

FAKTOR DETERMINAN PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA

Ridho Setiawan¹, Heri Saptadi Ismanto², Padmini Dhyah Yulianti³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec.

Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah

e-mail: *¹ridho.st19@gmail.com, ²herisaptadi@gmail.com,

³Padmidyah@upgris.ac.id

Abstract. This research was motivated by the phenomenon of many students experiencing learning saturation, especially at Senior High School 3 Pemalang. Learning saturation will have a negative impact on students if it is continuously left unchecked. However, how the most decisive factor causes student learning saturation, especially at Senior High School 3 Pemalang is not known with certainty, because it has never been studied in depth. This study used a descriptive qualitative type. The participants of the study were grade XI students of Senior High School 3 Pemalang, Guidance and Counseling teachers, homeroom teachers and principals with a total of 20 participants. Data collection using interview, observation and documentation guidelines. Data analysis uses interactive model analysis which includes collecting data, reducing, presenting, and drawing conclusion. The Research Results showed that external factors from school are the dominant factors that cause student learning saturation at SMAN 3 Pemalang. Can be broken down into four determinant factors, that is the learning method of monotonous teachers without variation, too long study time or lack of rest periods, demands on academic load and weak interest in students' talents in certain subjects.

Keyword: Learning Saturation, Students, Causes Determinant

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan belajar, khususnya di SMAN 3 Pemalang. Kejenuhan belajar akan membawakan dampak negatif pada siswa jika hal itu terus menerus dibiarkan. Namun, bagaimana wujud faktor yang paling menentukan menjadi penyebab kejenuhan belajar siswa khususnya di SMAN 3 Pemalang belum diketahui secara pasti, sebab belum pernah di telaah secara mendalam. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif deskriptif. Partisipan penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 3 Pemalang, Guru BK, Wali Kelas dan Kepala Sekolah dengan jumlah total 20 partisipan. Pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis model interaktif yang meliputi menghimpun data, mereduksi, menyajikan, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan faktor eksternal dari sekolah merupakan faktor yang dominan menjadi penyebab kejenuhan belajar siswa di SMAN 3 Pemalang, dapat dirincikan menjadi empat poin faktor determinan yaitu metode pembelajaran dari guru monoton tanpa variasi, terlalu lama waktu belajar atau kurangnya waktu istirahat, tuntutan beban akademis dan lemahnya minat bakat siswa pada mata pelajaran tertentu.

Kata kunci: Kejenuhan Belajar, Siswa, Faktor Determinan

A. PENDAHULUAN

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan formal dan juga merupakan lembaga pendidikan yang menjalankan proses kegiatan belajar mengajar dan administrasi pembelajaran. Melalui sekolah, individu dibimbing agar menjadi pribadi yang baik dan dapat berkembang sesuai dengan potensi diri. Siswa harus dapat menguasai ataupun memahami pelajaran yang diberikan oleh guru yang ada di sekolah. Dalam hal ini peran pendidik atau guru sangat penting untuk bagaimana menyampaikan materi sesuai dengan tahapan berpikir anak, mendesain pembelajaran yang menyenangkan, memunculkan motivasi siswa, mengenali perasaan siswa, memfasilitasi perkembangan sosial siswa, memahami cara belajar tiap siswa, dan memberikan hubungan antarpribadi, antara guru ke siswa yang produktif, humanis dan bersahabat.

Proses pembelajaran di sekolah tentu dihadapkan dengan situasi kelas yang heterogen, terkadang ada siswa yang semangat, penuh antusias, aktif berdiskusi namun kadangkala ada juga siswa yang terlihat tidak bersemangat, merasa bosan ataupun jenuh mengikuti pelajaran yang ada di sekolah. Hal ini mungkin bisa disebabkan karena proses pembelajaran yang kurang menarik atau bersifat monoton, juga bisa terjadi karena lingkungan dan suasana belajar yang kurang nyaman, sehingga siswa merasa jenuh mengikuti pelajaran yang diberikan oleh gurunya. Kejenuhan belajar ini merupakan salah satu bentuk kesulitan dan permasalahan peserta didik di bidang belajar. Seperti halnya yang selama ini peneliti amati di SMAN 3 Pematang Jaya, banyak dijumpai siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan dengan salah satu guru BK kelas XI di SMAN 3 Pematang Jaya dan membagikan angket kuesioner sebagai analisis kebutuhan dan observasi awal di lapangan pada tanggal 27 September 2022. Didapatkan sebuah data informasi bahwa banyak ditemukan permasalahan siswa dengan indikasi jenuh dalam belajar. Hal itu terjadi karena yang pertama siswa terforsir kegiatan belajar dari pagi sampai sore atau sistem

full day school, kemudian ditambah banyaknya pemberian tugas-tugas sekolah dari Bapak Ibu Guru, serta gaya mengajar dari Bapak Ibu Guru yang mungkin dirasa siswa monoton atau membosankan. Ciri-ciri kejenuhan belajar siswa yang terlihat berdasarkan informasi dari guru kelas kepada guru BK yaitu banyak siswa yang mengalami penurunan prestasi dalam belajar, banyak siswa yang malas-malasan dan menyepelekan dalam mengerjakan tugas, serta tingkat membolos siswa yang tinggi.

Berdasarkan data kuesioner yang diisi oleh 160 responden siswa kelas XI IPA dan IPS SMAN 3 Pematang Jaya. Hasilnya menunjukkan sebanyak 125 (78,1%) responden merasa terbebani dengan banyaknya tugas sekolah, sebanyak 80 (50%) responden menyatakan kehilangan motivasi dan semangat saat belajar, sejumlah 104 (65%) responden merasa bosan saat belajar di kelas, sebanyak 115 (72,3%) responden menyatakan mudah lelah dan capek ketika memahami mata pelajaran tertentu, serta 138 (87,3%) responden menyatakan jenuh belajar.

Hal ini juga didukung dengan data pengamatan selama peneliti magang 3 di SMAN 3 Pematang Jaya pada bulan September 2021, didapatkan data hasil AKPD (angket kebutuhan peserta didik) kelas X IPA 4 dan X IPS 4. Hasil angket menunjukkan butir angket yang cukup tinggi dipilih responden berupa pernyataan siswa merasa malas belajar dan kalau belajar sering merasakan mengantuk. Sedangkan hasil AKPD kelas XI IPS 4 pada butir item "Saya jenuh dan enggan masuk sekolah" dikeluhkan sebanyak (15 Responden) dan (14 responden) pada kelas XI IPA 4.

Berdasarkan uraian fenomena di atas baik data awal pada saat peneliti praktik magang 3 pada bulan Agustus sampai dengan September 2021, dengan data baru yang didapatkan peneliti pada bulan September 2022 yang artinya baik saat itu masa pandemi dengan sistem pembelajarannya daring atau *online*, maupun ketika *pasca* pandemi setelah sekarang ini pembelajaran kembali normal tatap muka, masih dijumpai banyak siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar.

Menurut pendapat Hakim (dalam Wahyuli & Ifdil, 2020: 189) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang

yang mengalami rasa bosan dan lelah yang teramat sangat sehingga menimbulkan rasa lesu, malas serta tidak bersemangat dalam proses pembelajaran. Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh peserta didik yang berakibat pada menurunnya motivasi belajar, munculnya rasa malas, dan menurunnya tingkat prestasi belajar (Sutarjo, dkk. 2014).

Dampak dari kejenuhan belajar bisa menyebabkan siswa tidak produktif dalam proses pembelajaran sehingga potensi yang dimilikinya bisa terhambat karena merasa kelelahan baik dari segi fisik, kognitif, mental maupun emosional. Menurut Slivar (dalam Agustina, dkk., 2019) kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dalam belajar, jika hal ini terus dibiarkan dapat mengakibatkan stres pada siswa.

Mengacu pada fenomena di atas, masih banyak dijumpai peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dan akan membawa dampak yang sangat negatif jika hal itu terus menerus dibiarkan. Namun, bagaimana wujud faktor yang paling menentukan menjadi penyebab kejenuhan belajar bagi para peserta didik khususnya di SMAN 3 Pematangmasih masih belum diketahui secara pasti, sebab belum pernah ditelaah atau diteliti secara mendalam. Maka dari itu, penting dilakukan sebuah penelitian untuk mengetahui apa yang menjadi faktor determinan penyebab kejenuhan belajar. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Faktor Determinan Penyebab Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Pematangmasih".

B. LANDASAN TEORI

1. Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim (2004) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang ketika mengalami perasaan bosan dan lelah yang teramat sangat sehingga menimbulkan rasa enggan, lesu, tidak semangat untuk melakukan aktivitas belajar. Mudjiran (2021) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil yang sebanding dengan usahanya.

Kejenuhan belajar juga bisa muncul pada suatu aktivitas yang dilakukan secara terus menerus, hal ini sesuai pendapat Lestari bahwa kejenuhan dalam belajar dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran yang berlangsung secara terus menerus dengan kegiatan yang monoton tanpa adanya perubahan terhadap sistem yang dijalankan (dalam Fatimah & Nicky, 2022:44). Sedangkan Pines & Aronson mendefinisikan kejenuhan atau *burnout* sebagai kondisi emosional seseorang yang merasa lelah atau letih baik secara mental maupun fisik sebagai dampak dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat (dalam Vitasari, 2016).

2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Menurut Syah (dalam Disman & Rudin, 2021: 139) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar, antara lain a) Terlalu lama waktu untuk belajar atau kurang istirahat, b) Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi, c) Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung, d) Adanya konflik dalam lingkungan belajar, e) Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar, f) Tidak adanya minat siswa dalam belajar. Sementara menurut Hakim (2004: 63) faktor-faktor yang umumnya menjadi penyebab kejenuhan belajar antara lain : a) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, b) Belajar hanya di kelas atau tempat yang sama, c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah, d) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, e) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut. Sedangkan menurut Slivar (dalam Wahyuli & Ifdil, 2020) menjabarkan ada lima faktor penyebab kejenuhan belajar yaitu a) Tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah, b) Metode pembelajaran yang kurang menarik, c) Kurangnya pujian atau *reward* untuk siswa atas pekerjaan yang dilakukan dengan baik, d) Hubungan interpersonal yang kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa, e) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga.

Menurut pendapat Slameto (2010) menjelaskan bahwa faktor-faktor kesulitan belajar digolongkan menjadi dua yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern dibagi menjadi tiga yaitu jasmaniah, psikologis dan kelelahan. Sementara faktor ekstern juga dikelompokkan menjadi tiga faktor

yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat. Sependapat dengan Nana Syaodih bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar ada 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada pada dalam diri siswa ketika proses belajar. Faktor ini meliputi faktor jasmani, faktor psikis dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar siswa yang meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat (Fauziah, 2013).

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, tindakan motivasi dan lain-lain secara holistik (utuh) dan dengan cara deskripsi yaitu dalam bentuk kata-kata pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode alamiah (Moleong, 2016: 6). Penelitian deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi secara sistematis, faktual apa adanya mengenai fakta dan sifat populasi, atau sebuah keadaan fenomena sosial tertentu yang bisa disebut sebagai variabel (Supardi, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan pada akhir bulan Januari sampai dengan akhir Maret 2023. Tempat penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Pematang Jaya. Partisipan penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 3 Pematang Jaya, Guru BK, Wali Kelas dan Kepala Sekolah dengan jumlah total 20 Partisipan. Rincian partisipan yaitu 6 sampel siswa kelas XI sebagai partisipan primer yang mengalami kejenuhan belajar. Selanjutnya untuk partisipan sekunder yaitu 5 ketua kelas XI, 3 teman kelas dari partisipan primer, 4 Wali Kelas, 1 guru BK dan 1 Kepala Sekolah.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif sebagaimana yang dikemukakan Miles dan Hubberman yang meliputi menghimpun, mereduksi, menyajikan (*display*) dan menarik kesimpulan (verifikasi).

D. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil analisis kualitatif terhadap 20 partisipan penelitian di SMAN 3 Pemalang diketahui bahwa faktor eksternal dari sekolah merupakan faktor yang dominan terhadap kejenuhan belajar pada siswa di SMAN 3 Pemalang. Dapat dirincikan menjadi empat poin faktor determinan, yaitu metode pembelajaran guru yang bersifat monoton tanpa variasi, terlalu lama waktu belajar atau kurangnya waktu istirahat, adanya tuntutan beban akademis yang berlebihan, serta lemahnya minat bakat siswa pada mata pelajaran tertentu.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan data yang diperoleh, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMAN 3 Pemalang. Faktor tersebut dapat peneliti golongkan menjadi dua yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa atau faktor internal dan faktor yang berasal dari luar atau faktor eksternal. Faktor tersebut dapat peneliti golongkan menjadi dua yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa atau faktor internal dan faktor yang berasal dari luar atau faktor eksternal. Faktor internal dikelompokkan lagi menjadi dua yaitu faktor jasmani (fisiologis) dan faktor psikologis. Sementara faktor eksternal dikelompokkan menjadi tiga yaitu faktor eksternal dari sekolah, keluarga dan lingkungan masyarakat.

Faktor internal fisiologis yang menyebabkan kejenuhan belajar dari hasil analisis penelitian yaitu sebagian besar karena kondisi tubuh atau fisik siswa yang mengalami kecapekan, ada juga yang memang memiliki kondisi fisik yang lemah, ketika posisi sedang sakit atau tidak bugar juga bisa mempengaruhi jenuh belajar. Sementara faktor internal psikologis yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar meliputi tidak suka atau

tidak adanya minat bakat siswa dalam mata pelajaran tertentu, hilang atau tidak adanya motivasi dalam diri siswa, kondisi emosi yang labil atau kondisi *mood* yang buruk mudah berubah-ubah, manajemen diri yang buruk khususnya untuk memajemen waktu belajar, adanya rasa kecemasan atau ketegangan mental, serta belum adanya motif atau pandangan masa depan yang jelas pada diri siswa.

Faktor eksternal berdasarkan hasil analisis penelitian yang menyebabkan siswa mengalami jenuh belajar sebagian besar berasal dari sekolah. Faktor eksternal penyebab kejenuhan belajar yang diperoleh peneliti meliputi terlalu lama waktu belajar di sekolah atau kurangnya waktu istirahat, adanya tuntutan beban akademis seperti tuntutan tugas dan hafalan materi, metode pembelajaran guru yang monoton atau tidak bervariasi, kurangnya kegiatan yang bersifat selingan atau hiburan saat di kelas, belajar di tempat yang tidak pernah berubah, suasana belajar di kelas yang membosankan, lingkungan sekolah yang kurang mendukung, tidak adanya dukungan sosial atau *support*, adanya pengaruh konflik sosial, jarak rumah yang jauh ke sekolah, sulit menolak ajakan teman, serta pengaruh dampak pembelajaran *online* sehingga ada siswa lebih senang belajar dari rumah dan lebih suka bermain *hp*.

Dari berbagai macam faktor penyebab kejenuhan belajar, baik itu faktor internal maupun eksternal keduanya dapat dibedakan tetapi tidak dapat dipisahkan karena bisa terdapat kaitan sebab akibat satu sama lain. Secara keseluruhan faktor eksternal dari sekolah merupakan faktor yang paling menentukan menjadi penyebab kejenuhan belajar pada siswa. Seperti halnya pada hasil analisis wawancara terhadap partisipan penelitian, beberapa diantaranya dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Adanya partisipan yang kondisi fisiknya (internal fisiologis) mengalami kecapekan atau kelelahan sehingga menimbulkan jenuh, kondisi kelelahan fisik ini disamping ada yang memang fisiknya lemah, sebagian besar karena pengaruh dari waktu pembelajaran formal di sekolah yang terlalu lama, waktu

istirahat yang kurang, dan pemberian tugas yang banyak (faktor eksternal sekolah).

- 2) Adanya partisipan yang jenuh karena kondisi *mood* buruk mudah berubah-ubah atau emosinya labil (faktor internal psikologis), disamping memang bawaan dari dalam diri yang mudah bosan, kondisi partisipan yang demikian ini juga ada yang dipengaruhi karena tuntutan beban akademis seperti banyaknya pemberian tugas sekolah dan metode mengajar guru yang membosankan (faktor eksternal sekolah).
- 3) Adanya partisipan yang jenuh karena malas atau tidak adanya motivasi dalam diri untuk belajar (faktor internal psikologis), hal demikian ini juga sebagian besar dipengaruhi karena tidak menyukai mata pelajaran tertentu, metode pembelajaran dari guru yang monoton, tidak bervariasi serta ada perkataan guru yang menyakiti hati siswa ketika mengajar (faktor eksternal sekolah).
- 4) Adanya partisipan yang mengalami jenuh karena kecemasan, ketakutan dan ketegangan dalam diri (faktor internal psikologis). Adanya kondisi demikian juga bisa karena pengaruh karakter guru yang dalam gaya berbicara atau mengajarnya keras, tegas, mudah marah, dan bisa juga guru memberikan tuntutan seperti hafalan materi (faktor eksternal sekolah) serta bisa karena memang diri siswa yang kurang mampu menguasai mata pelajaran tertentu (internal psikologis).

Hasil dalam penelitian ini dapat peneliti simpulkan, terdapat 4 poin faktor determinan atau yang paling dominan banyak dikeluhkan menjadi penyebab kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMAN 3 Pematang Jaya, yaitu :

- 1) Metode pembelajaran guru bersifat monoton tanpa variasi (Faktor eksternal dari sekolah)

Beberapa diantaranya yang dikeluhkan partisipan dan berdasarkan hasil pengamatan yaitu ada guru yang mengajarnya terlalu baku, monoton, tidak ada variasi seperti halnya hanya metode ceramah, merangkum, mencatat, kurang bersifat interaktif, tidak memberikan kegiatan hiburan atau selingan di sela pembelajaran, cara mengajar yang sulit dipahami, serta media pembelajaran yang terlihat kurang menarik.

Dalam hal ini dapat peneliti telaah, bahwa terkait metode pembelajaran yang kurang menarik kemungkinan adanya *gap* (kesenjangan) antara kemampuan dalam bidang *IT* (teknologi) beberapa guru di SMAN 3 Pematang dengan para peserta didiknya yaitu anak generasi sekarang yang sangat *melek* akan teknologi. Berdasarkan hasil penelitian Rulita, dkk., (2021) menyatakan bahwa siswa mengalami kejenuhan dalam proses pembelajaran bisa dikarenakan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru tidak menarik, yang mana salah satunya karena faktor media pembelajaran. Melihat akan hal itu, perlunya guru berkompeten dalam bidang *IT* dan terampil dalam memberikan kegiatan selingan atau hiburan di sela pembelajaran, misalnya pemberian *ice breaking* yang berguna untuk mengurangi resiko siswa mengalami kejenuhan belajar.

- 2) Terlalu lama waktu belajar atau kurangnya waktu istirahat (faktor eksternal dari sekolah)

Beberapa diantaranya yang dikeluhkan partisipan penelitian di SMAN 3 Pematang merasa jenuh karena kegiatan belajar di sekolah yang terlalu lama dan padat dengan menggunakan sistem 5 hari sekolah atau *full day school*, serta kurangnya waktu istirahat. Berdasarkan wawancara sumber kepala sekolah SMAN 3 Pematang, adanya kebijakan pemerintah yang menyatakan bahwa beban jam pelajaran dalam satu minggu harus terpenuhi 37,5 jam. Hasil penelitian Rahmi (2023) mengungkapkan bahwa sekolah yang melaksanakan program *full day school* berdampak pada siswa, yaitu kelelahan secara fisik, mental dan emosional, dalam hal ini siswa juga merasa jenuh dan bosan dalam belajar yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi dalam belajar.

Dalam penelitian Wahyuli & Irdil (2020) juga menyatakan dampak kejenuhan belajar siswa di sekolah *full day school* lebih tinggi daripada sekolah *non full day school*. Maka dari itu sebetulnya dalam proses kegiatan belajar mengajar tidak perlu menerapkan waktu belajar yang terlalu lama. Menurut pendapat Hakim (2004: 67) menyatakan bahwa belajar tidak perlu dilakukan dalam waktu yang terlalu lama, karena salah satu prinsip dalam belajar yaitu suatu proses yang *kontinue*. Dalam rentang waktu tertentu jika masih adanya

proses kegiatan belajar mengajar secara formal atau reguler yang terlalu lama sampai sore hari, tanpa adanya kegiatan yang bersifat rekreatif, maka kemungkinan akan tetap memunculkan resiko kejenuhan belajar pada peserta didik.

3) Adanya tuntutan beban akademis (faktor eksternal dari sekolah)

Beberapa diantaranya yang dikeluhkan partisipan penelitian di SMAN 3 Pemalang mengalami jenuh belajar karena adanya pemberian tugas sekolah yang terlalu banyak. Meskipun waktu yang dihabiskan untuk belajar di sekolah sampai sore hari terkadang masih diberi beban banyak tugas, batas waktu pengumpulan tugas juga dikeluhkan terlalu singkat, serta terkadang adanya tuntutan hafalan materi pelajaran dan ulangan yang mendadak.

Dalam hal ini dapat peneliti telaah, bahwa tuntutan akademis bisa jadi salah satunya termasuk model pembelajaran yang sekarang ini menuntut keaktifan bagi peserta didik. Hal ini sesuai dalam penelitian Agustina, dkk., (2019) yang menyatakan bahwa salah satu pemicu kejenuhan belajar bisa datang dari kurikulum yang dirasa terlalu berat, perlakuan guru yang menekan, serta terselenggaranya program kegiatan belajar mengajar yang menuntut keaktifan para peserta didik. Apabila adanya kesan menuntut atau paksaan dari guru, dikhawatirkan ada peserta didik yang semakin pasif bahkan bisa mengalami kejenuhan. Maka dari itu seorang guru juga perlu memiliki seni keterampilan untuk mendorong keaktifan peserta didik tanpa adanya kesan menuntut. Keterampilan dalam hal ini yaitu memberikan *stimulus* pada peserta didik agar mampu aktif dan tercipta proses saling interaksi yang bisa disesuaikan dengan karakteristik pribadinya.

4) Lemahnya minat/ bakat pada salah satu mata pelajaran (faktor internal psikologis)

Beberapa diantaranya yang membuat partisipan penelitian di SMAN 3 Pemalang jenuh belajar karena tidak menyukai mata pelajaran tertentu, ada juga yang merasa dirinya tidak mampu dan tidak menguasai pelajaran tersebut meskipun sudah belajar hasilnya tetap kurang maksimal. Menurut Disman & Rudin (2021) ketika siswa tidak mempunyai minat untuk belajar pada mata

pelajaran tertentu, maka siswa tersebut akan mudah bosan, jenuh dan malas pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Dalam hal ini guru kembali ikut andil untuk berupaya mendesain pembelajaran agar materi pelajaran yang diajarkan setidaknya mampu menarik perhatian siswa, serta adanya peran bagi guru BK untuk membantu dan mengarahkan potensi siswa sesuai dengan bakat minatnya.

F. PENUTUP

Dari hasil penelitian dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi diperoleh kesimpulan yang menunjukkan bahwa terdapat empat poin faktor determinan atau yang paling dominan banyak dikeluhkan menjadi penyebab kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMAN 3 Pemalang, yaitu sebagai berikut :

1. Metode pembelajaran guru bersifat monoton tanpa variasi (Faktor eksternal dari sekolah).
2. Terlalu lama waktu belajar atau kurangnya waktu istirahat (faktor eksternal dari sekolah).
3. Adanya tuntutan beban akademis yang berlebihan (faktor eksternal dari sekolah).
4. Lemahnya minat/ bakat siswa pada mata pelajaran tertentu (faktor internal psikologis)

Saran yang dapat peneliti sampaikan, hendaknya guru menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi dan terampil memberikan kegiatan selingan di dalam kelas, bagi sekolah perlunya meninjau ulang terhadap sistem kebijakan lima hari sekolah atau *full day school*, serta bagi guru BK agar tetap aktif melakukan analisis kebutuhan peserta didik dan berkolaborasi dengan wali kelas atau guru mata pelajaran.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, Poppy dkk. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4, No. 1 (hlm. 96-102).
- Disman, Muhammad & Abas Rudin. 2021. Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Bening*. Vol. 5, No. 2 (hlm. 137-144).
- Fatimah, Clara & Nicky dwi P. 2020. Studi Literatur Kejenuhan Belajar pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*. Vol. 3, No. 1 (hlm 42-49).
- Fauziah, Ni'matul. 2013. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan di MAN Tempel Sleman. *Jurnal Pendidikan Agama*. Vol X, No. 1 (hlm 99-108).
- Hakim, Thursan. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Moleong, Lexy. J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Mudjiran. 2021. *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi dalam Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Pratiwi, Rahmi Anggun & Alfi Rahmi. 2023. Dampak Full Day School Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK)*. Vol.1, No. 1 (105-112).
- Rulita, Metta, dkk. Analisis kejenuhan dan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Pelajaran Biologi di SMAN 1 Unggulan Muara Enim. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. Vol. 07, No. 04 (hal.95-106).
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT. Rineka Cipta: Jakarta
- Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif (dilengkapi contoh proposal dan laporan penelitian)*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRIS Press.
- Sutarjo, Ipt Edi, dkk. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Volume 2, No.1
- Vitasari, Ita. 2016. Kejenuhan Belajar ditinjau dari Kesiapan dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-journal Bimbingan dan Konseling* Edisi 7. (hlm. 60-75)
- Wahyuli, Rahmi & Ifdil. 2020. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *JAIPTEKIN: Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*. (hlm. 188-194).