

## Kejenuhan Belajar: Dampak Dan Pencegahan

Rizki Ananda Syafitri<sup>1</sup> ; Say Azmi<sup>2</sup> ; Salsabila Putri Lubis<sup>3</sup>

### Abstrak

*Kejenuhan belajar adalah suatu sindrom 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 siswa untuk bekerja lebih dari sebelumnya adalah dua cara untuk mengatasi kejenuhan belajar.*

**Kata Kunci:** kejenuhan belajar, dampak dan pencegahan

### Abstract

*Saturation of learning is a condition A person who is suffering from saturation of learning experiences extreme fatigue and boredom, which makes them feel unenthusiastic about engaging in learning activities. Research is conducted using descriptive qualitative methods. The writer attempts to describe a phenomenon or occurrence in descriptive research. This article's goal is to discuss learning saturation, including its effects, ways to prevent them, and strategies for doing so. According to the study's findings, learning monotony is typically brought on by a lengthy, boring learning process. A new learning environment and the goal and motivation to inspire students to work more than before are two ways to combat learning ennui.*

**Keywords:** learning saturation, impact and prevention

### A. PENDAHULUAN

Belajar adalah proses modifikasi perilaku yang dibawa oleh interaksi dengan lingkungan yang memenuhi kebutuhan untuk merangsang siswa sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka. (Agustina, P. Bahri, S. Bakar, A. 2019).

Proses belajar mengajar apa yang dilakukan terkait erat dengan masalah belajar, dan masalah belajar siswa terkait erat dengan prestasi akademik mereka yang buruk. (Amrullah, AE. Warsito, S. Fardha, LM. 2022). Siswa dapat menjadi

---

<sup>1</sup> UIN Sumatera Utara, [rizkianandasyafitri93@gmail.com](mailto:rizkianandasyafitri93@gmail.com)

\*Corresponding Author : Rizki Ananda Syafitri

bosan secara akademis sebagai akibat dari persyaratan akademik dan kebijakan sekolah. Sejak penerapan sistem belajar mengajar yang mengharuskan siswa untuk terlibat, anak-anak lebih sering mendengar fenomena seperti ini. Tingkat motivasi siswa untuk belajar dapat dipengaruhi oleh hal ini. (Fatmawati, 2018)

Tingkat motivasi siswa dapat bervariasi tergantung pada sejumlah hal. Cita-cita, keadaan jasmani dan rohani siswa, lingkungannya, lingkungan siswa, dan usaha guru untuk mengajarnya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar. (Sudaryono, 2012). Prestasi belajar siswa secara signifikan terhambat oleh rendahnya motivasi belajar. Harga diri yang rendah menyebabkan siswa menghindari tantangan, merasa terasing secara psikologis, menghabiskan lebih sedikit waktu belajar, dan tidak mampu bangkit kembali dari kegagalan. Siswa berprestasi rendah terlalu bergantung pada guru mereka. (Mu, D. Guo, W. 2022).

Kejenuhan saat belajar adalah salah satu dari banyak masalah yang dapat muncul selama proses pembelajaran dan terkadang menyulitkan. Menurut Hakim, kejenuhan belajar adalah kondisi mental ketika seseorang merasa sangat lelah dan jenuh, yang menyebabkan mereka merasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas belajar. (Hakim, 2000).

Kejenuhan belajar akan memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan emosional siswa serta rasa belajar dan prestasi akademik mereka. (Mu, D. Guo, W. 2022). Kurangnya waktu luang, yang membuat siswa sulit untuk fokus saat belajar, tugas yang terlalu banyak dan lingkungan belajar yang membosankan, serta tekanan yang kuat untuk menyelesaikan tugas, semuanya dapat menyebabkan siswa menjadi terbebani secara psikologis. Kejenuhan belajar lebih mungkin terjadi ketika tugas berulang dan kurang variasi. Siswa 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. (Agustina, P. Bahri, S. Bakar, A. 2019). Siswa 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.

