

## Peranan Psikologi Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Dalam Belajar

Sari Wulandari Putri<sup>1</sup>, Ni Wayan Sariani Binawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SD Negeri 2 Tuban, Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

<sup>1</sup>wulandariputrisari9@gmail.com

### Abstract

*Learning is an activity carried out by an individual every day, but in the learning process various problems are often encountered in the process of changing behavior. One of them is the feeling of boredom experienced while carrying out the learning process. The problem of learning boredom experienced by students is one of the obstacles that makes the quality of student learning outcomes low. Factors that cause boredom in learning include lack of motivation in the learning process, low teacher creativity in presenting interesting material in the learning process. So that this does not become a distraction in the student's learning process, the role of psychology is used in overcoming the boredom experienced by students in learning. Solving these problems, this research uses a qualitative research approach with literature study. The data sources for this research are the results of research or writings by researchers or previously written library materials with descriptive argumentative data analysis techniques. The results of this research show that there are three points, namely 1) boredom and fatigue affect student learning outcomes, 2) students need to know themselves, and 3) students need encouragement both from within themselves and from outside themselves. Therefore, there are tips for overcoming student boredom in learning activities using a perspective from psychology, including; psychology provides direction to teachers in determining approaches, psychology makes the learning process more effective, provides opportunities for students to absorb information more quickly, psychology as a tool for evaluating learning strategies, psychology can provide a way to adapt, psychology can be used as a tool to provide motivation, provide reward and punishment, gives direction in trying to know oneself*

**Keywords:** *Psychology; Student Burnout; Learning*

### Abstrak

Belajar merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh suatu individu di setiap harinya, namun dalam proses belajar sering dijumpai berbagai masalah yang ditemukan dalam proses untuk menuju perubahan tingkah laku. Salah satunya yakni rasa jenuh yang dialami saat sedang melangsungkan proses belajar. Permasalahan kejenuhan belajar yang dialami siswa merupakan salah satu hambatan yang membuat kualitas hasil dari belajar siswa menjadi rendah. Faktor penyebab kejenuhan dalam belajar diantaranya yaitu kurangnya motivasi dalam proses belajar, rendahnya kreatifitas guru dalam menyajikan materi yang menarik dalam proses pembelajaran. Agar hal tersebut tidak menjadi pengganggu dalam proses belajar siswa maka digunakan peran psikologi dalam mengatasi kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar. Menyelesaikan permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan studi kepustakaan. Adapun sumber data penelitian ini adalah hasil penelitian atau tulisan karya peneliti ataupun bahan pustaka yang ditulis terdahulu dengan teknik analisis data adalah deskriptif argumentatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tiga poin, yaitu 1) Jenuh dan letih berpengaruh pada hasil belajar siswa, 2) Siswa butuh pengenalan atas dirinya, dan 3) Siswa membutuhkan dorongan baik dari dalam dirinya maupun dari luar

dirinya. Oleh karena itu, adapun kiat-kiat untuk mengatasi kejenuhan siswa dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan perspektif dari psikologi diantaranya, psikologi memberi arah pada guru dalam menentukan pendekatan, psikologi lebih mengefektifkan proses belajar, memberikan peluang pada siswa untuk lebih cepat menyerap informasi, psikologi sebagai alat evaluasi strategi belajar, psikologi dapat memberikan cara menyesuaikan diri, psikologi dapat dijadikan alat pemberi motivasi, memberikan *reward* dan *punishment*, memberikan arah dalam usaha mengenali diri sendiri

**Kata Kunci: Psikologi; Kejenuhan Siswa; Belajar**

## **Pendahuluan**

Penyiapan generasi muda dalam aspek jasmani dan rohani pada dasarnya bertujuan dan fungsi dari pendidikan. Pendidikan berfokus pada peningkatan kemampuan, pengalaman, dan pengetahuan generasi selanjutnya. Ruang lingkup tersebutlah yang menjadi konsep dasar dari pendidikan, yang mana pendidikan berorientasi pada penyiapan generasi muda sebagai penerus genesai tua. Rendahnya keinginan belajar siswa, kemalasan, kejenuhan, serta menurunyatingkat prestasi siswa adalah suatu keadaan yang serius. Kondisi tersebut disebabkan karena akal dan kemampuan kritis siswa tidak bekerja dengan baik sebagaimana mestinya, sehingga menyebabkan kejenuhan pada siswa yang pada akhirnya menjadi faktor penghalang usaha belajar siswa. Keletihan dan kejenuhan yang dialami oleh siswajuga disebabkan dengan adanya jam belajar yang terlalu panjang di setiap harinyaterlebih lagi siswa tidak menyukai mata pelajaran yang sedang diajarkan oleh guru. Kejenuhan secara harfiah memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar akan tetapi tidak mendatangkan hasil (Hasri et al., 2023). Menurut Cherniss menyebutkan kejenuhan belajar adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang (Hidayat, 2023). Selanjutnya Cherniss menjelaskan kelelahan fisik akan berdampak pada kemandegan pencapaian prestasi individu baik secara pribadi, akademik, sosial maupun professional

Pembelajaran yang tidak efektif disebabkan karena tidak efisiennya proses penyampaianinformasi kepada siswa, sehingga siswa semakin tidak tertarik dengan mata pelajaran yang sedang diajarkan. Dalam mengatasi tantangan pembelajaran yang tidak efektif akibat proses penyampaian informasi yang tidak efisien menyebabkan ketidaktertarikan siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan, karakteristik pengajaran yang buruk, seperti pengetahuan terhadap materi pelajaran, antusiasme, harapan siswa yang realistis, kemudahan didekati, dan presentasi guru yang menarik, yang dapat berdampak pada keterlibatan siswa (Busler et al., 2017). Faktor utama yang membantu pembentukan pengetahuan siswa adalah lingkungan. hal ini disesbabkan karena siswa lebih banyak bersentuhan langsung dengan lingkungan daripada keluarganya. Kondisi lingkungan sangatlah menentukan bagi siswa yang sedang berada pada tahap perubahan, karena siswa sedang berusaha mengenali dari mencari jati dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan proses adaptasi. Proses adaptasi merupakan tantangan yang harus dihadapi individu sepanjang hidupnya, dan kemampuan ketahanan (resiliensi) perlu ditanamkan sejak usia dini untuk membantu individu bertahan dalam menghadapi perubahan dan tantangan (Manurung et al., 2021). Kemampuan adaptasi individu juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kemampuan kognitif dan hubungan sosial. Adaptasi individu juga melibatkan mekanisme *survival* yang memungkinkan individu

untuk bertahan hidup dalam lingkungan yang baru dengan menghadapi perubahan lingkungan yang mempengaruhi proses fisiologis dalam dirinya. Resiliensi, atau kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit atau menantang, juga merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan adaptasi individu. Dengan demikian, adaptasi individu melibatkan berbagai aspek psikososial, kognitif, dan lingkungan yang saling berinteraksi untuk memungkinkan individu untuk berhasil menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya.

Pada tahap perkembangan inilah potensi timbulnya kejenuhan pada siswa sangat tinggi, yang mana siswa sedang mengalami perubahan fisik dan kejiwaannya, dan tentunya kejiwaan siswa dalam tahap ini cenderung masih sangat labil. Kondisi letih dan jenuh pada siswa memang pada dasarnya sangatlah perlu untuk segera diatasi karena akan berdampak buruk pada siswa. Penurunan tingkat prestasi siswa, timbul rasa antipati, dan bahkan mengalami frustrasi adalah bentuk nyata dari adanya pembiaran terhadap keadaan kejenuhan dan kelelahan yang dialami oleh siswa. Dengan demikian sangatlah penting kemudian untuk mengulas terkait kejenuhan dan kelelahan siswa dalam mengikuti pembelajaran guna menemukan titik temu sebagai solusi pembelajaran yang akan datang.

