



Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dengan Kelelahan Siswa SMA Di Kota Surabaya

Hadyan Adi Darma*¹, Lucia Yovitas Hendrati¹

¹Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga
Surabaya, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): hadyanadi43@gmail.com
(087803428631)

Published by:

Tadulako University

Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628114120202

Email: Preventif.fkmuntad@gmail.com

Article history :

Received : 21 05 2021

Received in revised form : 26 05 2021

Accepted : 01 07 2021

Available online 31 03 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRAK

Kelelahan pada siswa disebabkan oleh banyak faktor contohnya adalah lingkungan belajar yang dipilih pada siswa. Pada faktanya siswa SMA di Surabaya siswa memiliki lingkungan belajar yang kurang aktif seperti sering membolos, tidak memperhatikan saat pembelajaran, malas-malasan untuk belajar dan lain-lain maka otomatis motivasi dan semangat siswa untuk belajar kurang sehingga siswa akan mudah jenuh dan lelah untuk belajar. Peran orang tua dalam lingkungan fasilitas pada siswa juga kurang, fasilitas yang dimiliki siswa SMA di Surabaya rata-rata masih kurang. jika fasilitas sudah lengkap dan memadai maka siswa juga akan semangat dan memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lingkungan belajar siswa dengan kelelahan siswa kelas XII SMA/ sederajat tahun ajaran 2020/2021 di Kota Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA/ sederajat di Kota Surabaya. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 212 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode angket. Hasil uji analisis statistik menggunakan *Fisher's Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan siswa kelas XII SMA/ sederajat tahun ajaran 2020/2021 di Kota Surabaya. Besarnya hubungan dilihat dari uji *Fisher's Chi Square* dan terdapat hubungan positif antara variabel lingkungan belajar dengan kelelahan sebesar 0,039 dengan α 0,05. Nilai $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari 212 siswa mengalami kelelahan yang dikategorikan sedang. Pada hasil uji analisis statistik menunjukkan terdapatnya hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan yang dialami siswa.

Kata kunci: Kelelahan, lingkungan belajar, Siswa SMA

ABSTRACT

Fatigue in students is caused by many factors, for example, the learning environment chosen by students. In fact, high school students in Surabaya students have a learning environment that is less active such as often truancy, not paying attention to learning, lazy to study and so on, automatically the motivation and enthusiasm of students to learn is lacking so that students will be easily bored and tired of learning. The role of parents in the facility environment for students is also lacking, the facilities owned by high school students in Surabaya are, on average, still lacking. This study aims to determine the relationship between student learning environment and fatigue of class XII SMA / equivalent in the academic year 2020/2021 in the city of Surabaya. The method used in this research is a quantitative approach with cross sectional type. The population in this study were students of class XII SMA / equivalent in the city of Surabaya. Determination of the sample using simple random sampling technique. The sample in this study were 212 students. The results of statistical analysis using Fisher's Chi Square. The results showed that there was a relationship between the learning environment and the fatigue of class XII SMA / equivalent in the 2020/2021 school year in the city of Surabaya. The magnitude of the relationship is seen from Fisher's Chi Square test and there is a positive relationship between learning environment variables and fatigue of 0.039 with α 0.05. The p value $< \alpha$, so that H_0 is rejected.

Keyword : *fatigue; learning environment; high school students*

PENDAHULUAN

Kelelahan adalah suatu kondisi / keadaan yang ditandai oleh kapasitas berkurang untuk melakukan suatu kegiatan dan mengurangi efisiensi prestasi, biasanya disertai dengan perasaan letih dan lemah. merupakan suatu keadaan yang berakibat pada melemahnya kondisi tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Kelelahan pada pelajar akan mengakibatkan berkurangnya konsentrasi pada siswa selama dalam proses pembelajaran berlangsung(1).