## **B. KAJIAN TEORI**

### **1. PENGERTIAN KEJENUHAN BELAJAR**

Kejenuhan adalah sensasi kebosanan yang disebabkan oleh sesuatu yang terus kita lakukan berulang kali. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental dimana seseorang merasa sangat lelah dan jenuh, yang menyebabkan kelesuan dan kurangnya semangat untuk melakukan kegiatan belajar.

Menurut Muhibbin (Muhibbin Syah, 2005) Salah satu bentuk kesulitan yang sering dialami siswa adalah mengungkapkan kejenuhan belajar; secara harfiah, kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga mereka tidak dapat menerima atau

menampung apapun. Selain itu, kata "jenuh" juga bisa berarti "bosan". Cara lain untuk memikirkan kejenuhan adalah sebagai tekanan yang sangat dalam yang telah mencapai tingkat tertentu.

Kejenuhan belajar terjadi sebagai akibat dari harapan yang diberikan kepada siswa untuk selalu mematuhi pedoman tugas yang diberikan kepadanya. Selain itu, fakta bahwa siswa melakukan tugas yang sama setiap hari menghasilkan kejenuhan belajar. Kemampuan siswa untuk melanjutkan pendidikan akan sangat dipengaruhi oleh kejenuhan belajar ini. Seseorang yang bosan akan bertindak jengkel, rentan cedera, dan mudah frustrasi. (Hidayat, 2016). 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. Siswa sering menunjukkan sinisme dan sikap apatis terhadap kursus dengan bertindak tidak percaya diri, menghindarinya, dan gagal memahami keterampilan yang telah diberikan kepada mereka. (Arirahmanto, 2018).

Gumilar (gumilar, 2013) 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 lama. -tujuan jangka yang 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. (Gumilar, Anugrah, Yantie, Wulandari, dan Wenny, 2013) Penelitian lain yang dilakukan oleh Sujito (Sutijo, 2014) Selain itu, ditemukan bahwa banyak siswa 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 siswa pada saat belajar inilah yang menyebabkan berkembangnya rasa malas dan menurunnya motivasi belajar dan menunjukkan bahwa perasaan bosan yang dialami siswa saat belajar inilah yang menyebabkan mereka menjadi lesu dan kehilangan motivasi untuk belajar. (Sutarjo dkk 2014).

Rober menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu periode waktu yang dihabiskan untuk belajar tanpa membuahkan hasil. Ketika seorang siswa 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 siswa dalam masa belajar tertentu menemui masa-masa yang membuat mereka bosan. Sedangkan menurut Thursan Hakim, seseorang dikatakan jenuh belajar secara mental ketika mereka sangat lelah dan bosan, yang menyebabkan mereka merasa enggan dan lesu dalam mengerjakan tugas belajar.belajar

## **2. 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:

1. 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.

2. 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. Siswa yang tidak cukup tidur cenderung menjadi bosan di kelas.

3. Prestasi yang rendah

Selain itu, prestasi yang rendah merupakan kontributor utama untuk kelelahan. Siswa yang telah lama belajar tanpa melihat hasil yang diharapkan. Keadaan ini akan membuat anak bosan dan mungkin frustrasi serta siswa jangka panjang yang belum mendapatkan hasil yang diinginkan dari studi mereka.

4. Kurangnya minat.

Ketika seseorang mencapai sesuatu yang tidak mereka inginkan, kebosanan juga akan muncul. Demikian pula, siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak tertarik pada suatu mata pelajaran akan terus merasa bosan dengan mata pelajaran tersebut.

5. Kegagalan terus menerus

Kegagalan konstan adalah faktor lain dalam kelelahan. Burnout juga bisa terjadi akibat mengalami kegagalan berulang kali. seorang siswa yang mengalami kesulitan akademik dan seorang siswa yang telah berjuang untuk berhasil secara akademis, meskipun sudah berusaha dan rajin belajar, dan meskipun telah berusaha. Siswa kemudian harus merasa bosan.

### **C. METODE PENELITIAN**

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.

### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. DAMPAK KEJENUHAN BELAJAR**

Berikut daftar efek kejenuhan belajar meliputi berbagai aspek berikut:

1. EMOSI

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

2. Cara Belajar

Siswa 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.

3. Motivasi Belajar

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

#### 4. Prestasi Belajar

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

## 2. PENCEGAHAN KEJENUHAN BELAJAR

Berikut ini yang dapat dilakukan agar tidak bosan saat belajar:

### 1. Siswa

Untuk mengatasi kebosanan belajar, siswa 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; Siswa 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. (S. Nasution, 1995)

### 2. Guru

Hal yang dapat dilakukan guru untuk mencegah siswa bosan di kelas adalah sebagai berikut: 1) Mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan belajar sambil bersenang-senang dan kreatif. Kegiatan yang dilakukan sambil bersenang-senang akan membuat siswa merasa antusias dan senang. 2) Mengadakan percakapan kelompok untuk meningkatkan minat siswa dalam belajar, guru dapat meminta siswa untuk berpartisipasi dalam diskusi di mana mereka dapat berbagi pemikiran, cerita, dan data lainnya. 3. Menawarkan keragaman pendekatan instruksional dapat membantu mencegah kejenuhan belajar siswa. 4) Memberi inspirasi dan rangsangan segar kepada siswa sehingga mereka terinspirasi untuk bekerja lebih giat dari sebelumnya. (Sukmana, 2011)

### A. IMPLIKASI PADA LAYANAN BK DI SEKOLAH

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

#### 1. 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 siswa tentang kejenuhan belajar melalui layanan informasi, antara lain dampak kejenuhan belajar, penyebab kejenuhan belajar, dan strategi mengatasi kejenuhan belajar.

#### 2. 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. Siswa dapat mengubah gaya belajar mereka dan

#### **E. 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 siswa untuk bekerja lebih dari sebelumnya adalah dua cara untuk mengatasi kebosanan belajar.

#### **F. SARAN**

Saran dari peneliti dalam mengatasi kejenuhan belajar yaitu guru hendaknya menunjukkan semangat dalam proses pembelajaran, metode yang digunakan pun harus bervariasi sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik.

#### **G. DAFTAR PUSTAKA**

Agustina. P, Bahri. S, Bakar. A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4(1), hal 96-102

Ampriyanto. (2021). *Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Intruccion Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Piri Jati Agung*. Skripsi. Bandar Lampung.

Amrullah Akhmad E, Warsito S, M Fardha Lutfi. (2022). Burnout Level In Online Learning at New Normal Era Of Covid-19 Pandemi Using Archery As Playing Concept On SMP IT Ibnu Sina Wuluhan Students. *International Journal of Islamic and Complementary*. 3(1), Hal 28-34.

Al-Qawi, A. Abdirrahman. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta : Khalifa Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stress Akademik. *Jurnal Psikoborneo*. 6(4), Hal 462-467.

Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Pustaka Swara.

Herdiana. D, Rudiana. R, Supriatna. (2021). Kejenuhan Mahasiswa Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 2(1), Hal 293-307.

Kristanto Hery V, (2017). Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Widya Warta Mandala Madiu*. (2), Hal 312-320

Mu. D, Guo. W. (2022). Impact of Students' Online Learning Burnout on Learning Performance- the Intermediary Role of Game Evaluation. *iJET*. 17(2) hal 239-253

Nitisemito, A.S. (1996). *Manajemen Personalialia (Manajemen Sumber Daya Manusia)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Pawicara R, Conilie M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*. 1(1), Hal 31-38

Rahayu S. F, Fikriyah, Dianasari, Nishfa M.R. (2022). Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Pendas*. 8 (1), Hal 327-332.

Syah, Muhibbin. (2005). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosdakarya.