmani dan rohani

2. Faktor Ekstern

- a. Faktor keluarga : cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan rumah dan metode belajar
- b. Faktor sekolah : metode mengajar dan kurikulum, relasi guru-siswa, disiplin sekolah, alat peraga, waktu pembelajaran, keadaan gedung sekolah, standart ketuntasan dan tugas rumah.
- c. Faktor masyarakat: kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat

Dimiyati (2006:97) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar antara lain:

1. Cita-cita / aspirasi siswa

Cita-cita merupakan satu kata tertanam dalam jiwa seorang individu. Cita-cita merupakan angan-angan yang ada di imajinasi seorang individu, dimana cita-cita tersebut dapat dicapai akan memberikan suatu kemungkinan tersendiri pada individu tersebut. Adanya cita-cita juga diiringi oleh perkembangan dan pertumbuhan kepribadian individu yang akan menimbulkan motivasi yang besar untuk meraih cita-cita atau kegiatan yang diinginkan.

2. Kemampuan siswa

Kemampuan dan kecakapan setiap individu akan memperkuat adanya motivasi. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan membaca, memahami sehingga dorongan yang ada pada diri individu akan makin tinggi.

3. Kondisi siswa dan lingkungan

Kondisi siswa adlah kondisi rohani dan jasmani. Apabila kondisi stabil dan sehat maka motivasi siswa akan bertambah dan prestasinya akan meningkat. Begitu juga dengan kondisi lingkungan siswa (keluarga dan masyarakat) mendukung, maka motivasi pasti ada dan tidak akan hilang.

4. Unsur-unsur dinamis dalam belajar

Dinamis artinya seorang individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tempat dimana seorang individu akan memperoleh pengalaman.

5. Upaya guru dalam membelajarkan siswa

Guru adalah seorang sosok yang dikagumi dan insan yang mempunyai peranan penting dalam dunia pendidikan. Seorang guru dituntut untuk profesional dan memiliki keterampilan terutama dalam pembelajaran matematika. Guru harus dapat menyesuaikan antara materi, model/metode, situasi kelas dan tingkat kecerdasan siswa agar materi yang disampaikannya dapat diserap dengan baik oleh siswa.

D. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah prestasi belajar yang dicapai siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang.

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Slameto (2013: 54), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua jenis saja, yaitu faktor intern dan ekstern. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses belajar individu sehingga menentukan kualitas hasil belajar.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Di dalam membicarakan faktor intern ini, akan dibahas menjadi tiga faktor, yaitu : faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi pembelajaran digolongkan menjadi dua, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial.

E. Pengaruh Kelelahan Emosional Pada Hasil Belajar Matematika

Kelelahan emosional mempengaruhi hasil belajar, karena siswa mengalami keletihan baik secara fisik, emosional maupun mental yang diakibatkan dari stimulus dari lingkungan yaitu tuntutan akademis. Proses tersebut masuk ke dalam aspek kognisi dari siswa kemudian diolah menjadi suatu pemikiran yang irasional dan hasilnya berupa respon perilaku siswa.

Perilaku yang ditunjukkan siswa saat mengalami kelelahan emosional meliputi apatis terhadap pembelajaran, merasa lelah saat akhir jam pelajaran, enggan mengikuti pembelajaran, merasakan ketegangan jika belajar terlalu lama, merasakan frustrasi dalam pelajaran, tidak peduli pada teman sebangku, merasa jenuh dengan pelajaran, memperlakukan pembelajaran sebagai objek, pembelajaran yang membangkitkan emosi, tidak memperdulikan satu sama lain, tidak peduli dengan respon negatif satu sama lain, peduli terhadap perasaan satu sama lain atau tekanan tugas, berempati pada masalah teman atau satu sama lain, percaya diri dengan hasil tugas sendiri, pekerjaan atau tugas memberikan gairah atau semangat belajar, pekerjaan atau tugas yang membuat siswa menjadi bersemangat dalam mengerjakan.

Jadi kelelahan emosional berpengaruh terhadap hasil belajar. Siswa mengalami kelelahan emosional dalam belajar maka akan dipastikan siswa tersebut mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

F. Pengaruh Motivasi Belajar Pada Hasil Belajar Matematika

Motivasi belajar sangat diperlukan dalam mempelajari matematika. Menurut Dalyono (1997: 55-60), berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor intern (kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi, serta cara belajar), sedangkan faktor ekstern (keluarga dan sekolah). Jadi jika siswa termotivasi dengan baik dalam mempelajari matematika, maka akan berpengaruh terhadap hasil belajar.

Motivasi tersebut dapat berbentuk cita-cita, kemampuan siswa, kondisi siswa dan lingkungan, unsur dinamis dalam belajar serta upaya guru dalam membelajarkan siswa. Jika semua hal itu terpenuhi maka motivasi siswa akan meningkat dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Metode Kajian

Makalah ini menggunakan metode kajian pustaka untuk menjawab permasalahan. Kajian pustaka adalah kegiatan mencari referensi yang relevan untuk menghasilkan kutipan atau ide yang tepat.

Pembahasan

Dalam setiap pembelajaran sedikit banyak siswa pasti akan mengalami kelelahan emosional, khususnya pada pembelajaran matematika yang akhirnya berpengaruh terhadap hasil belajar. Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumber daya emosional yang menimpa seseorang berpengaruh kuat terhadap kepuasan belajar dan kinerjanya.

Hasil belajar siswa akan mengalami kenaikan jika ia memiliki motivasi belajar yang kuat, jika siswa tersebut memiliki tingkat motivasi diri dan motivasi dari lingkungan tinggi maka tak heran hasil belajar yang dicapai akan maksimal.

Dari uraian di atas dapat kita lihat bahwa kelelahan emosional dan motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar Matematika.

Penutup

A. Simpulan

Dari uraian di atas, dapat diambil simpulan ada pengaruh antara kelelahan emosional dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar matematika siswa.

B. Saran

1. Bagi siswa, sebagai pengetahuan supaya dalam belajar matematika siswa tidak lagi mudah mengalami kelelahan emosional.
2. Bagi guru, hendaknya memperhatikan aspek kelelahan emosional yang dialami siswa dan selalu memotivasi siswa agar giat belajar dengan menggunakan metode atau model pembelajaran yang bervariasi.
3. Bagi peneliti lain, sebagai bahan pertimbangan bahwa kelelahan emosional dan motivasi belajar dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Baba, C. M. 2009. *The Role of Emotional Exhaustion in sales Force attitude and Behaviour Relationships, Jurnal of the Academy of Marketing Science, Vol 27. No.1.*

- Dimiyati. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Islamuddin, Haryu. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Jaelani. 2011. *Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN Waru 05 Kecamatan Parung (skripsi)*. FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta.
- Nashar. 2004. *Peranan Motivasi dan Kemampuan Awal Dalam Kegiatan Pembelajaran*. Jakarta: Delia Press.
- Pines, A, Aronson, E dan Elliot. 1989. *Career Burn Out: Causes and Cures*. Free Press :New York.
- Putri. 2012. *Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja*.
- Slameto. 2013. *Belajar Dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutjipto. 2001. *Apakah Anda Mengalami Burnout*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Balitbang. Jakarta: Depdiknas.
- Uno, Hamzah B. 2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
-