## **Metode**

Dalam penelitian kualitatif manusia merupakan instrument penting dalam penelitian dan hasil dari penelitiannya dapat berupa kata-kata atau pernyataan yang sesuai dengan keadaan lapangan yang dibuat dengan sebenar-benarnya (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, yang bertujuan agar data yang diperoleh peneliti dari lapangan dapat disajikan dalam bentuk tulisan yang terperinci dan sistematis sehingga membentuk laporan yang berdasarkan fakta lapangan. Studi kepustakaan melibatkan pengumpulan informasi dan data dari berbagai sumber yang ditemukan di perpustakaan, termasuk buku referensi, karya terbitan, catatan, artikel, dan jurnal yang relevan dengan masalah penelitian (Sari & Asmendri, 2020). Metode dan prosedur digunakan secara sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data. Sumber data dan informasi didapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari informasi yang diperoleh. Sumber data penelitian ini adalah hasil penelitian atau tulisan karya peneliti ataupun bahan pustaka yang ditulis dan tidak melakukan penelitian secara langsung pengamatan atau keterlibatan didalamnya. Data yang dikumpulkan dipilih dan diurutkan berdasarkan subjek penelitian. Selanjutnya, karya tulis dibuat berdasarkan data yang telah disiapkan secara sistematis dan logis. Teknik analisis data adalah deskriptif argumentatif. Rumusan masalah, tujuan penulisan, dan pembahasan dievaluasi sebelum mencapai kesimpulan. Kesimpulan diambil dari uraian pokok bahasan karya tulis dan didukung dengan rekomendasi praktis untuk tindakan lanjut.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Pengertian Belajar**

Secara umum belajar dapat dikatakan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Festiawan, 2020). Belajar merupakan proses yang menghasilkan perubahan yang bersifat menetap dan menyeluruh sebagai hasil dari adanya respon individu terhadap situasi tertentu. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan bertambahnya ilmu pengetahuan, namun juga berwujud keterampilan, kecakapan, sikap, tingkah laku, pola pikir, kepribadian dan lain-lain (Charli et al., 2019). Proses pengenalan dan interaksi antara manusia dengan lingkungan sering disebut dengan istilah psikologi belajar (Afi Parnawi, 2019). Hal tersebut memang merupakan hakikat dari keberadaan manusia di

dunia. Manusia tidak dapat belajar sendiri, manusia membutuhkan orang yang lebih tua sebagai pemandu dalam proses belajar, pemandu tersebut kemudian disebut sebagai guru yang bertugas memantau perubahan setiap harinya. Kemampuan bersaing dengan dunia bebas adalah salah satu tujuan utamanya perilaku belajar. Selain itu, manusia tidak pernah berhenti dalam proses belajar, karena belajar tidak mengenal waktu dan usia.

Bahkan belajar juga merupakan kodrat dari manusia yang kemudian proses belajar dilembagakan dan disebut dengan istilah pendidikan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa pendidikan pada ialah sebuah penyelenggaraan sistem belajar yang dilakukan secara berjenjang. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa, belajar adalah sebuah proses perubahan, dan untuk mencapai tujuan perubahan-perubahan tersebut diterapkanlah sistem belajar yang sistematis, sehingga dapat berkembang secara terarah. Artinya, perubahan yang diharapkan dalam pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian kompetensi semata, tetapi juga memberikan prioritas terhadap tumbuh dan berkembangnya sikap, mental, serta moralitas pada orang yang sedang belajar tersebut. Melalui pendidikan diharapkan mampu memberikan perubahan yang signifikan dari tidak kenal menjadi semakin kenal.

## **2. Pengertian Kejenuhan**

Kejenuhan dapat dimaknai sebagai suatu kondisi seseorang yang sedang berada didalam tekanan yang sangat mendalam. Kurang bergairah dalam hidup, menurunnya intensitas aktivitas seseorang, dan rasa bosan merupakan dampak dari kondisi mental seseorang yang kurang baik atau disebut dengan istilah jenuh (Pratiwi & Fitriyana, 2021). Kejenuhan juga diartikan sebagai suatu kesia-siaan waktu belajar, yang mana tidak mendapatkan hasil seperti yang diharapkan. Kondisi tidak bergairah, lesu, tidak bersemangat adalah sebagai bentuk nyata dari kurangnya motivasi belajar seseorang dan kondisi mental yang kurang baik (Harahap, 2017). Ketika seseorang sudah mengalami letih dan jenuh maka seseorang akan kehilangan konsentrasi dalam menerima pesan dan ada akhirnya tidak ada perubahan dari proses belajarnya. Waktu yang terlalu panjang juga menyebabkan seseorang merasa letih dan bosan. Keadaan tersebut akan selalu ada dalam proses pembelajaran, yang mana rasa letih dan jenuh merupakan salah satu kendala yang tak dapat dihindarkan dalam proses belajar. Pada akhirnya proses pembelajaran tidak berjalan dengan baik dan tidak dapat melangkah pada jenjang selanjutnya. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental dimana seseorang merasa sangat lelah dan jenuh, yang menyebabkan kelesuan dan kurangnya semangat untuk melakukan kegiatan belajar. Kejenuhan belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti manajemen waktu yang kurang efektif, interaksi yang tidak efektif dengan guru, penyesuaian dengan lingkungan yang berubah karena pandemi, tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya dukungan dan penghargaan dari sekolah, harapan-harapan yang terlalu tinggi dari orang tua dan keluarga, serta perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan keluarga dan lingkungan sekitar (Afifah, 2019).

## **3. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar**

Menurut Hakim, menuturkan bahwa terdapat ciri-ciri timbulnya rasa letih dan jenuh pada seseorang, ciri-ciri tersebut dapat berupa tidak ada semangat belajar, malas, lesu, dan juga dibarengi dengan rasa enggan (Fotriani, 2024). Hal serupa juga diutarakan oleh Syah (2013) yang secara rinci membagi timbulnya rasa jenuh pada seseorang menjadi 3 indikasi, yaitu:

- a. Pertama, adanya rasa tidak ada perubahan terhadap hasil belajar seseorang sehingga merasa sia-sia karena telah membuang waktunya untuk belajar. Biasanya ditandai dengan adanya anggapan-anggapan bahwa semua yang didengarkannya hanya sebatas lewat saja.

- b. Kedua, tidak berjalannya sistem akan dan kemampuan kritis seseorang pada saat proses penerimaan informasi. Informasi yang tersendat tentunya akan menyebabkan keterbatasan kemajuan belajar, sehingga tidak ada pengetahuan dan pengalaman baru yang didapat ketika pulang dari tempat belajar.
- c. Ketiga, tidak adanya motivasi serta konsolidasi, kondisi ini sangat merugikan yang mana siswa merasa bahwa dirinya sedang sendiri dan tidak perlu melakukan tindakan apapun.

Konsepsi teori belajar yang telah terpapar di atas menunjukkan secara rinci bahwa istilah jenuh selalu berkaitan dengan sikap yang pasif dari siswa. sikap pasif yang dimaksud ialah diawali dengan adanya perasaan tidak dapat berkembangnya pengetahuan siswa, yang kemudian siswa merasa bahwa yang dilakukannya adalah sebuah tindakan yang sia-sia. Anggapan atas kesia-siaan tersebutlah yang menjadi salah satu faktor siswa semakin berpikir bahwa dirinya sedang sendiri dan tidak ada motivasi untuk beraktivitas.

#### 4. Faktor Penyebab Tumbuhnya Rasa Jenuh Pada Siswa

Faktor yang paling umum yang sering menjadi penyebab kejenuhan siswa ialah rasa letih. Keletihan bisa menyebabkan timbulnya perasaan bosan dan tidak nyaman pada siswa. Hal tersebut jelas diterangkan oleh Cross (1974) dalam tulisannya yang berjudul *Psychology of learning* menyatakan bahwa rasa letih yang sering dialami oleh siswa dapat digolongkan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Faktor Internal
  - 1) Keletihan pada Indera Siswa (Pisik)
  - 2) Keletihan Mental Siswa. Penyebab peserta didik mengalami keletihan mental yaitu:
    - a) Kecemasan yang dialami siswa ialah adanya konsekuensi dari rasa letih itu sendiri.
    - b) Rasa cemas siswa lebih mengarah pada standar capaian yang telah ditentukan oleh guru dianggap terlalu tinggi dan takut tidak dapat dicapainya.
    - c) Dan rasa cemas yang selanjutnya disebabkan karena adanya intensitas persaingan yang tinggi.
- b. Faktor eksternal siswa faktor eksternal yang dimaksud ialah latar belakang dari siswa, kondisi sarana dan prasarana sekolah, serta lingkungan masyarakat yang kurang mendukung.
  - 1) Pertama, faktor keluarga, yang mana guru pertama siswa adalah orang tua, siswa ketika dirumah akan belajar tentang hubungan anggota keluarga di rumah, keadaan keluarga, dan keadaan ekonomi keluarganya.
  - 2) Kedua, faktor sekolah. Pada aspek sekolah lebih merujuk kepada cara guru memberikan informasi kepada siswa, mulai dari metode, setrategi, dan bahan cara guru dalam memberikan tugas pada siswa.
  - 3) Ketiga, faktor masyarakat. faktor ekstern yang paling kuat ialah masyarakat, karena setiap saat siswa akan berhadapan dengan lingkungannya.

Menurut Hakim (2004) menyebutkan faktor yang menyebabkan rasa jenuh dalam belajar, meliputi:

- a. Metode belajar yang digunakan oleh guru tidak variatif.
- b. Monoton hanya pada tempat yang sama.
- c. Tidak adanya suasana baru dalam kelas.
- d. Kurangnya aktivitas dan penghubungan antara materi dengan dunia fantasi atau hiburan.
- e. Guru tidak mampu menyiapkan mental siswa, sehingga siswa menjaditegang dalam pelajaran.

Faktor penyebab kejenuhan siswa tidak hanya berhenti di situ, tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya, seperti yang terurai jelas di bawah ini.

- a. Faktor dari dalam diri siswa. Faktor dalam diri siswa tidak hanya berfokus pada satu permasalahan saja tetapi terdapat dua persoalan yang harus diketahui, yaitu:
- b. Faktor kondisi fisik siswa dalam belajar siswa yang memiliki kondisi fisik sehat akan lebih cepat belajar, karena tidak ada yang menghambatnya, sedangkan siswa yang memiliki riwayat sakit maka proses belajarnya akan terganggu oleh rasa sakitnya. Hal ini lebih berkaitan dengan pemberian gizi pada siswa.
- c. Faktor kondisi psikis pada siswa. Kualitas dan kuantitas pengetahuan yang diperoleh siswa juga bergantung pada kondisi psikis pada siswa. Aspek ini terdiri dari: Tingkat IQ siswa. Tingkat IQ seseorang sangat menentukan kemampuan orang tersebut dalam mencapai tujuannya. Semakin kecil IQnya maka akan semakin rendah pula peluang keberhasilannya. Dan hal tersebut juga berlaku sebaliknya apabila IQ siswa tinggi. IQ bisa dikatakan sebagai kemampuan otak dalam merespon informasi, rangsangan, ataupun stimulus secara tepat dan cepat. Dengan kata lain, IQ bukan berarti hanya pada kualitas otak semata tetapi juga berkaitan dengan organ tubuh yang lain.

Menurut Syah (2013) juga mengajukan beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar siswa:

- a. Alokasi waktu yang tidak proporsional antara jam pelajaran dan jam istirahat siswa.
- b. Pembelajaran terlalu kaku dan tidak disertai dengan intermezo ataupun candaan-candaan untuk membangkitkan kembali semangat siswa.
- c. Tidak adanya tempat belajar yang tepat dan sesuai dengan topik pembelajaran, terlebih lagi sangat dekat dengan keramaian sehingga menyebabkan konsentrasi siswa menjadi pecah.
- d. Tidak adanya kondisi lingkungan yang aman atau sedang dalam kondisi konflik baik itu konflik keluarga, masyarakat, maupun lingkungan itu sendiri.
- e. Guru tidak memberikan umpan balik dan evaluasi harian terhadap pembelajaran.
- f. Pembelajaran masih pakai cara lama, yaitu ceramah.
- g. Siswa terpaksa dalam belajar, karena mental siswa tidak disiapkan dengan baik oleh guru.

Faktor-faktor tersebut di atas dengan jelas menunjukkan bahwa lingkungan belajar adalah faktor kunci dari keberhasilan sebuah proses pembelajaran. Lingkungan belajar memiliki peran penting dalam menjaga konsentrasi siswa pada saat kegiatan belajar berlangsung. Pada titik ini dapat dipahami bahwa tingkat kebisingan tempat belajar menjadi salah satu faktor keberhasilan belajar bagi siswa. Kebisingan tersebut memancing telinga siswa untuk merespon suara bising tersebut, sehingga dapat mengganggu konsentrasi siswa (Flores, Daran & Aquino, 2024). Faktor penting lainnya ialah adanya konflik di tempat dilakukannya kegiatan belajar, konflik tersebut menyebabkan tidak dapat berjalannya kegiatan pembelajaran karena kebutuhan akan rasa aman sudah tidak dapat dipenuhi lagi.

Terlebih lagi konflik tersebut terjadi antara siswa dan guru, tentu akan menyebabkan kedua belah pihak akan bersikap defensif. Selanjutnya, belajar tidak akan dapat berhasil ketika proses pembelajaran hanya menggunakan cara konvensional, yang mana waktu belajar hanya dihabiskan oleh guru menerangkan materi dan tidak ada ruang dialog di dalamnya. Faktor-faktor tersebut menyebabkan siswa tidak dapat beradaptasi dengan baik dan siswa akan lebih sering terpancing untuk memberikan perhatian kepada aspek-aspek yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran (Marentika, 2021). Efek rasa jenuh dan letih sangat besar pada hasil belajar siswa, selain itu juga berpengaruh pada psikologis siswa. Rasa jenuh pada siswa pada umumnya ditandai dengan adanya penurunan prestasi siswa dan tujuan pembelajaran lebih sering tidak tercapai. Oleh sebab itu, kejadian ini harus segera diatasi dan ditemukan solusi untuk mengatasinya, dan kesemuanya itu adalah tanggung jawab dari guru.

## **5. Pengertian Umum Psikologi**

Psikologi pada umumnya mempelajari tentang mental manusia. Psikologi memang secara etimologi berarti sebagai sebuah ilmu pengetahuan yang fokus studinya ialah tentang jiwa manusia. Tidak heran jika psikologi sering digunakan untuk melihat persoalan-persoalan mental yang dialami oleh manusia.

## **6. Pemahaman Tentang Psikologi Pendidikan**

Sesuai dengan pengertian sebelumnya bahwa psikologi adalah ilmu tentang kejiwaan manusia. Ilmu ini berusaha memberikan penelaahan terhadap tingkah laku manusia baik yang tertutup maupun yang terbuka dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Pendidikan memiliki arti sebagai rentetan proses yang sifatnya berjenjang dan berkelanjutan untuk menjadikan seseorang menjadi lebih baik. Pendidikan merupakan suatu usaha dengan keadaan sadar dan juga terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar yang efektif agar para peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga para peserta didik memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri yang cukup bagus dalam menghadapi jaman yang terus mengalami perubahan, dan memiliki kepribadian yang cerdas berakhlak mulia serta memiliki ketrampilan yang diperlukan oleh masing masing individu (para peserta didik) dalam masyarakat, bangsa, dan negara (Koerniantono, 2019). Terlebih lagi maksud dari pembelakalan tersebut telah tertuang jelas dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Dengan demikian dapat dipahami bahwa psikologi pendidikan ialah rentetan sistem yang tersusun untuk memberikan ruan memproses pembelantukan pengetahuan, pemahaman, dan tindakan bagi siswa.

## **7. Peran Psikologi Dalam Mengatasi Kendala Belajar**

Kendala belajar siswa proses belajar ialah sebuah keberhasilan penyerapan informasi ataupun stimulus dari guru kepada siswa, dalam prosesnya tidak ditentukan oleh alokasi waktu, setiap siswa memiliki waktunya sendiri untuk belajar. Artinya, alokasi waktu yang panjang dalam proses pembelajaran bukanlah sebuah solusi bagi keberhasilan pembelajaran, karena justru menyebabkan siswa merasa jenuh dengan mata pelajaran yang diikuti. Oleh sebab itu ilmu psikologi sangat perlu dihadirkan dalam dunia pendidikan. Ruang lingkup psikologi tidak hanya membicarakan tentang kejiwaan siswa semata, tetapi juga pola bagaimana siswa dalam menangkap informasi dari gurunya. Oleh sebab itu, pembangunan mental sangatlah perlu dilakukan sebelum pembelajaran dimulai, meskipun setiap siswa memiliki kesiapan mental yang berbeda-beda. Karya tulis ini secara detail menjelaskan tentang kiat-kiat mengatasi kejenuhan siswa dalam kegiatan pembelajaran yang secara rinci di sajikan pada anak subbab di bawah ini.

### **a. Psikologi Memberi Arah Pada Guru Dalam Menentukan Pendekatan**

Strategi yang cocok dengan kebutuhan siswa adalah bagian terpenting dalam pembelajaran, hal ini bertujuan agar proses penyampaian informasi dapat diterima dengan baik oleh siswa. dengan menggunakan pendekatan psikologi, tentunya. kebutuhan tersebut akan mudah dipahami sehingga dapat menentukan langkah yang tepat untuk kedepannya. Pendekatan psikologi ini memberikan arahan kepada guru dalam menggunakan media pembelajaran seperti audio, visual, dan audio visual, dengan tujuan agar mudah tersimpan di otak siswa.

### **b. Psikologi Lebih Mengefektifkan Proses Belajar**

Adanya pendekatan psikologi dalam pembelajaran lebih memudahkan guru dalam mengetahui kebiasaan dan kebutuhan siswa. Setelah kebiasaan dan kebutuhan siswa diketahui, maka guru tinggal menyusun strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan siswa tersebut, sehingga pembelajaranpun berjalan secara tepat guna.

### **c. Memberikan Peluang Pada Siswa Untuk Lebih Cepat Menyerap Informasi**

Strategi belajar yang sudah cocok dengan kebutuhan dan kondisi siswa tentunya akan berdampak pada mudahnya siswa dalam menyerap informasi. Dalam rangka melihat keberhasilan tersebut dibutuhkan ilmu psikologi untuk menelaahnya. Ketika informasi dipelajari secara mendalam tentunya juga akan memberikan pemaknaan yang tepat terhadap informasi tersebut, oleh sebab itu untuk melihatnya membutuhkan banyak sudut pandang.

### **d. Psikologi Sebagai Alat Evaluasi Strategi Belajar**

Pencegahan kesulitan konsentrasi dan belajar dapat dilakukan dengan memanfaatkan ilmu psikologi dalam dunia pendidikan. Ilmu psikologi mampu membaca kebiasaan dan kebutuhan siswa sehingga dapat memberikan solusi dalam hal menjaga konsentrasi siswa. Ketika siswa sudah mampu berkonsentrasi maka tahapan selanjutnya ialah mempermudah penyampaian informasi agar informasi tersebut dapat melekat di otak siswa. Begitu kompleks peran ilmu psikologi dalam aspek perbaikan strategi pembelajaran

### **e. Psikologi Dapat Memberikan Cara Menyesuaikan Diri**

Hasil evaluasi dijadikan acuan dasar dalam menentukan strategi pembelajaran selanjutnya, tindakan ini ialah bentuk penyesuaian diri antara guru dengan siswa. Dengan adanya penyesuaian diri yang demikian tentunya akan menghilangkan kendala atau kesulitan belajar yang berupa rasa letih dan jenuh. Berawal dari kesulitan dan kendala-kendala yang dialami dalam pembelajaran sebelumnya, maka proses adaptasinya pun juga akan semakin baik.

### **f. Psikologi Dapat Dijadikan Alat Pemberi Motivasi**

Perkembangan belajar siswa tidak akan berkembang dengan baik ketika tidak adanya campur tangan dari pihak lain. Oleh sebab itu, pemberian motivasi adalah salah satu aspek terpenting dalam proses pembelajaran. Selain itu, motivasi juga dapat memacu semangat pada siswa dan memberikan kepercayaan diri yang utuh kepada siswa. Orang lain memiliki peran penting dalam proses belajar seseorang, yang mana dalam proses belajarnya seseorang membutuhkan penghargaan ataupun hukuman sebagai motivasinya.

### **g. Memberikan *Reward* dan *Punishment***

Penghargaan dan hukuman atau sanksi, adalah istilah lama yang sering digunakan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam dunia pendidikan. penghargaan dan sanksi adalah tindak lanjut dari pemberian motivasi pada siswa. Ketika siswa mencapai target maka diberikan sebuah penghargaan, sedangkan bagi siswa yang tidak mampu menembus standar rata-rata maka akan diberikan sanksi yang berupa tugas ataupun dalam bentuk lainnya. Konsep ini sudah sangat wajar dan umum diterapkan dimana saja.

### **h. Memberikan Arah Dalam Usaha Mengenal Diri Sendiri**

Proses belajar akan lebih baik apabila terlebih dahulu mampu mengenali diri sendiri. Salah satu kesulitan belajar pada seseorang karena orang tersebut tidak mampu mengenali dirinya sendiri, sehingga tidak tahu apa yang dibutuhkan oleh dirinya. Perihal dunia belajar psikologi sangat berperan penting dalam meningkatkan hasil belajar dengan melalui pengenalan terhadap diri sendiri.

## **Kesimpulan**

Mengacu pada hasil analisis dokumen yang dilakukan, dapat dipahami terdapat tiga poin, yaitu 1) Jenuh dan letih berpengaruh pada hasil belajar siswa, 2) Siswa butuh pengenalan atas dirinya, dan 3) Siswa membutuhkan dorongan baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Oleh karena itu, adapun kiat-kiat untuk mengatasi kejenuhan siswa dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan perspektif dari psikologi

diantaranya psikologi memberi arah pada guru dalam menentukan pendekatan, psikologi lebih mengaktifkan proses belajar, memberikan peluang pada siswa untuk lebih cepat menyerap informasi, psikologi sebagai alat evaluasi strategi belajar, psikologi dapat memberikan cara menyesuaikan diri, psikologi dapat dijadikan alat pemberi motivasi, memberikan *reward* dan *punishment*, memberikan arah dalam usaha mengenali diri sendiri.

### Daftar Pustaka

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532.
- Afi Parnawi. (2019). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Deepublish
- Busler, J. N., Kirk, C., Keeley, J. W., & Buskist, W. (2017). What Constitutes Poor Teaching? A Preliminary Inquiry Into the Misbehaviors of Not-So-Good Instructors. *Teaching of Psychology*, 44(4), 330–334.
- Charli, L., Ariani, T., & Asmara, L. (2019). Hubungan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 2(2), 52–60.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan Pendekatan Pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 11, 1–17.
- Flores, C., Daran, D. N., & Aquino, J. M. D. (2024). Tracer Study of Architectural Drafting: An Inputs for the Integration of Enhanced Learning Competencies in Faculty Development Program. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(2), 149-161.
- Fotriani, M., Yusra, A., & Gutji, N. (2024). Pengaruh Strategi Pembelajaran Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1441-1452.
- Harahap, J. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran IPS Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi. *Repository Universitas Jambi*, 17.
- Hasri, U. K., Samad, S., & Latif, S. (2023). Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA dan Penanganannya (Studi Kasus di SMAN 1 Sidrap) Student ' s Learning Saturation of Class XI IPA and the Resolve (A Case Study at SMAN 1). *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling*, 3, 1–18.
- Hidayat, S. F. (2023). *Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Pada Siswa Kelas IV di MI Al-Huda Malang*.
- M. Sobry, & Prosmala Hadisaputra, M. P. (2020). *Penelitian Kualitatif Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Manurung, A. K. R., Wulan, S., & Purwanto, A. (2021). Permainan Outdoor Dalam Membentuk Kemampuan Ketahananmalangan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1807–1814.
- Marentika, V. (2021). *Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Pada Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 1–101
- Pratiwi, U. W. S., & Fitriyana, R. (2021). Penyuluhan Untuk Orang Tua Mengenai Kejenuhan Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Plakat*, 3(1), 43-53.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (library research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53.
- Syah Muhibbin. (2003). *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada