



# 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.v7i4.1187>

Vol. 7 No. 4 (2024)  
pp. 1869-1878

## Research Article

# Mengatasi Lupa dan Jenuh dalam Belajar

Muhammad Ali<sup>1</sup>, Muhibbin Syah<sup>2</sup>, Bambang Samsul Arifin<sup>3</sup>

1. UIN Snunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; [Aliharahap27@gmail.com](mailto:Aliharahap27@gmail.com) 
2. UIN Snunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; [muhibbinsyah@uinsgd.ac.id](mailto:muhibbinsyah@uinsgd.ac.id)
3. UIN Snunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; [bambangamsularifin@uinsgd.ac.id](mailto: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 : February 05, 2024  
Accepted : September 07, 2024

Revised : May 12, 2024  
Available online : December 20, 2024

**How to Cite:** Muhammad Ali, Muhibbin Syah and Samsul Arifin (2024) "Overcoming Forgetting and Boredom in Learning", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 7(4), pp. 1869-1878. doi: 10.31943/afkarjournal.v7i4.1187.

## Overcoming Forgetting and Boredom in Learning

**Abstract.** The purpose of this research is to examine matters related to forgetting, saturation and transfer in learning. The research method used is a qualitative method with the type of research being library research. Furthermore, forgetting and getting bored with learning are things that every student will experience. Forgetting and boredom are negative events, these things happen because of various factors that cause these things to happen. With these factors in place, tips or solutions emerge to overcome or at least reduce these incidents.

**Keywords:** Bored, Forget, Learn.

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji hal-hal terkait lupa jenuh dan transfer dalam belajar. Adapun Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitiannya kepustakaan (library research). Selanjutnya lupa dan jenuh dalam belajar merupakan hal-hal yang akan dialami oleh setiap siswa. Lupa dan jenuh merupakan peristiwa yang negatif, hal-hal tersebut terjadi karena adanya faktor-faktor yang beragam yang menyebabkan hal-hal tersebut terjadi. Dengan adanya faktor-faktor tersebut maka selanjutnya muncul kiat atau solusi untuk mengatasi atau setidaknya mengurangi peristiwa tersebut.

**Kata Kunci:** Belajar, Jenuh, Lupa

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dalam Undang-undang Republik Indonesia no 20 tahun 2023 tentang Sistem Pendidikan Nasional dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara <sup>1</sup>.

Adapun belajar, menurut Gagne belajar dapat dipandang sebagai perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah berlangsungnya pembelajaran berkelanjutan yang tidak hanya dipengaruhi oleh proses pertumbuhan semata, proses belajar terjadi ketika situasi stimulus bersama dengan konten yang tersimpan dalam ingatan memengaruhi individu dengan cara yang mengakibatkan perubahan dalam perilaku mereka, dari sebelum mereka mengalami situasi tersebut hingga sesudahnya. Dalam perspektif Bloom, belajar pada dasarnya merupakan proses perubahan dalam kualitas kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kehidupan peserta didik, baik dalam kapasitas mereka sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat dan sebagai makhluk yang tunduk kepada Tuhan Yang Maha Esa. <sup>2</sup>.

Dalam belajar terdapat berbagai peristiwa yang terjadi, termasuk di dalamnya peristiwa yang negatif seperti lupa dan kejenuhan dalam belajar.

Berkaitan dengan hal-hal tersebut maka perlulah mengkaji terkait lupa jenuh dan transfer dalam belajar. Hal ini ditujukan agar dapat memahami setidaknya definisi, faktor penyebab, cara mengatasi dan hal-hal lainnya yang berkaitan. Oleh karena itu dalam penulisan ini ditujukan untuk mengkaji hal-hal terkait lupa jenuh dan transfer dalam belajar.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Jenis penelitiannya adalah kepustakaan atau disebut juga dengan *library*

---

<sup>1</sup> Pusat Data dan Informasi Pendidikan, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003* (Balitbang - Depdiknas: Departemen Pendidikan Nasional, 2004).

<sup>2</sup> Muh. Sain Hanafy, "Konsep Belajar Dan Pembelajaran," *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 17, no. 1 (2014): 66–79, <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>.

*research*. Dalam penelitian ini menelaah berbagai sumber referensi seperti buku, jurnal maupun sumber lainnya yang berkaitan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Lupa dalam Belajar

Lupa dalam KBBI diartikan sebagai lepas dari ingatan, tidak dalam pikiran atau ingatan lagi, tidak teringat, tidak sadar (tahu akan keadaan dirinya atau keadaan sekelilingnya, dan sebagainya), lalai dan tidak acuh<sup>3</sup>. Adapun lupa (*forgetting*) menurut Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* ialah hilangnya kemampuan untuk menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari<sup>4</sup>. Hal serupa juga diungkapkan oleh Idrus yang mengartikan lupa adalah tidak mampu mengingat atau memahami apa yang dipelajari atau dialami<sup>5</sup>. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal kita<sup>6</sup>.

Lupa dalam belajar sering kali terjadi terhadap siswa. Hal ini bukanlah tanpa sebab, ada faktor-faktor yang harus di perhatikan yang menjadi penyebab lupa. Dengan memperhatikan faktor-faktor penyebab lupa maka akan muncul pula kiat atau solusi untuk mengurangi lupa dalam belajar.

### Faktor-faktor Penyebab Lupa

Menurut Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* ada enam hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya lupa sebagai berikut<sup>7</sup>.

- a. Pertama, lupa dapat terjadi karena gangguan konflik antara item-item informasi atau materi yang ada dalam sistem memori siswa. Dalam *interference theory* (teori mengenai gangguan), gangguan konflik ini terbagi menjadi dua macam, yaitu: 1) *proactive interference*; 2) *retroactive interference*.

Seorang siswa akan mengalami gangguan proaktif apabila materi pelajaran lama yang sudah tersimpan dalam subsistem akal permanennya mengganggu masuknya materi pelajaran baru. Peristiwa ini bisa terjadi apabila siswa tersebut mempelajari sebuah materi pelajaran yang sangat mirip dengan materi pelajaran yang telah dikuasainya dalam tenggang waktu yang pendek. Dalam hal ini, materi yang baru saja dipelajari akan sangat sulit diingat atau diproduksi kembali.

Sebaliknya, seorang siswa akan mengalami gangguan retroaktif apabila materi pelajaran baru membawa konflik dan gangguan terhadap pemanggilan kembali materi pelajaran lama yang telah lebih dahulu tersimpan dalam subsistem akal permanen siswa tersebut. Dalam hal ini materi pelajaran lama akan sangat sulit

---

<sup>3</sup> “KBBI Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.

<sup>4</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).

<sup>5</sup> Yansen Alberth Reba, Hara Permana, and Sulistianingsih, *Psikologi Pendidikan* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023).

<sup>6</sup> Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*.

<sup>7</sup> Syah.

- diingat atau diproduksi kembali Dengan kata lain, siswa tersebut lupa akan materi pelajaran lama itu.
- b. Kedua, lupa dapat terjadi pada seorang siswa karena adanya tekanan terhadap item yang telah ada, baik sengaja ataupun tidak. Penekanan ini terjadi karena beberapa kemungkinan. Diantaranya adalah *pertama* karena item informasi (berupa pengetahuan, tanggapan, kesan, dan sebagainya) yang diterima siswa kurang menyenangkan, sehingga ia dengan sengaja menekannya hingga ke alam ketidaksadaran. *Kedua* karena item informasi yang baru secara otomatis menekan item informasi yang telah ada, jadi sama dengan fenomena retroaktif. *Ketiga* karena item informasi yang akan direproduksi (diingat kembali) itu tertekan ke alam bawah sadar dengan sendirinya lantaran tidak pernah dipergunakan. Itulah pendapat yang didasarkan pada repression theory yakni teori represi/penekanan. Namun, perlu ditambahkan bahwa istilah "alam ketidaksadaran" dan "alam bawah sadar" seperti tersebut di atas, merupakan gagasan Sigmund Freud, bapak psikologi analisis yang banyak mendapat tantangan, baik dari lawan maupun kawannya itu.
  - c. Ketiga, lupa dapat terjadi pada siswa karena perubahan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengingat kembali. Jika seorang siswa hanya mengenal atau mempelajari hewan jerapah atau kuda nil lewat gambar-gambar yang ada di sekolah misalnya, maka kemungkinan ia akan lupa menyebut nama hewan-hewan tadi ketika melihatnya di kebun binatang.
  - d. Keempat, lupa dapat terjadi karena perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu. Jadi, meskipun seorang siswa telah mengikuti proses mengajar-belajar dengan tekun dan serius, tetapi karena sesuatu hal sikap dan minat siswa tersebut menjadi sebaliknya (seperti karena ketidaksenangan kepada guru) maka materi pelajaran itu akan mudah terlupakan.
  - e. Kelima, menurut *law of disuse*, lupa dapat terjadi karena materi pelajaran yang telah dikuasai tidak pernah digunakan atau dihafalkan siswa. Menurut asumsi sebagian ahli, materi yang diperlakukan demikian dengan sendirinya akan masuk ke alam bawah sadar atau mungkin juga bercampur aduk dengan materi pelajaran baru.
  - f. Keenam, lupa tentu saja dapat terjadi karena perubahan urat syarat otak. Seorang siswa yang terserang penyakit tertentu seperti keracunan, kecanduan alkohol, dan gegar otak akan kehilangan ingatan atas item- item informasi yang ada dalam memori permanennya.

Adapun Lahey menyatakan bahwa seseorang dapat lupa akan suatu informasi yang pernah diterimanya karena beberapa hal sebagai berikut <sup>8</sup>.

a. *Decay Theory*

*Decay Theory* adalah informasi telah terlalu lama tersimpan dalam memori dan tidak digunakan. Namun teori ini banyak dibantah, karena informasi terlupa justru pada tahapan sensori register dan memori jangka pendek. Jika informasi telah tersimpan dalam memori jangka panjang maka lupa yang terjadi bukanlah

---

<sup>8</sup> Rena Kinnara. Arlotas and Robi Mustika, "Lupa, Dalam Perspektif Psikologi Belajar Dan Islam," *Psyche:Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2019): 45-54, <http://www.journal.uml.ac.id/TIT/article/view/72>.

karena telah lama tidak digunakan, namun lebih karena terganggu atau bercampur dengan informasi lainnya.

b. *Interference theory*

Menurut teori ini, lupa bukanlah disebabkan oleh informasi telah tersimpan terlalu lama, namun karena terganggu oleh informasi lainnya, misalnya karena informasi tersebut mirip dengan informasi yang akan diingat. *Interference* ini terdiri dari *proactive interference* dan *retroactive interference*. *Proactive interference* adalah terganggunya ingatan karena adanya informasi lama yang menghambat untuk mengingat informasi baru. Contohnya, suatu hari kita mengingat nomor rumah Tuan X. Keesokan harinya, kita juga mengingat nomor Nyonya Y. Namun saat berusaha mengingat kembali nomor rumah Tuan X kita menjadi kesulitan karena terganggu dengan ingatan mengenai nomor rumah Nyonya Y tadi. Sedangkan *retroactive interference* adalah sulitnya mengingat informasi lama karena masuknya informasi baru. Berkebalikan dengan contoh sebelumnya, *retroactive interference* nomor rumah Tuan X.

c. *Reconstruction (schema) theory*

Teori ini menyatakan bahwa informasi yang telah tersimpan menjadi sulit untuk diingat kembali bukanlah karena terlupa, namun karena muncul dalam bentuk yang *distorted* atau muncul dalam bentuk yang tidak tepat. Ingatan jangka panjang menjadi *distorted* karena ingatan kita berkembang sepanjang waktu semakin konsisten dengan skema yang kita miliki. Misalnya, kita telah memiliki konsep yang negatif mengenai seseorang, saat menceritakan seseorang tersebut kita hanya menceritakan hal-hal negatif saja. Kita kesulitan untuk mengingat hal-hal positif mengenai orang tersebut karena skema kita dipenuhi oleh ingatan negatif mengenai orang tersebut.

d. *Motivated forgetting*

Teori ini menyatakan bahwa informasi tersebut menjadi hilang karena memang sengaja dilupakan, karena menimbulkan dampak negatif ketika mengingatnya. Misalnya, saat kita pernah mengalami kejadian yang sangat buruk dengan suatu peristiwa, maka kita akan berusaha melupakannya hingga peristiwa tersebut benar-benar terlupa dan sulit untuk diingat.

## Kiat Mengurangi Lupa dalam Belajar

Kiat terbaik untuk mengurangi lupa adalah dengan cara meningkatkan daya ingat akal siswa. Banyak ragam kiat yang dapat dicoba siswa dalam meningkatkan daya ingatannya, antara lain menurut Barlow, Reber, dan Anderson, adalah sebagai berikut <sup>9</sup>.

a. *Overlearning*

*Overlearning* (belajar lebih) artinya upaya belajar yang melebihi batas penguasaan dasar atas materi pelajaran tertentu. *Overlearning* terjadi apabila respons atau reaksi tertentu muncul setelah siswa melakukan pembelajaran atas respons tersebut dengan cara di luar kebiasaan. Banyak contoh yang dapat dipakai untuk *overlearning*, antara lain pembacaan teks Pancasila pada setiap hari Senin

---

<sup>9</sup> Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*.

dan Sabtu menungkhakan ingatan siswa terhadap materi Pendidikan Kewarganegaraan (PKN) lebih kuat.

b. *Extra study time*

*Extra study time* (tambahan waktu belajar) ialah upaya penambahan alokasi waktu belajar atau penambahan frekuensi (kekerapan) aktivitas belajar. Penambahan alokasi waktu belajar materi tertentu berarti siswa menambah jam belajar, misalnya dari satu jam menjadi satu setengah jam. Penambahan frekuensi belajar berarti siswa meningkatkan kekerapan belajar materi tertentu, misalnya dari sekali sehari menjadi dua kali sehari. Kiat ini dipandang cukup strategis karena dapat melindungi memori dari kelupaan.

c. *Mnemonic device*

*Mnemonic device* (muslihat memori) yang sering juga hanya disebut *mnemonic* itu berarti kiat khusus yang dijadikan "alat pengait" mental untuk memasukkan item-item informasi ke dalam sistem akal siswa. Muslihat *mnemonik* ini banyak ragamnya, tetapi yang paling menonjol adalah sebagaimana terurai di bawah ini. Rima (*Rhyme*), yakni sajak yang dibuat sedemikian rupa yang isinya terdiri atas kata dan istilah yang harus diingat siswa. Sajak ini akan lebih baik pengaruhnya apabila diberi not-not sehingga dapat dinyanyikan.

Singkatan, yakni terdiri atas huruf-huruf awal nama atau istilah yang harus diingat siswa. Contoh: jika seorang siswa hendak mempermudah mengingat nama Nabi Adam, Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, dan Nabi Musa, dapat menyingkatnya dengan ANIM.

Sistem kata pasak (*peg word system*), yakni sejenis teknik *mnemonik* yang menggunakan komponen-komponen yang sebelumnya telah dikuasai sebagai pasak (paku) pengait memori baru. Kata komponen pasak ini dibentuk berpasangan seperti merah-saga, panas-api. Kata-kata ini berguna untuk mengingat kata dan istilah yang memiliki watak yang sama seperti: darah, lipstik; pasangan langit dan bumi; neraka, dan kata/istilah lain yang memiliki kesamaan watak (warna, rasa, dan seterusnya).

Metode Losai (*Method of Loci*), yaitu kiat *mnemonik* yang menggunakan tempat-tempat khusus dan terkenal sebagai sarana penempatan kata dan istilah tertentu yang harus diingat siswa. Kata "loci" sendiri adalah jamak dari kata "locus" artinya tempat. Dalam hal ini, nama-nama kota, jalan, gedung terkenal dapat dipakai untuk menempatkan kata dan istilah yang kurang lebih relevan dalam arti memiliki kemiripan ciri dan keadaan. Contoh: nama ibukota Amerika Serikat untuk mengingat nama presiden pertama negara itu (George Washington), dan gedung bundar untuk mengingat nama jaksas agung. Apabila guru memerlukan siswa menyebut nama-nama tadi, ia dapat menyuruh siswa tersebut "bepergian" ke tempat-tempat tersebut.

Sistem kata kunci (*key word system*). Kiat *mnemonik* yang satu ini relatif tergolong baru dibanding dengan kiat-kiat *mnemonik* lainnya. Kiat ini mula-mula dikembangkan pada tahun 1975 oleh dua orang pakar psikologi, Raugh dan Atkinson. Sistem kata kunci biasanya direkayasa secara khusus untuk mempelajari kata dan istilah asing, dan konon cukup efektif untuk pengajaran bahasa asing, Inggris misalnya. Sistem ini berbentuk daftar kata yang terdiri atas unsur-unsur

sebagai berikut: 1) kata-kata asing; 2) kata-kata kunci, yakni kata-kata bahasa lokal yang paling kurang suku pertamanya memiliki suara/lafal yang mirip dengan kata yang dipelajari; 3) arti-arti kata asing tersebut.

d. Pengelompokan

Maksud kiat pengelompokan (*clustering*) ialah menata ulang item-item materi menjadi kelompok-kelompok kecil yang dianggap lebih logis dalam arti bahwa item-item tersebut memiliki signifikansi dan lafal yang sama atau sangat mirip. Penataan/pengelompokan ini direkayasa sedemikian rupa dalam bentuk daftar-daftar item materi seperti: a) daftar I terdiri atas nama-nama negara serumpun: Indonesia, Malaysia, Brunei, dan seterusnya; b) daftar II terdiri atas singkatan-singkatan lembaga-lembaga negara: MPR, DPR, dan seterusnya; c) daftar III terdiri atas singkatan-singkatan nama-nama badan internasional: WHO, ILO, dan sebagainya.

e. Latihan terbagi

Lawan latihan terbagi (*distributed practice*) adalah latihan terkumpul (*massed practice*) yang sudah dianggap tidak efektif karena mendorong siswa melakukan cramming. Dalam latihan terbagi siswa melakukan latihan-latihan dengan alokasi waktu yang pendek dan dipisah-pisahkan di antara waktu-waktu istirahat. Upaya demikian dilakukan untuk menghindari cramming, yakni belajar banyak materi secara tergesa-gesa dalam waktu yang singkat. Dalam melaksanakan *distributed practice*, siswa dapat menggunakan berbagai metode dan strategi belajar yang efisien; misalnya hukum Jost sebagaimana yang telah penyusun singgung sebelum ini.

f. Pengaruh letak bersambung

Untuk memperoleh efek positif dari pengaruh letak bersambung (*the serial position effect*), siswa dianjurkan menyusun daftar kata-kata (nama, istilah, dan sebagainya) yang diawali dan diakhiri dengan kata-kata yang harus diingat. Kata-kata yang harus diingat siswa tersebut sebaiknya ditulis dengan menggunakan huruf dan warna yang mencolok agar tampak sangat berbeda dari kata-kata yang lainnya yang tidak perlu diingat. Dengan demikian, kata yang ditulis pada awal dan akhir daftar tersebut memberi kesan tersendiri dan diharapkan melekat erat dalam subsistem akal permanen siswa.

## Jenuh dalam Belajar

Jenuh dalam KBBI diartikan sebagai jemu atau bosan<sup>10</sup>. Hal serupa diungkapkan oleh Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* yang mengartikan jenuh sebagai jemu atau bosan, selain itu diartikan juga sebagai padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun<sup>11</sup>.

Adapun kejenuhan belajar menurut Reber ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil<sup>12</sup>. Kemudian menurut

---

<sup>10</sup> "KBBI Daring."

<sup>11</sup> Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*.

<sup>12</sup> Syah.

Robert, kejenuhan belajar adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil<sup>13</sup>.

Dalam belajar siswa juga sering mengalami kejenuhan. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor yang harus diperhatikan. Dengan demikian maka akan muncul pula solusi dalam mengatasi hal tersebut.

### **Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan dalam Belajar**

Kejenuhan belajar terjadi karena adanya faktor-faktor yang menyebabkannya. Diantara faktor-faktor terjadinya kejenuhan dalam belajar adalah stagnasi cara atau metode belajar, tempat belajar yang tidak mendukung, suasana belajar yang menjenuhkan, kurangnya “entertainment” sebagai selingan dalam aktivitas belajar, adanya ketegangan mental yang berlarut-larut<sup>14</sup>.

Selain itu menurut Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue). Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.<sup>15</sup>

Selanjutnya menurut Cross dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa; 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sesederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Berikut ini merupakan faktor penyebab keletihan mental siswa.<sup>16</sup>

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang- bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.

---

<sup>13</sup> Reba, Permana, and Sulistianingsih, *Psikologi Pendidikan*.

<sup>14</sup> Istiqamah and Ichsan, “Masalah Lupa, Kejenuhan Dan Kesulitan Siswa Serta Mengatasinya Dalam Pembelajaran Di MI/SD,” *Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 1, no. 2 (2021): 103–11.

<sup>15</sup> Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*.

<sup>16</sup> Syah.



- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (self-imposed).

### Cara Mengatasi Kejenuhan dalam Belajar

Setelah mengetahui faktor penyebab kejenuhan dalam belajar, berikut ini merupakan beberapa saran yang dapat diperhatikan, dan dapat coba diterapkan untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar<sup>17</sup>.

- a. Temukan hal-hal yang baru terus menerus.

Seorang guru yang cerdas pasti mempunyai sejumlah ketrampilan dalam proses mengajarnya. Keterampilan tersebut bukan saja hanya untuk tujuan pembelajaran, tetapi lebih jauh dari itu adalah untuk menumbuhkan semangat belajar siswanya. Guru yang terampil dalam mengajar kehadirannya di kelas akan selalu dirindukan siswanya. Akan tetapi dibawah kepemimpinan guru yang tidak mempunyai ketrampilan siswa akan mudah jenuh yang berbuntut siswa akan meluapkan kejenuhannya dengan membuat ulah, seperti mengganggu temannya yang lain yang akhirnya terjadi pertengkaran antar siswa.

- b. Terus belajar

Kita perlu memuaskan keinginan otak akan informasi baru dengan mempelajari hal-hal baru. Pelajari hal-hal baru dalam pekerjaan. Jika memungkinkan, ajukan permintaan untuk mengikuti pelatihan atau kursus. Belajar akan meningkatkan rasa percaya diri dan kesanggupan kita untuk melakukan tugas yang lebih menantang.

- c. Kreatif dan Proaktif

Cari ide-ide segar untuk memperindah belajar atau buat jugatarget belajar yang jelas dan menantang, dan jika Anda berhasil mencapai target, beri 'hadiah' pada diri Anda sendiri. Mencari banyak teman dan murah senyum juga dapat digunakan untuk mengatasi belajar.

- d. Alokasikan waktu untuk diri sendiri.

Hanya 'hidup' untuk pekerjaan akan mudah memicu kebosanan. Lakukan kegiatan yang Anda sukai sebelum berangkat kerja, seperti mendengarkan musik, berolahraga untuk menciptakan mood positif sebelum mulai bekerja. Jika perlu ambil liburan atau cuti untuk memanjakan diri sendiri.

Selain itu seperti yang sudah disinggung diatas bahwa faktor utama penyebab munculnya kejenuhan dalam belajar adalah kelelahan mental. Adapun kiat-kiat untuk mengatasi kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu, antara lain sebagai berikut<sup>18</sup>.

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

---

<sup>17</sup> Syaiful Anam, "Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar," *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2020): 38-49.

<sup>18</sup> Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*.

- c. Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

## KESIMPULAN

Lupa dan Jenuh dalam belajar merupakan hal-hal yang akan dialami oleh setiap siswa. Lupa dan jenuh merupakan peristiwa yang negatif, hal-hal tersebut terjadi karena adanya faktor-faktor yang beragam yang menyebabkan hal-hal tersebut terjadi. Dengan adanya faktor-faktor tersebut maka selanjutnya muncul kiat atau solusi untuk mengatasi atau setidaknya mengurangi peristiwa tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Syaiful. "Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar." *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2020): 38–49.
- Arlotas, Rena Kinnara., and Robi Mustika. "Lupa, Dalam Perspektif Psikologi Belajar Dan Islam." *Psyche:Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2019): 45–54. <http://www.journal.uml.ac.id/TIT/article/view/72>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. "KBBi Daring," 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.
- Hanafy, Muh. Sain. "Konsep Belajar Dan Pembelajaran." *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 17, no. 1 (2014): 66–79. <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>.
- Istiqamah, and Ichsan. "Masalah Lupa, Kejenuhan Dan Kesulitan Siswa Serta Mengatasinya Dalam Pembelajaran Di MI/SD." *Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 1, no. 2 (2021): 103–11.
- Pusat Data dan Informasi Pendidikan. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*. Balitbang - Depdiknas: Departemen Pendidikan Nasional, 2004.
- Reba, Yansen Alberth, Hara Permana, and Sulistianingsih. *Psikologi Pendidikan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.