Kelelahan menjadi permasalahan yang sering dijumpai secara global baik pada siswa maupun mahasiswa. Masalah kesehatan ini tidak menyerang pada kelompok siswa tertentu, bahkan ditemukan dalam penelitian sebelumnya bahwa terdapat mahasiswa yang mengikuti program studi *chiropractic* mengalami stress dan kelelahan. Selain itu, ditemukan bahwa tingkat kelelahan yang dialami mahasiswa dalam penelitian tersebut berbeda berdasarkan gendernya dengan wanita memiliki tingkat kelelahan lebih tinggi daripada pria(2). Penelitian lain yang telah dilakukan pada 450 mahasiswa di India, menunjukkan hasil bahwa sebesar 46% mahasiswa merasakan kelelahan dengan tingkat tinggi, dan sebesar 14% mahasiswa merasakan kelelahan parsial. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain seperti jarak tempat tinggal dengan kampus, alat transportasi yang dikendarai, waktu pelaksanaan kelas, lama durasi kegiatan perkuliahan, metode pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan lain

sebagainya(3).

Di Indonesia juga ditemukan permasalahan kelelahan pada siswa seperti dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang kelelahan belajar terhadap siswa SMK di Yogyakarta yang menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kelelahan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area keletihan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis(4). Kelelahan pada siswa tidak hanya terjadi pada pelaksanaan pembelajaran secara luring atau tatap muka, bahkan secara daring atau biasa disebut *online* juga terdapat siswa yang mengalami kelelahan. Penelitian terkait kelelahan siswa pada pelaksanaan sistem belajar daring yang telah dilakukan menunjukkan bahwa faktor kelelahan siswa pada sistem belajar daring antara lain jumlah jam tidur, kuantitas tugas yang berlebihan, dan lingkungan belajar yang berbeda kondisinya dengan pembelajaran tatap muka(5).

Siswa yang mengalami kelelahan tidak akan dapat belajar dengan maksimal sehingga siswa tidak dapat berprestasi di tempat pembelajaran. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan dengan tingkat prestasi akademik. Hal ini disebabkan karena prestasi merupakan hasil dari proses pembelajaran yang artinya apabila dalam proses tidak dilaksanakan secara maksimal maka akan menuai hasil yang tidak maksimal pula (6). Tentu saja hal ini perlu diwaspadai dan perlu dilakukan tindakan lebih lanjut agar generasi masa depan yang akan memimpin negara Indonesia merupakan generasi yang berprestasi. Maka dari itu, dalam menyelesaikan masalah kelelahan pada siswa perlu diketahui faktor yang mempengaruhinya dan kemudian dikaji untuk memperoleh suatu informasi penyelesaiannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan salah satunya yaitu lingkungan belajar. Lingkungan belajar sendiri mempunyai sub faktor yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan siswa, suasana rumah atau tempat belajar online pada masa pandemi ini dan peralatan atau media untuk belajar yang mencukupi. Dari sub faktor lingkungan belajar tersebut berperan besar pada kelelahan siswa karena seperti jika lingkungan keluarga yang kurang mendukung belajar siswa, lingkungan pergaulan siswa yang tidak mendukung siswa untuk giat belajar, suasana yang tidak nyaman digunakan untuk belajar siswa dan peralatan yang tidak memadai untuk belajar akan mempengaruhi belajar siswa khususnya mental dan kelelahan siswa (7).

Pada masa pandemi seperti ini hampir semua sekolah khususnya SMA/atau sederajat di Kota Surabaya menggunakan pembelajaran secara *online* dengan bantuan aplikasi seperti *google form, google classroom, zoom* dan lain-lain. Hal tersebut membuat proses pembelajaran tidak berjalan secara maksimal dikarenakan beberapa kendala teknis seperti koneksi internet yang buruk, fasilitas yang kurang memadai dan lain-lain. Sehingga guru akan mencari solusi lain yaitu dengan menambah porsi tugas rumah untuk para siswa agar siswa lebih banyak belajar di rumah khususnya pada siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian kelulusan. Namun penambahan porsi tugas pada siswa tersebut akan menimbulkan dampak lain bagi para siswa yaitu siswa akan merasa cepat jenuh atau bosan, kurangnya motivasi untuk belajar sehingga siswa akan merasa cepat lelah secara fisik maupun psikologi(8).

Pada faktanya beberapa siswa SMA/sederajat di Surabaya khususnya 12 SMA yang menjadi tempat penelitian memiliki lingkungan belajar yang kurang aktif seperti sering membolos, tidak memperhatikan saat pembelajaran, malas-malasan untuk belajar dan lain-lain, maka otomatis motivasi dan semangat siswa untuk belajar kurang sehingga siswa akan mudah jenuh dan lelah untuk belajar(9). Peran orang tua dalam lingkungan fasilitas pada siswa juga kurang, fasilitas yang dimiliki siswa SMA di Surabaya rata-rata masih kurang memadai. Seperti teknologi, kebutuhan untuk sekolah dan lain-lain terbilang masih kurang untuk digunakan siswa. Jika fasilitas sudah lengkap dan memadai maka siswa juga akan semangat dan memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar sehingga siswa tidak akan mudah jenuh dan tidak akan mudah lelah. Siswa juga sulit untuk dikontrol pada masa pandemi ini dikarenakan sekolah tidak dapat memantau siswanya secara langsung(10). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lingkungan belajar siswa dengan kelelahan siswa kelas XII SMA/sederajat tahun ajaran 2020/2021 di Kota Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA/sederajat di Kota Surabaya sebanyak 212 siswa dalam 12 sekolah.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* dimana akan dilihat paparan dan *outcome* dalam waktu yang bersamaan. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan lingkungan belajar siswa dengan kelelahan siswa SMA/sederajat kelas XII tahun ajaran 2020/2021 di

Kota Surabaya. Setelah dilakukan pengambilan sampel menggunakan *Simple random sampling* dengan responden sebanyak 212 siswa dalam 12 SMA/ sederajat. Uji analisis guna untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak menggunakan uji *fisher chi square*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik responden

Karakteristik Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	71	33,5
Perempuan	141	66,5

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan karakteristik reponden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu Responden yang terlibat dalam penelitian sebanyak 212 orang, dimana 141 orang diantaranya adalah perempuan dan 71 orang lainnya berjenis kelamin laki-laki. Pada proses pengambilan data yang dilaksanakan di tahun ajaran 2020/2021 semester ganjil responden merupakan siswa kelas XII, sedangkan pada. Sebanyak 12 sekolah menengah atas baik negeri maupun swasta di Surabaya telah dipilih secara acak, dimana 9 diantaranya adalah sekolah swasta, dan sisanya negeri.

Tabel 2
Tingkat kelelahan

Tingkat Kelelahan	n	%
Kelelahan Tinggi	8	3,8
Kelelahan Sedang	115	54,2
Kelelahan Rendah	89	42

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswa yang berada pada rentang kelas lebih dari 36,7 atau kategori tinggi sebanyak 8 siswa (3,8%), siswa yang berada pada rentang kelas antara 23,3 sampai dengan 36,7 atau pada kategori sedang sebanyak 115 siswa (54,2%), dan siswa yang berada pada rentang kelas kurang dari 23,3 atau berada pada kategori rendah sebanyak 89 siswa (42%).

Tabel 3
Tingkat Lingkungan Belajar

Lingkungan Belajar	n	%
Kondusif	12	5,7
Sedang	137	64,6
Kurang Kondusif	63	29,7

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang berada pada rentang kelas lebih dari 45 atau kategori kondusif sebanyak 12 siswa (5,7%), siswa yang berada pada rentang kelas antara 30 sampai dengan 45 atau pada kategori sedang sebanyak 137 siswa (64,6%), dan siswa yang berada pada rentang kelas kurang dari 30 atau berada pada kategori kurang kondusif sebanyak 63 siswa (29,7%).

Tabel 4
Tabulasi silang lingkungan belajar dengan kelelahan siswa

Lingkungan Belajar	Kelelahan						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	2	0,9	8	3,8	2	0,9	12	5,7
Sedang	6	2,8	74	34,9	57	26,9	137	64,6
Rendah	0	0	33	15,6	30	14,2	63	29,7
Total	8	3,8	115	54,2	89	42	212	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 4 menunjukkan bahwa kategori yang memiliki frekuensi paling besar pada responden yang memiliki kategori lingkungan belajar sedang dan kelelahan sedang yaitu 74 atau 34,9% berikutnya adalah uji analisis statistik yang digunakan yakni dengan uji *Fisher's Chi Square*, dimana signifikansi p yang didapat sebesar 0,039 dengan α 0,05. Nilai $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara variabel lingkungan belajar dengan variabel kelelahan.

PEMBAHASAN

Tingkat kelelahan

Pada masa pandemi seperti ini hampir semua sekolah khususnya di Kota Surabaya menggunakan pembelajaran secara *online* dengan bantuan aplikasi seperti *google form, google classroom, zoom* dan lain-lain. Hal tersebut membuat proses pembelajaran tidak berjalan secara maksimal dikarenakan beberapa kendala teknis seperti koneksi internet yang buruk, fasilitas yang kurang memadai dan lain-lain. Sehingga guru akan mencari solusi lain yaitu dengan menambah porsi tugas rumah untuk para siswa agar siswa lebih banyak belajar di rumah khususnya pada siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian kelulusan. Namun penambahan porsi tugas pada siswa tersebut akan menimbulkan dampak lain bagi para siswa yaitu siswa akan merasa cepat jenuh atau bosan, kurangnya motivasi untuk belajar sehingga siswa akan merasa cepat lelah secara fisik maupun psikologi(11).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devy pada tahun 2020 yang dilakukan di SMA Negeri Singaraja bahwa mayoritas siswa yang diteliti mengalami tingkat kelelahan sedang hal ini disebabkan karena padatnya jam yang dimiliki siswa dan lingkungan belajar yang tergolong kurang aktif yang menyebabkan motivasi belajar yang dimiliki siswa menjadi kurang sehingga siswa akan mudah mengalami jenuh atau kelelahan(12).

Lingkungan belajar

lingkungan belajar sedang yang memiliki nilai paling dominan sebanyak 137 siswa, hal ini disebabkan Pengaruh lingkungan terhadap prestasi belajar siswa memang dominan, baik itu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat pada masa pandemi ini juga lingkungan belajar siswa juga akan berubah, siswa diharuskan belajar di rumah masing-masing secara online hal tersebut secara tidak langsung akan mengurangi komunikasi mereka. Karena lingkungan belajar berpengaruh besar terhadap motivasi belajar yang dimiliki siswa, semakin lingkungan yang dimiliki siswa ini aktif untuk belajar semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki siswa. Jika siswa semangat dan memiliki motivasi tinggi untuk belajar, aktivitas pembelajaran tidak akan terasa jenuh dan tidak akan cepat Lelah(13).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara pada tahun 2020 yang dilakukan di SMA di Kota Jember bahwa mayoritas siswa yang diteliti tergolong lingkungan sedang karena Sebagian besar siswa merasa dukungan dari keluarga dan fasilitas yang dimiliki siswa tergolong kurang(14).

Hubungan lingkungan belajar dengan kelelahan siswa

Hasil uji analisis statistik didapatkan terdapat hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan siswa, lingkungan belajar memiliki efek yang signifikan terhadap variabel kelelahan. Misalnya saja pada lingkungan keluarga membawa pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan setiap orang. Begitu juga dalam proses pembelajaran, siswa dapat menerima pengaruh dari keluarga seperti cara orang tua mendidik, hubungan antar keluarga, keadaan ekonomi keluarga, perhatian, dan pengertian orang tua dan lainnya akan lebih termotivasi sehingga tidak akan menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Suasana lingkungan belajar sekolah yang kondusif berkaitan erat dengan kualitas pembelajaran siswa(15)

Disadari bahwa kelas yang kondusif dapat menghindarkan siswa dari kejenuhan, kebosanan dan kelelahan psikis maupun fisik. Peralatan atau media untuk belajar yang mencukupi yaitu lingkungan yang kondusif harus ditunjang oleh berbagai fasilitas belajar yang menyenangkan seperti sarana atau media yang mendukung pembelajaran online. Hubungan yang harmonis antara siswa dengan guru dan diantara para siswa itu sendiri, serta penataan organisasi dan bahan pelajaran secara tepat, sesuai dengan kemampuan dan perkembangan siswa(16).

