

PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN KELELAHAN PSIKIS TERHADAP HASIL BELAJAR FISIKA DASAR I MAHASISWA PENDIDIKAN FISIKA UIN ALAUDDIN MAKASSAR ANGKATAN 2010-2013

Ulfiani Rahman ⁽¹⁾, Rini alriani ⁽²⁾

Jurusan Pendidikan Fisika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 081241860954 rini alriani@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginterpretasikan pengaruh kelelahan fisik dan kelelahan psikis terhadap hasil belajar fisika dasar I mahasiswa pendidikan fisika UIN alauddin Makassar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kelelahan fisik dan kelelahan psikis terhadap hasil belajar fisika dasar I mahasiswa pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang masih aktif. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 109 orang. Selanjutnya peneliti menggunakan tehnik proporsional stratified random sampling. Adapun teknik instrumen yang digunakan adalah angket. Adapun hasil analisis inferensial menunjukkan nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} maka H_a diterima. Manfaat dalam penelitian ini sebagai bahan masukan bagi dosen dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di kelas.

Kata kunci : “Kelelahan Fisik”, “Kelelahan Psikis”, “Hasil Belajar”

Pendahuluan

Pendidikan adalah hubungan antara pribadi pendidik dan anak didik. Dalam pergaulan terjadi kontak atau komunikasi antara masing-masing pribadi. Hubungan ini jika meningkat kataraf hubungan pendidikan, maka menjadi hubungan antara pribadi pendidik dan pribadi si anak didik, yang pada akhirnya melahirkan tanggung jawab pendidikan dan kewibawaan pendidikan. Pendidik bertindak demi kepentingan dan keselamatan anak didik, dan anak didik mengakui kewibawaan pendidik dan bergantung padanya.

Pendidikan sebagai suatu bentuk kegiatan manusia dalam kehidupannya juga menempatkan tujuan sebagai sesuatu yang hendak dicapai, baik tujuan yang dirumuskan itu bersifat abstrak sampai pada rumusan rumusan yang dibentuk secara khusus untuk memudahkan pencapaian tujuan yang lebih tinggi. Cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai harus dinyatakan secara jelas, sehingga semua pelaksana dan sasaran pendidikan memahami atau mengetahui suatu proses kegiatan seperti pendidikan, bila tidak mempunyai tujuan yang jelas untuk dicapai.

Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual. Sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda,

mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya.

Keberhasilan mahasiswa dalam belajar tidak ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi ditentukan pula oleh penguasaan keterampilan belajar, seperti bagaimana belajar menganalisis/menyimak, berfikir kreatif, menulis, membaca, berkomunikasi dan menyampaikan gagasan kepada orang lain. Karena belajar diperguruan tinggi berbeda dengan belajar pendidikan tingkat menengah, dimana mahasiswa dituntut untuk menguasai keterampilan belajar secara mandiri. Satuan Kredit Semester (SKS) yang diberlakukan disetiap perguruan tinggi menghendaki adanya inisiatif secara mandiri dari individu mahasiswa tentang beban yang sesuai dengan kapasitasnya.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seorang siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, dan faktor lain yang juga ikut serta mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa Yaitu adanya masalah Psikologis pada peserta didik yaitu masalah kelelahan fisik dan kelelahan psikis.

Kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja jasmani sedangkan kelelahan psikis adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang yang dialami oleh individu karena pengaruh dari situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan melakukan pendekatan psikologis untuk meneliti “**Pengaruh Kelelahan fisik dan Kelelahan Psikis terhadap Hasil Belajar Fisika Dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013**”.

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *kelelahan fisik* terhadap *hasil belajar* fisika dasar I mahasiswa pendidikan fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.
2. Untuk mengetahui pengaruh *kelelahan psikis* terhadap *hasil belajar* fisika dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.
3. Untuk mengetahui pengaruh *kelelahan fisik* terhadap *kelelahan psikis* Mahasiswa pendidikan fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *kelelahan fisik* dan *kelelahan psikis* terhadap *hasil belajar* fisika dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi lembaga, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya fisika.
2. Bagi dosen, dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen fisika dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses belajar mengajar fisika.
3. Bagi mahasiswa, akan memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk dapat lebih giat dan aktif dalam menyelesaikan masalah-masalah akademik serta tugasnya, sehingga memungkinkan peningkatan hasil belajarnya.
4. Bagi orang tua, sebagai bahan pertimbangan bahwa seorang anak akan juga perhatian dan motivasi dari orang tua sehingga mahasiswa mampu

mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam proses pembelajaran.

Tinjauan Pustaka

1. Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2012: 2).

Menurut pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan. Yaitu perubahan tingkah laku, sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan perubahan tersebut akan nyata pada seluruh aspek tingkah laku (Daryanto, 2009: 2).

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu: keterampilan dan kebiasaan, pengetahuan pengertian, serta sikap dan cita-cita (Nana, 2012: 22).

2. Kelelahan Fisik

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut, sehingga akan terjadi pemulihan. Adapun kelelahan secara umum adalah keadaan tenaga kerja yang ditandai oleh adanya perasaan kelelahan dan penurunan kesigapan kerja, bersifat kronis serta merupakan suatu fenomena psikososial. Kelelahan kerja menyebabkan penurunan kinerja yang dapat berakibat pada peningkatan kesalahan kerja, ketidakhadiran, keluar kerja, kecelakaan kerja dan berpengaruh perilaku kerja (Ikhrum, 2012).

Klasifikasi kelelahan tersebut diatas didasarkan sebagian pada penyebabnya dan sebagian lagi oleh keanekaan gejalanya. Banyak yang menganggap bahwa gejala tertentu pasti bertalian dengan penyebab kelelahan tertentu. Pendapat ini bisa dibenarkan, akan tetapi adapula yang berpendapat bahwa perasaan lelah itu diatur oleh mekanisme yang berada didalam otak (Ikhrum, 2012).

Tanda-Tanda kelelahan yaitu hambatan terhadap fungsi-fungsi kesadaran otak dan perubahan-perubahan pada organ diluar kesadaran serta proses pemulihan. Orang-orang

menunjukkan peneurunan perhatian, perhambatan dan perlambatan persepsi, lambat dan sukar berfikir, penurunan kemampuan atau dorongan untuk bekerja dan kurangnya efesiensi kegiatan fisik dan mental (Ikhrum, 2012).

Kelelahan fisik adalah kelelahan yang ditandai dengan adanya keletihan, kejenuhan, ketegangan otot dan munculnya perilaku yang baru (Ikhrum, 2012).

3. Kelelahan Psikis

kelelahan psikis adalah kelelahan yang terjadi karena mereka suka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, merasa tidak ada harapan, kesedian mendalam, merasa malu dan membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah yang tidak nyaman.yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal (Yuni, 2013).

Penyebab masalah kelelahan psikis pada anak remaja sebagai berikut:

- 1). Factor biologis, seperti genetika, ketidak seimbangan kimiawi dalam tubuh, serta menderita penyakit kronis dan kerusakan system saraf pusat.
- 2). Factor psikologis, seperti frustasi (misalnya merasa kecew atau sedih karena memiliki wajah yang tidak cantik, postur tubuh yang kurang bagus dan cinta ditolak), konflik terlalu pesimis menghadapi masa depan, kurang mendapat pengakuan dari suatu kelompok dan tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tua.
- 3). Factor lingkungan, seperti merebaknya tayangan film televisi yang bertema kejahatan dan pornoaksi, perdangan minuman keras semakin meluas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelelahan psikis adalah kelelahan yang timbul karena ketidak puasan terhadap diri sendiri, terhadap pekerjaan dan hidup secara keseluruhan, serta merasa tidak kompeten atau rendah diri (Ruth D Juskin, 2009: 20).

Metode Penelitian

Penelitian termasuk jenis penelitian survey. Seluruh mahasiswa angkatan 2010-2013 yang masih aktif. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 109 orang. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling*.

Adapun teknik instrumen yang digunakan adalah angket.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini terdiri atas beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengolahan dan pelaporan. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis statistik inferensial.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik inferensial yang dilakukan, maka pada pembahasan ini dapat kemukakan sebagai berikut :

1. Hasil Analisis Inferensial (Regresi Sederhan)

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan statistik inferensial r_{hitung} adalah 0,943 data tersebut menginformasikan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan yang sangat kuat. Setelah r_{hitung} diperoleh membandingkan antara r_{hitung} dan r_{tabel} untuk menguji hipotesis dengan taraf signifikan yang digunakan adalah 5%, ternyata data yang diperoleh r_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan r_{tabel} yang diperoleh adalah 3,07.

2. Hasil statistik Inferensial (Regresi Ganda)

Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa dari data-data yang diperoleh dari analisis dalam persamaan regresi sederhana, yakni: $\hat{Y} = -21,794 + 1,132 X_1 + 0,291 X_2$, ternyata jika nilai X_1 dan X_2 dinaikkan, maka nilai Y juga akan naik.

Analisis yang selanjutnya dilakukan yaitu regresi ganda dalam hal ini uji- f Hasil pengujian yang diperoleh yaitu 199,380 (F_{hitung}) lebih besar dari pada nilai F yang diperoleh dari tabel distribusi F (F_{tabel}) yaitu 3,07 dengan taraf signifikansi sebesar 5% ($f_{hitung} > f_{tabel}$). Selain itu, diperoleh koefisien determinasi (KP) sebesar 79,0%. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan fisik dan kelelahan psikis terhadap hasil belajar fisika dasar I mahasiswa pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka peneliti dapat menyimpulkan persepsi diri dan gambaran diri memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 79,0% terhadap hasil belajar fisika dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013 tercermin dari persamaan regresi yang diperoleh yaitu $\hat{Y} = -21,794 + 1,132 X_1 + 0,291 X_2$ dari persamaan regresi tersebut dapat diartikan bahwa jika nilai X_1 dan X_2 (kelelahan fisik dan kelelahan psikis) makin diperbesar maka nilai \hat{Y} (hasil belajar fisika dasar) juga akan makin meningkat.

Daftar Pustaka

Daryanto. 2009. Panduan Proses Pembelajaran. Jakarta : AV Publisher

[Http://Ikramhardi.blogspot.com](http://Ikramhardi.blogspot.com)

Sudjana.2012. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Feldman, papalia.2009. Human development Jakarta: Salemba Humanita.

Slameto.2010. *Belajar Dan Factor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.