

Profil Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI.8 di SMA Negeri 1 Talang Kelapa

Sri Rahayu¹, Defri Yani², Aziz Andreansyah³, Silvia AR⁴

Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: rhyssri45@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI.8 SMA Negeri 1 Talang Kelapa. Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa merasa lelah secara mental, kehilangan semangat belajar, dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat berdampak pada prestasi dan kondisi psikologis mereka. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang diisi oleh 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami kejenuhan belajar tingkat sedang, sedangkan 10% berada pada tingkat tinggi. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori rendah. Faktor penyebab diduga berasal dari tuntutan akademik yang tinggi, metode mengajar yang kurang menarik, serta efek psikologis setelah pembelajaran daring selama pandemi. Untuk mengatasi hal ini, disarankan agar guru menggunakan pendekatan pembelajaran yang lebih bervariasi, sekolah menyediakan layanan konseling, dan beban tugas siswa dikelola dengan lebih baik. Temuan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Kata Kunci: *Kejenuhan Belajar, Motivasi Belajar, Siswa Sma, Strategi Pembelajaran, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam suatu bangsa dan negara. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 1 ayat (1) dan (2), pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan mereka. Melalui pendidikan, siswa diharapkan memiliki kecerdasan, keterampilan, serta nilai-nilai moral yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Tambun et al., 2020).

Menurut Mukhtar, belajar secara psikologis adalah suatu proses perubahan, yaitu perubahan dalam perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhannya. Sementara itu, Slameto menyatakan bahwa belajar merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengubah perilakunya secara keseluruhan berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya (Aulia & Araniri, 2021). Dengan kata lain, belajar adalah suatu proses mencari ilmu ataupun informasi yang dapat mengubah perilaku, sikap, serta memberikan pengalaman baru dan pemahaman tentang diri sendiri. Setiap orang perlu belajar agar dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang berguna bagi kehidupan pribadi maupun sosial, sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

Kegiatan belajar merupakan bagian penting dalam kehidupan siswa yang seharusnya berjalan secara aktif, terus-menerus, dan menyenangkan. Namun, kenyataannya, banyak siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar adalah kondisi mental di mana seseorang merasa sangat bosan dan lelah, ditandai dengan turunnya motivasi, semangat, dan konsentrasi dalam belajar (Rusnawati, 2024). Hal ini tidak hanya memengaruhi prestasi

akademik tetapi juga kesehatan mental dan sikap siswa terhadap pendidikan. Masalah ini perlu diperhatikan, terutama di tingkat SMA, di mana tuntutan akademik dan tekanan sosial semakin tinggi.

Di Indonesia, kejenuhan belajar semakin terlihat sejak pandemi COVID-19, yang memaksa perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring. Peralihan ini menyebabkan banyak siswa merasa lelah mental dan bosan karena kurangnya interaksi sosial dan metode belajar yang monoton. Meski pembelajaran tatap muka sudah kembali, dampak psikologisnya masih dirasakan, terutama oleh siswa remaja seperti kelas XI. Hal ini terlihat dari meningkatnya keluhan seperti malas belajar, sulit fokus, dan sikap tidak peduli terhadap tugas-tugas sekolah.

Kejenuhan belajar bisa disebabkan oleh faktor internal (seperti emosi, kemampuan berpikir, dan motivasi siswa) maupun eksternal (seperti cara mengajar guru, beban pelajaran, suasana kelas, atau tekanan dari sekolah dan keluarga). Di SMA Negeri 1 Talang Kelapa, Sumatera Selatan, kemungkinan ada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemetaan tingkat kejenuhan belajar siswa untuk mendapatkan data yang akurat dan menentukan langkah-langkah penanganan yang tepat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar siswa kelas XI.8 di SMA Negeri 1 Talang Kelapa berdasarkan hasil angket. Angket tersebut mengukur berbagai aspek kejenuhan, seperti kelelahan emosional, fisik, dan kognitif, hilangnya motivasi, sikap acuh tak acuh, serta penurunan prestasi. Dengan menganalisis data angket, diharapkan diperoleh informasi yang valid tentang tingkat kejenuhan siswa, sehingga dapat dirancang solusi pembelajaran yang lebih efektif. Dengan memahami kondisi kejenuhan belajar secara mendalam, sekolah, guru, dan konselor dapat mengambil tindakan nyata untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta mendukung kesehatan mental dan motivasi siswa di tengah tantangan pendidikan saat ini.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI.8 di SMA Negeri 1 Talang Kelapa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (Lestari et al., 2022), metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang biasanya dilakukan secara acak (random). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian, sedangkan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. Filsafat positivisme meyakini bahwa realitas atau suatu fenomena dapat dikategorikan, bersifat relatif tetap, nyata, dapat diamati, diukur, dan memiliki hubungan sebab-akibat. Dalam penelitian kuantitatif, studi biasanya dilakukan pada populasi atau sampel yang representatif (mewakili). Metode ini dipilih karena mampu menyajikan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk mendapatkan gambaran objektif tentang kondisi kejenuhan belajar yang dialami siswa.

Sebanyak 30 siswa kelas XI. 8 tahun ajaran 2024/2025 menjadi responden dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang mencakup berbagai aspek kejenuhan belajar seperti kelelahan emosional dan mental, menurunnya

motivasi belajar, sikap apatis terhadap pembelajaran, serta kelelahan fisik. Kuesioner menggunakan skala Likert 4 poin mulai dari "Sangat Tidak Sesuai" hingga "Sangat Sesuai" untuk mengukur tingkat kejenuhan yang dirasakan siswa.

Sebelum digunakan, kuesioner terlebih dahulu diperiksa kelayakannya oleh dosen untuk memastikan penggunaan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa SMA. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase dan diuji validitas serta reliabilitasnya menggunakan Microsoft Excel statistik. Sebuah instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha minimal 0,70. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat kejenuhan (rendah, sedang, tinggi) dan disajikan dalam bentuk tabel serta grafik agar lebih mudah dipahami.

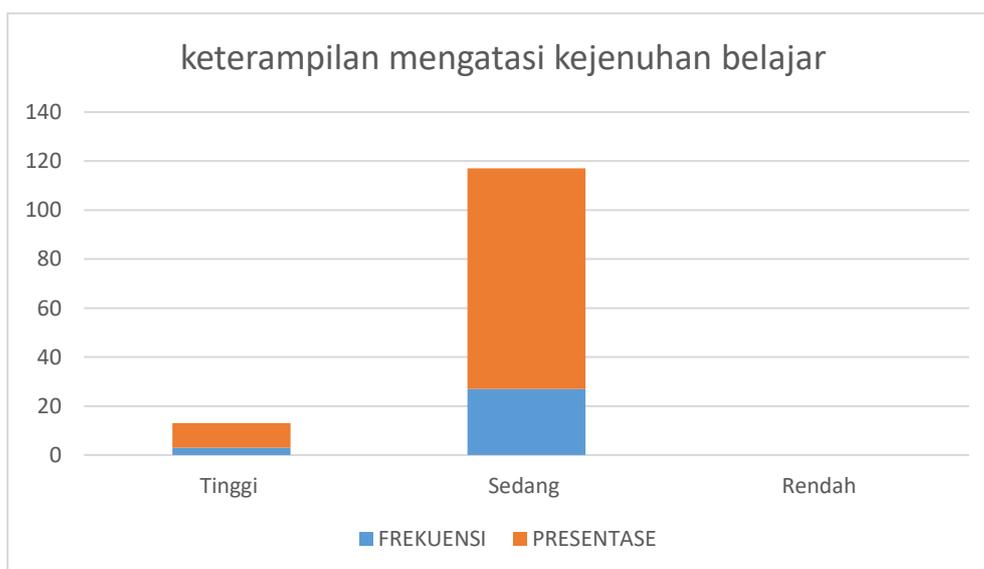
Temuan penelitian ini juga didukung oleh berbagai studi terkait sebelumnya, seperti penelitian Nopriani et al., (2021) yang mengkaji efektivitas konseling dalam menangani burnout pada siswa SMA, serta penelitian Supriyanto et al., (2022) yang menganalisis dampak burnout terhadap aspek fisik, mental, dan emosional pelajar di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang fenomena kejenuhan belajar di kalangan siswa SMA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data Tabel 1 dan Gambar 1, terdapat 30 siswa yang mengisi kuesioner keterampilan mengatasi kejenuhan belajar dengan 25 item pernyataan. Setelah itu, skor masing-masing siswa dijumlahkan dan hasilnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori.

Tabel 1. Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas IX. 8

Interval	Interprestasi	Frekuensi	Persentase
$76 \geq X \leq 100$	Tinggi	3	10%
$51 \geq X \leq 75$	Sedang	27	90%
$X \leq 50$	Rendah	0	0
Total		30	100



Gambar 1. Diagram Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

Berdasarkan analisis data kuesioner, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas XI. 8 di SMA Negeri 1 Talang Kelapa mengalami kejenuhan belajar dalam tingkat sedang. Sebanyak 27 siswa (90%) masuk dalam kategori ini, menunjukkan gejala seperti lelah mental, menurunnya motivasi, atau kesulitan berkonsentrasi. Sementara itu, 3 siswa (10%) mengalami kejenuhan tingkat tinggi, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan prestasi akademik mereka. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kejenuhan rendah, artinya semua responden merasakan setidaknya beberapa gejala kejenuhan.

Beberapa faktor diduga menjadi penyebab kondisi ini, antara lain beban akademik yang berat, metode pembelajaran yang kurang menarik, suasana kelas yang kurang mendukung, serta dampak psikologis dari pembelajaran daring selama pandemi. Temuan ini mengindikasikan perlunya upaya dari sekolah dan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Beberapa solusi yang dapat dipertimbangkan adalah penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif, penyediaan layanan konseling, serta pengaturan beban tugas agar tidak terlalu membebani siswa.

Dari penelitian Lisman et al., (2022), untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, guru dapat menerapkan beberapa strategi pengelolaan kelas yang efektif. Pertama, penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi dan tidak monoton dapat membuat proses belajar lebih menarik. Kedua, menciptakan suasana kelas yang kondusif dan nyaman akan membantu siswa lebih fokus dan termotivasi. Ketiga, menyelipkan unsur hiburan atau kegiatan menyenangkan dalam pembelajaran dapat mengurangi rasa bosan. Terakhir, gaya mengajar yang dinamis dan bervariasi juga penting agar siswa tidak mudah jenuh selama proses belajar mengajar.

Dari penelitian Tanjung & Namora, (2022), guru Pendidikan Islam di Madrasah Aliyah Negeri menerapkan lima strategi kreatif dalam mengelola kelas untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pertama, guru secara rutin memantau kondisi siswa untuk memahami kebutuhan mereka, sehingga proses pembelajaran dapat disesuaikan. Kedua, pemanfaatan media pembelajaran secara optimal, meskipun beberapa guru masih perlu meningkatkan keterampilan dalam hal ini. Ketiga, penataan lingkungan belajar yang nyaman dan menyenangkan agar siswa lebih semangat mengikuti pelajaran. Keempat, penerapan metode pengajaran yang variatif dan menarik. Kelima, pemberian motivasi secara konsisten untuk membangkitkan semangat belajar siswa.

Berdasarkan temuan penelitian Hanaris (2023), strategi efektif untuk memotivasi siswa meliputi: (1) membangun hubungan baik dengan siswa, (2) menghubungkan materi dengan kehidupan nyata, (3) memberikan tugas menantang, (4) memberi umpan balik yang membangun, (5) menggunakan metode pembelajaran kooperatif, (6) membuat pembelajaran menarik, (7) memberikan reward, (8) memberi kebebasan memilih, (9) menetapkan tujuan jelas, (10) memanfaatkan teknologi, (11) menghubungkan antar mata pelajaran, (12) mengapresiasi kemajuan siswa, dan (13) menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Guru memegang peran kunci dalam memotivasi siswa melalui pendekatan yang tepat. Dengan menerapkan strategi tersebut, guru dapat menciptakan suasana belajar yang inspiratif, inklusif, dan mendorong keterlibatan aktif. Peran guru sebagai teladan dan pendukung perkembangan sosial-emosional siswa juga penting untuk membangun motivasi

intrinsik dan membantu siswa mencapai potensi terbaiknya, baik dalam pembelajaran maupun kehidupan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu kelas dengan jumlah sampel relatif kecil. Namun, hasilnya dapat menjadi dasar untuk evaluasi lebih lanjut guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, upaya kolaboratif antara guru, sekolah, dan orang tua diperlukan untuk mengurangi kejenuhan belajar dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif bagi siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XI.8 SMA Negeri 1 Talang Kelapa mengalami kejenuhan belajar dalam kategori sedang (90%) dan tinggi (10%). Kondisi ini ditandai dengan gejala seperti kelelahan mental, penurunan motivasi, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi adalah tingginya beban akademik, metode pembelajaran yang monoton, dan dampak psikologis dari pembelajaran jarak jauh di masa pandemi. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua. Guru dapat menerapkan metode mengajar yang lebih kreatif dan interaktif agar siswa tetap termotivasi. Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengelola stres akademik. Selain itu, pengaturan beban tugas yang lebih proporsional juga penting agar siswa tidak merasa terbebani secara berlebihan. Meskipun penelitian ini terbatas pada satu kelas dengan jumlah sampel yang relatif kecil, hasilnya dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Studi lanjutan dengan cakupan lebih luas dapat dilakukan untuk memperkuat temuan ini. Dengan langkah-langkah yang tepat, diharapkan kejenuhan belajar siswa dapat berkurang sehingga mereka dapat belajar dengan lebih optimal dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. I. P., & Araniri, N. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Al-Mau'izhob*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.31949/am.v3i1.3194>
- Hanaris, F. (2023). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa: Strategi dan pendekatan yang efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.9>
- Lestari, A., Fitriasia, A., & Ofianto, O. (2022). Metodologi ilmu pengetahuan: kuantitatif dan kualitatif dalam bentuk implementasi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 8558-8563. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9710>
- Lisman, L., Zainab, K. S., & Wicaksono, H. (2022). Strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di MTs Al-Maarif Banyorang. *Jurnal Al-Qiyam*, 3(2), 143-150. <https://doi.org/10.33648/alqiyam.v3i2.226>
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI MIPA F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal unib: Universitas Bengkulu*, 20(1), 10-19.

- Rusnawati, M. A. (2024). Kreativitas Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Sigli. *Jurnal Azkia: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 20(1), 74-87.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32-38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Tambun, S. I. E., Sirait, G., & Simamora, J. (2020). Analisis Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Mencakup Bab IV Pasal 5 Mengenai Hak Dan Kewajiban Warga Negara, Orang Tua Dan Pemerintah. *01(01)*.
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas guru dalam mengelola kelas untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 199-217.