Suasana yang tenang dan tidak gaduh membantu konsentrasi belajar anak di rumah. Ruang belajar yang bersih, rapi dengan tata ruang yang menyenangkan mendukung suasana belajar. Suasana yang tenang, ruang belajar yang nyaman akan membantu konsentrasi anak terfokus sehingga tidak akan mudah kelelahan dan stress(17).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara pada tahun 2020 yang dilakukan di SMA Jember meneliti tentang kejenuhan atau kelelahan belajar disebabkan oleh lingkungan belajar dengan hasilnya adalah signifikan dan berhubungan. Dikarekan lingkungan belajar seperti dukungan dari orang tua, pergaulan yang dimiliki siswa, fasilitas belajar yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi kejenuhan dan kelelahan pada siswa (18).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara lingkungan belajar dengan kelelahan belajar siswa karena pada uji analisis statistik yang digunakan yakni dengan uji *Fisher's Chi Square*, dimana signifikansi p yang didapat sebesar 0,039 dengan α 0,05. Nilai $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak. Keluarga menjadi salah satu lingkungan belajar bagi siswa. Oleh karena itu keluarga khususnya kedua orangtua hendaknya selalu memperhatikan kesulitan belajar anak dan

memberikan kepada anak fasilitas belajar yang mendukung. Harapannya, kesulitan tersebut dapat diatasi dengan berbagai macam cara dan diberikan fasilitas yang cukup, seperti mencari guru untuk membimbing anak belajar di rumah, menceritakan kesulitan belajar kepada wali kelas di sekolah agar sekolah dapat turut serta menyelesaikan masalah kesulitan belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sholehani MF. Hubungan Tingkat Kelelahan Dengan Metode Belajar Siswa Dengan Sistem Full Day School Di Sman 2 Probolinggo. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit; 2018.
2. A K, AM V. Perceived Stress and Fatigue Among Students in a Doctor of Chiropractic Training Program. *J Chiropr Educ.* 2016;31(1):8–13.
3. AP S, R P. Fatigue Experiences by Students in A Day Long Class: A Survey on Students. *Int J Eng Res Adv Technol.* 2016;2(1):350–2.
4. Siswanto BT. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran SMK Di Kota Yogyakarta. 2016;6(1):111–20.
5. S S, AG A. Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa COVID-19 dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Techno-Socio Ekon.* 2020;13(2):102–3.
6. Welong, Manampiring. Hubungan Antara Kelelahan, Motivasi Belajar, dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Prestasi Akademik. *J Biomedik.* 2020;12(2):125–7.
7. Arianto. Hubungan Lingkungan Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa MTS Al Mubarak Bandar Mataram Lampung Tengah. Lampung. Institut Agama Islam Negeri Metro; 2018.
8. Mustakim. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika No Title. 2020;2(1):1–10.
9. Aurora A, Effendi. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran E-learning terhadap Kelelahan dan Motivasi Belajar Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *J Tek Elektro Dan Vokasional.* 2019;1(3):34–5.
10. Argaheni, Bayu N. Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. Universitas Sebelas Maret; 2020.
11. Alfabetastaman. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar. Universitas Muhammadiyah Palu; 2018.
12. Devy K. Pelaksanaan Full Day School di SMA Singaraja Meningkatkan kelelahan dan Kejenuhan. 2020;7(1):71–81.
13. Mustakim. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika. 2020;2(1):1–8.
14. Ruci P. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kelelahan dan Kejenuhan Siswa di SMA Jember di Tengah pandemi. 2020;1(1):30–1.
15. Cahyati N, Kusumah. Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *J Golden Age.* 2020;4(1):152–9.
16. Camellia L. Pengaruh Fasilitas Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar. Universitas Sebelas Maret; 2016.

17. Firman, Sari. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indones J Educ Sci*. 2020;2(2):112–5.
18. Ruci P. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kelelahan dan Kejenuhan Siswa di SMA Jember di Tengah pandemi. 2020;1(1):33–5.