



AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies

Journal website: <https://al-afkar.com>


P-ISSN : 2614-4883; E-ISSN : 2614-4905
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i3.1089>

Vol. 7 No. 3 (2024)
pp. 1673-1681

Research Article

Analisis Dampak dan Pencegahan Kejenuhan Belajar

Sarah Nofis A'raaf¹, Muhibbin Syah², Bambang Samsul Arifin³

1. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung; Nofissarah@gmail.com 
2. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung; muhibbinsyah@uinsgd.ac.id
3. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung; bambangamsularifin@uinsgd.ac.id



Copyright © 2024 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : January 05, 2024
Accepted : July 07, 2024

Revised : May 12, 2024
Available online : August 29, 2024

How to Cite: Sarah Nofis A'raaf, Muhibbin Syah and Bambang Samsul Arifin (2024) "Impact Analysis and Prevention of Learning Saturation", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 7(3), pp. 1673-1681. doi: 10.31943/afkarjournal.v7i3.1089.

Impact Analysis and Prevention of Learning Saturation

Abstract. Learning saturation is a syndrome where a person experiences extreme fatigue and boredom, which makes them feel uninspired in doing learning activities. The type of research used is qualitative descriptive. Descriptive research signifies that researchers are trying to describe a phenomenon or event. The purpose of this article is to discuss learning burnout, including its effects, how to prevent it, and strategies for doing so. According to the study's findings, monotonous learning is usually caused by a long and tedious learning process. New learning environments and goals and motivations to inspire learners to work more than ever are two ways to overcome learning burnout.

Keywords: Learning Saturation, Impact, prevention

Abstrak: Kejenuhan belajar adalah suatu syndrom dimana seseorang mengalami kelelahan dan kebosanan yang ekstrim, yang membuat mereka merasa tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif menandakan bahwa peneliti berusaha menggambarkan suatu fenomena atau peristiwa. Tujuan artikel ini adalah untuk membahas kejenuhan belajar, termasuk efeknya, cara pencegahannya, dan strategi untuk melakukannya. Menurut temuan studi tersebut, pembelajaran yang monoton biasanya disebabkan oleh proses pembelajaran yang panjang dan membosankan. Lingkungan belajar yang baru dan tujuan serta motivasi untuk menginspirasi peserta didik untuk bekerja lebih dari sebelumnya adalah dua cara untuk mengatasi kejenuhan belajar.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Dampak, Pencegahan

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Salah satu usaha pemerintah agar tujuan pendidikan dapat terwujud yaitu menerapkan sistem maupun kurikulum agar dapat terwujudnya tujuan tersebut, salah satu srategi yang dibentuk yaitu membentuk sistem pendidikan *full day school*. Program *full day school* yaitu proses pembelajaran yang mana segala aktivitas peserta didik di sekolah baik itu kegiatan belajar peserta didik, bermain dan beribadah dikemas dalam satu sistem pendidikan. Pendidikan merupakan sarana utama dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tanpa pendidikan akan sulit diperoleh hasil dari kualitas sumber daya manusia yang maksimal. Di zaman sekarang ini, masalah pendidikan menjadi hal yang penting. Terutama bagi bangsa Indonesia dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, yaitu pencapaian sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing di tingkat global. (Hasbullah, 2009: 144)

Perkembangan zaman yang semakin modern, terutama dalam dunia pendidikan, kebutuhan masyarakat yang semakin kompleks maka pendidikan dengan segala cara membentuk suatu sistem, strategi, serta proses pendidikan yang begitu beragam. *Full day school* menerapkan proses belajar mengajar yang dilakukan dari pagi hari hingga sore hari, kegiatan belajar dimulai dari pukul 06.45-16.00 WIB dengan durasi waktu yang diberikan dua jam sekali, sehingga sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran serta pendalaman materi (Baharuddin, 2009). *Full day school* bertujuan untuk mengembangkan mutu pendidikan dalam hal membentuk akidah serta akhlak peserta didik agar peserta didik dapat menanamkan nilai-nilai yang baik bagi diri siswa (Rahmat, 2018). Guru merupakan aspek terpenting dalam berlangsungnya suatu proses belajar mengajar dalam suatu pendidikan. Guru adalah seseorang yang profesinya mengajar orang lain. Peranan guru dalam proses belajar mengajar sangat banyak antara lain: guru sebagai pengajar, pemimpin kelas, pembimbing, pengatur lingkungan, partisipan, ekspeditor, perencana, supervisor, motivator, dan konselor. (Mahmud, 2010: 289).

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering terjadi pada anak, secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu jenuh juga mempunyai arti jemu atau

bosan (Muhibbin Syah, 2005: 165). Kejenuhan mempunyai arti padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain jenuh juga berarti jemu atau bosan. Seorang peserta didik yang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja dengan baik sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru (Muhibbin Syah, 2003: 62). Ni Kdk Widari, I Ketut Dharsan, mengemukakan bahwa aspek kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosional, kelelahan yang bersumber dari ketegangan yang berlebihan dan belajar tidak mendatangkan hasil. Kejenuhan belajar (Tohirin, 2014: 130) adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dari belajar tidak ada kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Dapat disimpulkan kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misal seminggu. Namun tidak sedikit peserta didik yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Seorang peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru sehingga kemajuan belajarnya masih stagnan atau tetap. Oleh karena itu, diperlukan.

Ada 6 penyebab kejenuhan (*burnout*) belajar di sekolah, yaitu tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah sehingga peserta didik sering merasa terbebani, metode pembelajaran yang kurang menarik dan partisipasi peserta didik yang terbatas sehingga peserta didik cepat jenuh, kurangnya pujian untuk peserta didik atas pekerjaan yang dilakukan dengan baik, hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan peserta didik maupun antara teman dengan temannya, harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga. Seiring dengan itu, faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu, dukungan sosial, beban belajar, keadilan dan *self-efficacy*. Selanjutnya (Syah, 2019) menjelaskan faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar diantaranya: terlalu lama waktu belajar, lingkungan yang buruk dan tidak mendukung, terjadinya konflik dalam belajar, dan tidak adanya umpan balik positif dalam belajar. *Burnout* belajar dapat mengganggu proses belajar mengajar dan hasil belajar individu serta kehidupan individu, kurang semangat, malas mengikuti pelajaran, bosan, dan adanya rasa malas dapat disebabkan oleh kelelahan yang dialami peserta didik.

Peserta didik dapat menjadi bosan secara akademis sebagai akibat dari persyaratan akademik dan kebijakan sekolah. Sejak penerapan sistem belajar mengajar yang mengharuskan peserta didik untuk terlibat, anak-anak lebih sering mendengar fenomena seperti ini. Tingkat motivasi peserta didik untuk belajar dapat dipengaruhi oleh hal ini. (Fatmawati, 2018). Prestasi belajar peserta didik secara signifikan terhambat oleh rendahnya motivasi belajar. Harga diri yang rendah

menyebabkan peserta didik menghindari tantangan, merasa terasing secara psikologis, menghabiskan lebih sedikit waktu belajar, dan tidak mampu bangkit kembali dari kegagalan. peserta didik berprestasi rendah terlalu bergantung pada guru mereka.

Jadi, Kurangnya waktu luang, yang membuat peserta didik sulit untuk fokus saat belajar, tugas yang terlalu banyak dan lingkungan belajar yang membosankan, serta tekanan yang kuat untuk menyelesaikan tugas, semuanya dapat menyebabkan peserta didik menjadi terbebani secara psikologis. Kejenuhan belajar lebih mungkin terjadi ketika tugas berulang dan kurang variasi. Peserta didik berjuang untuk berkonsentrasi saat belajar ketika mereka lelah, memiliki terlalu banyak tugas untuk diselesaikan, dan berada di bawah batasan waktu yang ekstrim yang membuat mereka sulit untuk mengontrol perilaku mereka. Variabel-variabel tersebut secara bersama-sama menyebabkan siswa mengalami beban psikologis yang berlebihan. Karena tugas yang monoton dan konstan, siswa sering mengalami kelelahan belajar. Kejenuhan belajar bermanifestasi pada siswa sebagai perilaku seperti ketidakhadiran, kecemasan ujian, menyontek, kurang minat pada topik, penguasaan mata pelajaran yang buruk, kegelisahan di kelas, takut pada guru, ketidakmampuan untuk fokus di kelas, keinginan untuk pindah kelas, dan mata-mata. kekhawatiran terkait. pelajaran yang sulit dan monoton, stres karena pekerjaan rumah yang menantang dan menggunung, dan kurang percaya diri. Peserta didik mungkin mengalami efek negatif sebagai akibat dari ini, termasuk kemarahan, kesulitan tidur, kurangnya minat pada akademis mereka, kepekaan terhadap penghinaan, kecemasan yang sering, dan harga diri yang rendah.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar terjadi sebagai akibat dari harapan yang diberikan kepada siswa untuk selalu mematuhi pedoman tugas yang diberikan kepadanya. Selain itu, fakta bahwa peserta didik melakukan tugas yang sama setiap hari menghasilkan kejenuhan belajar. Kemampuan peserta didik untuk melanjutkan pendidikan akan sangat dipengaruhi oleh kejenuhan belajar ini. Seseorang yang bosan akan bertindak jengkel, rentan cedera, dan mudah frustrasi. Kejenuhan belajar dapat menyebabkan berkurangnya fokus dan pemahaman terhadap informasi yang disajikan. Karena otak dan sentimen menemui jalan buntu dalam kejenuhan akibat tekanan belajar yang terus-menerus. Peserta didik sering menunjukkan *sinisme* dan sikap *apatis* terhadap kursus dengan bertindak tidak percaya diri, menghindarinya, dan gagal memahami keterampilan yang telah diberikan kepada mereka.

Dapat ditarik kesimpulan, kejenuhan belajar adalah perubahan sikap dan perilaku belajar dalam kondisi menarik diri secara psikologis sebagai reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang memiliki tuntutan interaksi perilaku yang relatif konstan dengan orang lain dan lingkungan belajar, dan lamanya tujuan jangkayang menantang untuk dicapai. Berdasarkan temuan penelitian tentang kebosanan dalam pembelajaran bahasa Inggris oleh Gumilar, Anugrah, Yantie, Wulandari, dan Wenny, subjek merasa bosan saat belajar bahasa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sujito

(Sutijo, 2014) Selain itu, ditemukan bahwa banyak peserta didik sekolah dasar menjadi bosan saat belajar akibat jam pelajaran yang panjang. Menurut Sutarjo dkk “kejenuhan belajar adalah salah satu masalah yang sering mempengaruhi siswa dan berdampak negatif pada motivasi belajar mereka, persepsi mereka tentang kemalasan, dan tingkat prestasi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan bosan peserta didik pada saat belajar inilah yang menyebabkan berkembangnya rasa malas dan menurunnya motivasi belajar dan menunjukkan bahwa perasaan bosan yang dialami peserta didik saat belajar inilah yang menyebabkan mereka menjadi lesu dan kehilangan motivasi untuk belajar.

Jadi, ketika seorang peserta didik mengalami kejenuhan belajar, tampak seolah-olah pengetahuan dan kemampuan yang mereka peroleh mengalami stagnasi. Tidak adanya kemajuan dalam hasil belajar biasanya hanya berlangsung selama waktu tertentu, seperti seminggu. Namun, banyak peserta didik dalam masa belajar tertentu menemui masa-masa yang membuat mereka bosan.

Faktor Penyebab Kejenuhan

Salah satu tantangan hidup adalah kejenuhan, apalagi jika tingkat kejenuhannya tinggi. (Al-Qowiy, 2004) menguraikan faktor berikut yang menyebabkan kejenuhan dalam bukunya:

- a) Kesibukan menonton. Salah satu sumber utama kelelahan adalah aktivitas yang monoton. Mungkin juga membosankan untuk terus melakukan hal yang sama tanpa melakukan modifikasi apa pun. Kebosanan akan terjadi pada seseorang yang melakukan tindakan yang sama berulang kali, di tempat yang sama, dengan hasil yang sama, untuk waktu yang lama.
- b) Kurangnya waktu istirahat. Seseorang mungkin merasa sulit untuk berkonsentrasi jika mereka tidak cukup tidur. Dan jika seseorang tidak cukup tidur, mungkin sulit bagi mereka untuk berkonsentrasi. Peserta didik yang tidak cukup tidur cenderung menjadi bosan di kelas.
- c) Prestasi yang rendah. Selain itu, prestasi yang rendah merupakan kontributor utama untuk kelelahan. Peserta didik yang telah lama belajar tanpa melihat hasil yang diharapkan. Keadaan ini akan membuat anak bosan dan mungkin frustrasi serta peserta didik jangka panjang yang belum mendapatkan hasil yang diinginkan dari studi mereka.
- d) Kurangnya minat. Ketika seseorang mencapai sesuatu yang tidak mereka inginkan, kebosanan juga akan muncul. Demikian pula, peserta didik yang sejak awal tidak menyukai atau tidak tertarik pada suatu mata pelajaran akan terus merasa bosan dengan mata pelajaran tersebut.
- e) Kegagalan terus menerus. Kegagalan konstan adalah faktor lain dalam kelelahan. *Burnout* juga bisa terjadi akibat mengalami kegagalan berulang kali. seorang peserta didik yang mengalami kesulitan akademik dan seorang peserta didik yang telah berjuang untuk berhasil secara akademis, meskipun sudah berusaha dan rajin belajar, dan meskipun telah berusaha. Peserta didik kemudian harus merasa bosan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang menyimpulkan secara deskriptif mengenai penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai apa adanya dalam bentuk kata-kata dan bahasa secara alamiah (Faiz & Soleh, 2021). Jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penulis berusaha menggambarkan suatu fenomena atau kejadian dalam penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*). Dasar pemikirannya adalah akan menghasilkan suatu hasil atau pemahaman yang sistematis terhadap informasi yang tercakup dalam pesan komunikasi yang diberikan oleh sumber informasi lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Kejenuhan Belajar

Berikut daftar efek kejenuhan belajar meliputi berbagai aspek berikut:

a. Emosi

Kejenuhan belajar menyebabkan peserta didik menjadi terlalu sensitif, mudah tersinggung, dan mudah tersinggung bahkan oleh hal-hal terkecil sekalipun. Hal tersebut juga menyebabkan peserta didik menjadi mudah lelah dan gelisah saat mengerjakan tugas, terutama saat belajar. (Nitisemito, 1996)

b. Cara Belajar

peserta didik yang menderita kelelahan belajar akan berjuang untuk fokus, menikmati melamun, lamban dalam memahami konsep, dan menganggap belajar itu sulit serta Siswa yang mengalami burnout belajar akan sulit berkonsentrasi.

c. Motivasi Belajar

Peserta didik yang terlalu terpajan informasi akan menjadi tidak termotivasi untuk belajar, menjadi lamban, kehilangan minat terhadap mata pelajaran, dan kehilangan minat terhadap tujuan pembelajarannya.

d. Prestasi Belajar

peserta didik yang kehilangan minat belajar karena bosan memiliki kecenderungan untuk tampil buruk di kelas. Hal ini disebabkan oleh kemalasan dan kurangnya minat peserta didik dalam belajar. (Kristanto, 2017)

Pencegahan Kejenuhan Belajar

Berikut ini yang dapat dilakukan agar tidak bosan saat belajar:

a. Peserta didik

Untuk mengatasi kebosanan belajar, peserta didik harus: 1) cukup tidur, 2) makan dengan baik, dan 3) menggunakan teknik belajar yang berbeda dan 4) menyesuaikan atau menjadwalkan ulang jadwal belajar agar sesuai dengan jam atau hari yang dianggap dapat meningkatkan motivasi belajar; peserta didik harus memiliki niat dan motivasi agar termotivasi untuk belajar lebih giat dari sebelumnya. Hal itu dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain: 1) mengubah atau mengatur ulang jadwal belajar sesuai dengan jam atau hari yang dianggap dapat meningkatkan motivasi belajar; 2) mengubah dan menata ulang lingkungan belajar serta menjaga kebersihan lingkungan belajar.

b. Guru

Hal yang dapat dilakukan guru untuk mencegah peserta didik bosan di kelas adalah sebagai berikut: 1) Mendorong peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan belajar sambil bersenang-senang dan kreatif. Kegiatan yang dilakukan sambil bersenang-senang akan membuat peserta didik merasa antusias dan senang. 2) Mengadakan percakapan kelompok untuk meningkatkan minat peserta didik dalam belajar, guru dapat meminta peserta didik untuk berpartisipasi dalam diskusi di mana mereka dapat berbagi pemikiran, cerita, dan data lainnya. 3. Menawarkan keragaman pendekatan instruksional dapat membantu mencegah kejenuhan belajar peserta didik. 4) Memberi inspirasi dan rangsangan segar kepada peserta didik sehingga mereka terinspirasi untuk bekerja lebih giat dari sebelumnya.

Implikasi Pada Layanan Bk Di Sekolah

Penyediaan layanan ini diharapkan dapat mengurangi kejenuhan peserta didik di sekolah. Layanan BK merupakan salah satu inisiatif instruktur BK untuk memerangi kejenuhan belajar peserta didik.

a. Layanan informasi

Minimnya informasi yang mereka butuhkan diupayakan diisi oleh layanan informasi. Layanan informasi disediakan dengan harapan pengguna tertentu akan mahir di dalamnya. Nantinya, peserta menerapkan informasi ini untuk kebutuhan sehari-hari yang berkaitan dengan perkembangan mereka sendiri. Layanan ini memberi peserta akses ke berbagai informasi, yang mereka serap dan gunakan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan mereka sendiri. Konselor merencanakan dan melaksanakan layanan informasi ini, yang kemudian dimanfaatkan oleh satu orang atau lebih. Layanan informasi ditawarkan dengan maksud agar sebagian peserta layanan informasi menguasainya. Peserta menggunakan pengetahuan ini nantinya untuk kebutuhan sehari-hari yang berkaitan dengan pertumbuhan pribadi mereka. Guru bimbingan konseling dapat memberitahu peserta didik tentang kejenuhan belajar melalui layanan informasi, antara lain dampak kejenuhan belajar, penyebab kejenuhan belajar, dan strategi mengatasi kejenuhan belajar.

b. Layanan konseling kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling untuk membantu pelajar/pelajar melalui kegiatan kelompok yang dapat membantu menghentikan munculnya permasalahan yang dihadapi oleh remaja. Salah satu strategi untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di sekolah adalah konseling kelompok. Memberi anak-anak akses ke layanan bimbingan kelompok dapat membantu mereka belajar bagaimana mengatasi kebosanan di kelas. Peserta didik dapat mengubah gaya belajar mereka.

Harjaningrum berpendapat bahwa kekurangan sistem *full day school* yang diperoleh siswa adalah kelelahan. Sekolah yang menerapkan program belajar *full day school* menyebabkan adanya kelelahan emosional yang terjadi pada siswa, seperti kelelahan yang berkepanjangan yang dialami siswa mulai dari fisik mental maupun emosional (Harjaningrum, 2007). Selanjutnya, *burnout* didefinisikan sebagai gangguan yang disebabkan oleh aktivitas individu yang menggabungkan kelelahan

emosional, depresi serta perasaan tidak percaya diri terhadap prestasi yang dimiliki. Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dijalani oleh peserta didik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran ini berlangsung dalam interaksi antar komponen-komponen peserta didik, pendidik dan media pembelajaran lainnya yang mendukung untuk mencapai tujuan pendidikan. Media merupakan komponen yang tatkala pentingnya dalam proses pembelajaran, dalam hal ini media merupakan alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan kepada penerima pesan guna merangsang pikiran, perasaan dan perhatian peserta didik sehingga nantinya akan mendorong terjadinya proses pembelajaran. Salah satu komponen penting pula dalam belajar mengajar adalah guru. Guru mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran. Tugas utama seorang guru sebagai pengajar adalah membantu perkembangan intelektual, afektif dan psikomotorik melalui penyampaian pengetahuan, pemecahan masalah, latihan-latihan afektif dan psikomotor. Guru sebagai pendidik membantu mendewasakan peserta didik secara psikologis, sosial dan moral. Selain sebagai pengajar dan pendidik guru juga mempunyai tanggung jawab dalam kegiatan pembelajaran sehingga guru mempunyai peran yang sangat besar dalam proses pembelajaran yang terjadi di kelas. Guru harus kreatif dan penuh inisiatif dalam mengelola pembelajaran. Guru harus dapat menggunakan strategi tertentu dalam pemakaian metodenya sehingga dia dapat mengajar dengan tepat, efektif, dan efisien untuk membantu meningkatkan kegiatan belajar serta memotivasi peserta didik serta terlepas dari kejenuhan belajar yang biasa terjadi pada peserta didik agar bisa belajar dengan baik.

Seorang guru olehnya itu diperlukan kreativitas dalam penggunaan media pembelajaran dalam proses pemberian mata pelajaran kepada peserta didik agar peserta didik tetap aktif dalam proses pembelajaran. Berikut adalah beberapa metode yang dapat digunakan agar proses belajar berjalan secara stimulus: a. Berikan keberagaman dalam belajar. b. Hubungan pembelajaran dengan keterampilan peserta didik. c. Gunakan kemampuan tak terduga dalam menjaga lingkungan pembelajaran. d. Gunakan metode dan muatan pengajaran baru dan tidak biasa pada peserta didik. e. Beri peserta didik pertanyaan dan tugas-tugas yang membuat mereka berpikir di luar kepala. f. Sudahkah peserta didik aktif berpartisipasi dalam pelajaran. g. Memberikan pengaruh baik yang konsisten. h. Menciptakan pengalaman belajar yang memiliki akibat atau hasil yang wajar. i. Menggunakan teknik-teknik belajar bersama. j. Mendorong murid-murid untuk memilih dalam situasi belajar. k. Memberikan pelajaran yang menantang.

Sedangkan usaha-usaha lainnya untuk mencegah dan mengatasi kejenuhan adalah sebagai berikut: a. Belajar dengan cara atau metode yang bervariasi. b. Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar. c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar. d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan. e. Hindarkan adanya ketegangan mental saat belajar. Pujian dari guru merupakan salah satu intensif dari guru yang cukup berpengaruh bagi peserta didik, hal ini menunjukkan adanya penghargaan dan perhatian dari guru dan peserta didik sering kali haus akan pujian dan akan merasa senang apabila mendapatkan pujian dari gurunya. Sehingga dari pada memberikan perhatian kepada peserta didik ketika peserta didik tidak mau belajar dengan marah-marah dan hanya berkomentar yang merendahkan peserta didik, akan lebih efektif

perhatian guru yang diarahkan pada suatu hal yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan kemauan untuk mencari informasi.

KESIMPULAN

Seseorang yang mengalami kejenuhan belajar mengalami keletihan dan kebosanan yang luar biasa, yang membuat mereka merasa tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar dan kelelahan dan kebosanan yang ekstrim merupakan gejala kejenuhan belajar yang membuat orang merasa tidak tertarik untuk mengikuti kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung lama dan monoton seringkali menimbulkan kejenuhan belajar. Lingkungan belajar yang baru dan tujuan serta motivasi untuk menginspirasi peserta didik untuk bekerja lebih dari sebelumnya adalah dua cara untuk mengatasi kebosanan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasbullah, 2009, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Mahmud, 2010, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Ar-Ruzz Media.
- Muhibbin Syah, 2005, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tohirin, 2014, *Psikologi Pembelajaran Agama Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syah, M. (2019). *Psikologi Belajar*. Rajawali Press.
- Fatmawati. (2018). *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stress Akademik*. Jurnal Psikoborneo. 6(4).
- Al-Qawiy, A. A. (2014). *Mengatasi Kejenuhan*. Khalifa.
- Nitisemito, A.S. (1996). *Manajemen Personalia (Manajemen Sumber Daya Manusia)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Kristanto Hery V, (2017). *Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. Widya Warta Mandala Madiu. (2).
- Harjaningrum, M. (2007). *Half Day School dan Full Day School Tinjauan Psikologi*. Puspa Swara.