

Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19 Di MTs Al-Ikhlas Tanah Terban

Elma Rahayu Putri¹⁾, Rizky Andana Pohan^{2*)}, Nengsih Nengsih³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa

*) Corresponding author, ✉e-mail: andanapohan@iainlangsa.ac.id

First received:

01 June 2022

Revised:

10 June 2022

Final Accepted:

25 June 2022

Abstract

Learning burnout is one of the obstacles in the learning and teaching process, where this burnout affects the results of what has been done, in an activity of course a strategy or method is needed in order to arouse students' enthusiasm for learning, the problems studied in this study are to find out how student burnout study during the Covid-19 pandemic at Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, and how the BK teacher's efforts in overcoming student learning burnout, the type of research used in this study was qualitative with a phenomenological approach with data collection techniques using observation, interviews, and documentation. , the results in this study indicate that student learning burnout during the pandemic is influenced by a) difficulties in understanding learning materials due to lack of concentration in learning, b) learning methods used by teachers are less attractive, c) there are problems from home that make students become lose their enthusiasm for learning, while the efforts made by BK teachers to overcome student learning boredom are by: a) providing light activities aimed at restoring students' enthusiasm for learning, b) conducting individual counseling aimed at restoring a healthy psychological state in students who experience prolonged learning burnout.

Keywords: pandemic Covid-19, bornout, learning

Abstrak

Kejenuhan belajar adalah salah satu hambatan dalam proses belajar dan mengajar, yang mana kejenuhan ini mempengaruhi hasil dari apa yang telah dikerjakan, dalam suatu kegiatan tentunya dibutuhkan strategi ataupun cara agar dapat membangkitkan semangat belajar siswa, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kejenuhan belajar siswa selama pandemi Covid-19 di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban, dan bagaimana upaya guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwasanya kejenuhan belajar siswa selama pandemi di pengaruhi oleh a) kesulitan untuk memahami materi pembelajaran karena kurangnya konsentrasi dalam belajar, b) metode pembelajaran yang digunakan oleh guru kurang menarik, c) terdapat problema dari rumah yang membuat siswa menjadi kehilangan semangat belajarnya, adapun upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa ialah dengan : a) memberikan kegiatan ringan yang bertujuan mengembalikan semangat belajar siswa, b) melakukan konseling individu yang bertujuan mengembalikan keadaan psikologis yang sehat pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar berkepanjangan.

Kata Kunci: pandemic Covid-19, Kejenuhan, Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu investasi masa depan karena melalui pendidikan tersebut siswa dapat

mengembangkan segala potensi yang ada pada diri, serta dapat meningkatkan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu, Undang-Undang Pendidikan No. 20

Tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan adalah suatu usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara, (*Undang - Undang Dasar No 20, 2003*) dalam dunia lembaga pendidikan tidak terlepas dari masalah yang bermunculan di antaranya seperti kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, namun tidak mendapat hasil, secara harfiah kejenuhan belajar ini berarti padat, penuh, sehingga tidak dapat memuat apapun, selain itu jenuh berarti jemu atau bosan (Syah, 2015). kejenuhan dapat menyebabkan seseorang cepat marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi, hingga tanpa disadari hambatan dalam proses belajar salah satunya adalah kejenuhan belajar, yang memungkinkan menurunkan prestasi belajar, dan lainnya, mereka terlihat tak bersemangat, tak acuh, jenuh, dan bosan, sehingga sering sekali mereka menunjukan sikap yang bertentangan seperti mogok untuk belajar, maka dapat di simpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana seseorang tidak dapat memproses informasi yang masuk yang diakibatkan tekanan dalam pembelajaran sehingga siswa tidak bersemangat saat belajar di dalam kelas (Sholawati, 2016).

Kejenuhan belajar ini adalah tekanan dari dalam yang sudah sampai pada titik

jenuh, setiap yang mengalami rasa kejenuhan tentunya mengharapkan dirinya keluar dari rasa jenuhnya. (Meta-analisis & Terzioğlu, 2018). Salah satu dampak apabila kejenuhan belajar maka yang muncul adalah kesulitan belajar (Pohan & Sahputra, 2018).

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban kegiatan pembelajaran saat pandemi Covid-19 telah memberlakukan kegiatan belajar secara tatap muka mulai di awal bulan Januari 2021, namun masih saja ditemui siswa-siswa yang mengalami kejenuhan disaat pandemi, dikarenakan kegiatan belajar yang dilaksanakan kurang efektif seperti waktu yang digunakan saat belajar berkurang, metode pembelajaran yang digunakan kurang menarik dan membosankan, dan terlalu banyak memberikan catatan, konsentrasi siswa yang berkurang dikarenakan mengalami kelelahan secara fisik, emosi, kelelahan kognitif, dan kurang motivasi.

Berangkat dari fenomena yang terjadi secara global pandemi Covid-19 adalah suatu wabah penyakit yang menyebar keseluruh dunia, yang memberikan banyak perubahan pada berbagai sektor salah satunya pada sektor pendidikan. Menurut Taylor dalam bukunya "*The Psychology of Pandemics*" menjelaskan bagaimana pandemi penyakit mempengaruhi psikologis orang secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmatisasi, perilaku sehat). Selain itu,

pandemi psikologi, menimbulkan prasangka, dan diskriminasi *outgroup* yang berpotensi menimbulkan kebencian dan konflik sosial pandemi Covid-19, telah mengubah manusia dalam berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain (Agung, 2020). Selain itu pandemi ini juga menimbulkan kesepian bagi remaja cukup tinggi berdasarkan penelitian Sagita dan Hermawan (2020). Hal ini juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar sendiri dapat terjadi di sekolah dalam jangka waktu dan bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Menurut Hakim (2004: 63) faktor penyebab kejenuhan belajar: Cara atau Metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di kelas, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan (Disman & Rudin, 2020), dan Al-Qawi, (2004: 133) mengemukakan jenis-jenis kejenuhan belajar yaitu: *Kejenuhan Positif*, merupakan kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil, contoh kejenuhan positif: misalnya seorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain. Kejenuhan positif tidak perlu dilawan, atau di carikan kiat- kiat tertentu untuk memusnahkannya. Akan tetapi, kejenuhan seperti ini harus terus ditumbuh kembangkan.

Kejenuhan wajar, merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi. Setiap orang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan

wajar sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, berkerja, berumah tangga, bergaul dan lain-lain.

Kejenuhan negatif merupakan kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan dapat memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiayaan, sakit hati, juga hidup kacau dan lain-lain. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia karena pengaruhnya sangat buruk.

Selama Pandemi Covid-19 terdapat dampak yang dialami oleh siswa di sekolah salah satunya adalah *Burnout Study*, beberapa ahli mengungkapkan faktor-faktor *burnout study*, sebagai berikut:

1) *Self concept* Konsep diri yang bermasalah juga akan mudah sekali mendatangkan kejenuhan pada seseorang yang mengalami konsep diri yang rendah dari pada seseorang yang memiliki konsep diri yang tinggi.

2) *work overload* tuntutan pekerjaan yang berlebihan akan lebih mudah untuk menghadirkan rasa jenuh, kelelahan baik fisik maupun mental. Pada seseorang saat melakukan sesuatu

3) *lack of social support* kurangnya dukungan social juga akan menghambat seseorang untuk mengerjakan sesuatu dengan maksimal, dan mengakibatkan jenuh, seperti dengan dukungan emosional yang dimaknakan dengan adanya seseorang yang mendampingi dan menghargai yang telah dilakukan. (Christiana, 2020)

- 4) *lack of control* kurangnya control juga akan menghambat suatu kegiatan yang dilakukan,
- 5) *lack of reward* kurangnya penghargaan dalam diri seseorang tentunya akan membuat seseorang melihat dirinya pada diri orang lain,
- 6) *demographic factors* faktor demografis seperti latar belakang keluarga, minat, bakat, hobby, usia, lingkungan,
- 7) *lack of fairness* kurangnya keadilan. (Febriani et al., 2021)

Berdasarkan pengertian tersebut jelas bahwa kejenuhan wajar pasti akan dialami setiap orang, karena kejenuhan tidak dapat dihapuskan dan sudah menyatu dengan kodrat hidup manusia. Al-Qawi, (2004: 133) mengemukakan Kejenuhan belajar menurut (Maslach, 2003) adalah sebuah sindrom mengenai kelelahan secara emosional, tidak berselera dan penurunan dalam pencapaian prestasi pribadi yang terjadi dalam diri individu (et al., 2017) Kejenuhan belajar dipengaruhi dengan beberapa indikator diantaranya ialah: 1. Kelelahan fisik, 2. kelelahan emosi, 3. Kelelahan kognitif dan 4. Kehilangan motivasi (Syah, 2015), kelelahan fisik ditandai dengan adanya beberapa anggota tubuh yang sakit, dan gejala kelelahan kronis ditandai dengan sakit kepala, mual, insomnia, dan kehilangan selera makan, dan kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan hingga menjadi beban pikiran, dan kelelahan kognitif biasanya timbul pada siswa yang memiliki beban pikiran yang berat pada otaknya dan berdampak pada daya konsentrasi, mudah lupa, kesulitan membuat keputusan dengan bijak, kehilangan

motivasi ditandai dengan hilangnya idealis, siswayang sadar impian mereka tidak realistis, kehilangan semangat (Herawati et al., 2020)

Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa memberikan efek pada semangat belajar pada siswa yang berkurang, konseling individu menjadi salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang mana bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang muncul, berkaitan dengan interpretasi, rencana, dan juga penyesuaian yang diperlukan oleh konseli. (Kawal & Rustanto, 2021)

Berdasarkan hasil dari penelitian yang peneliti lakukan kejenuhan belajar yang terjadi di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban selama pandemi terdapat faktor yang mempengaruhi yakni : 1. Konsentrasi yang berkurang dikarenakan terdapat siswa yang bising didalam kelas, lapar, mengantuk, lesu, tidak bersemangat sehingga kesulitan dalam memahami pelajaran, 2. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru kurang menarik dan membosankan, 3. Tidak diberlakukan waktu istirahat belajar, 4. Problema dirumah yang mempengaruhi belajar siswa disekolah membuat siswa menjadi kehilangan semangatnya.

METODE

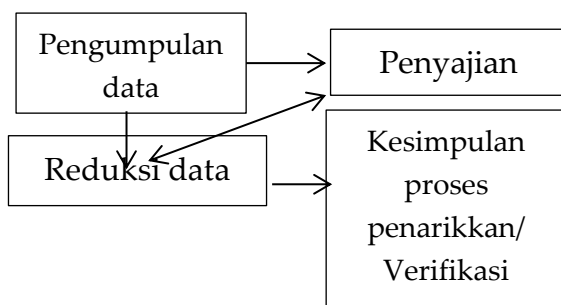
Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif adalah mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, serta peristiwa dapat dipahami bila peneliti menelusurinya secara mendalam dan tidak hanya terbatas dari pandangan

dipermukaan saja, dan kedalaman inilah yang menjadi ciri khas metode kualitatif.

Fenomenologi, menurut (Dr, JR.Raco, M.E., 2011) Fenomenologi adalah suatu *study* yang berkaitan dengan stuktur kesadaran sebagaimana yang dialami, oleh karena itu fenomenologi berkaitan erat dengan sesuatu sejauh mana menampakan diri dari pengalaman.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IX 2 MTS Al- ikhlas Tanah Terban,dengan teknik pengumpulan data menggunakan *observasi*, observasi yang dilakukan dalam penelitian ini ialah terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran mengamati secara langsung perilaku subjek penelitian, *wawancara*, wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara berdialog langsung dengan subjek penelitan memiliki kebebasan dalam mengeluarkan pandangan dan pikiran secara natural, dan *dokumentasi*, dokumentasi dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data terkait bahan penelitian seperti bahan tertulis, rekaman,dan keseluruhan dokumen terkait, dokumentasi ini berfungsi sebagai sumber stabil ataupun pendukung, yang berfungsi sebagai bukti suatu penelitian.

Ada 3 kegiatan utama dalam analisis data yaitu proses siklus, interaktif, peneliti harus siap menarik di empat sumbu kumparan itu selama pengumpulan data, dilanjutkan dengan reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan memperjelas kegiatan analisis data.



Gambar 1.1 Teknik Pengumpulan data.

Adapun pengujian keabsahan data peneliti menggunakan pengujian *dependability* dan *comfrimability* yang mana pengujian tersebut dapat dilakukan secara bersamaan, *dependability* adalah derajat keterdalaman dimana menguji data, temuan- temuan pembuktian langsung bahwa data tersebut di dapat langsung dari hasil penelitian, sedang *comferimability* ialah derajat penegasan objektivitas dengan memastikan apakah hasil penelitian dapat dibuktikan kebenarannya dimana hasil penelitian sesuai dengan data yang di kumpulkan di lapangan (JR.Raco, M.E., 2011).

HASIL

Berangkat dari hasil temuan penelitian, peneliti akan menyajikan hasil dari pengumpulan data selama melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi, terkait tentang kejenuhan belajar siswa selama pandemi di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban.

Kejenuhan Belajar Siswa Selama Pandemic Covid -19

Berdasarkan hasil dari penelitian tentunya didapatkan kendala yang mengakibatkan terjadinya kejenuhan belajar selama pandemi seperti berkurangnya konsentrasi belajar, tentang metode pembelajaran kurang bervariasi, tentang problem siswa di rumah yang mempengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah seperti kurangnya dukungan dari

pihak keluarga, lingkungan, dan pertemanan, dan juga waktu istirahat yang tidak ada.

Berangkat dari ini peneliti menemukan faktor yang mempengaruhi munculnya kejenuhan belajar setelah observasi dan wawancara dengan siswa Mts Al- Ikhlas diantaranya :

Berkurangnya Konsentrasi Siswa

Konsentrasi adalah salah satu sub poin terpenting dalam kegiatan apapun termasuk dalam kegiatan belajar, dan konsentrasi di pengaruhi oleh banyak hal yaitu melalui: suara, pencahayaan, temperatur, desain belajar yang dibentuk, pergaulan, psikologi, dan juga modalitas belajar dan faktor- faktor ini lah yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang masuk. Muhammad Juhdi selaku siswa Mts Al- Ikhlas Tanah Terban Kelas IX 2, beliau menjelaskan bahwa :

“kehilangan konsentrasi belajarnya karena teman- teman yang terlalu ribut di kelas. dan beliau juga kelelahan setelah bermain bola di sore hari untuk menghilangkan rasa jenuhnya saat belajar, dan tidur terlalu larut malam, membuatnya mudah untuk mengantuk, dan tak berkonsentrasi saat belajar di kelas.”

Alif selaku siswa Mts Al- Ikhlas Tanah Terban Kelas IX 2, beliau juga menjelaskan bahwa :

“Beliau jarang sarapan pagi, lalu beliau juga kurang tidur, sebab sering bergadang sehingga membuatnya susah untuk

berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung”.(Juhdi, alif, mukhti, 2021)

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman materi yang diajarkan oleh guru tentunya memberikan pengaruh pada siswa, baik kemampuan menyerap materi di awal pelajaran sampai dengan akhir, bila siswa mengalami kesulitan memahami materi yang dipelajari maka akan banyak siswa yang kurang mencapai tujuan dari pembelajaran yang diharapkan karena kurangnya energi pada tubuh seperti kurang tidur akibat begadang malam, ribut didalam kelas, dan tidak sarapan pagi

Metode Belajar yang digunakan oleh Guru kurang Bervariasi

Menciptakan suasana belajar yang baik dan menarik tentunya diperlukan guru bidang studi tujuannya salah satunya adalah meminimalisir munculnya masalah dalam belajar seperti kejenuhan yang dirasakan oleh siswa dalam kegiatan belajar di sekolah. Tentunya banyak cara yang bisa dilakukan oleh guru memulainya dengan menggunakan strategi, model, pendekatan belajar dan lain- lain. Selain metode belajar tentunya ada yang harus diperhatikan yaitu dari diri peserta didiknya adakah hambatan yang membuat mereka mengalami kelelahan secara fisik, emosi, kognitif, bahkan kehilangan motivasi yang pada akhirnya menimbulkan rasa bosan, jenuh, bahkan malas- malasan saat belajar. Muhammad rasyid selaku siswa Mts Al-ikhlas Tanah terban kelas IX 2, beliau menyatakan bahwa :

“Cara mengajar guru di kelas ini

menghambatnya untuk memahami pelajaran dikarenakan kurang menarik dan membosankan, dan emosional guru yang membuat beliau menjadi tidak minat ketika masuk di kelas”(Juhdi, alif, mukhti, 2021)

Hal tersebut dirasakan oleh suci selaku siswa Mts Al-ikhlas Tanah Terban kelas IX 2 beliau menyatakan bahwa :

“Beliau pernah merasakan mengatuk di beberapa mata pelajaran seperti matematika, bahasa indonesia padahal mata pelajaran lain tidak, dan cara mengajar guru tersebut yang membuat beliau merasa kesulitan menyerap materi yang diajarkan, dan merasa di asingkan oleh gurunya.”(Suci, 2021)

Peristiwa ini juga di perkuat oleh pernyataan Naya selaku siswa Mts Al-ikhlas Tanah Terban Kelas IX 2 beliau menyatakan bahwa :

“ada gurunya yang cara mengajarnya terlalu banyak menyatat dan ketika beliau bertanya, gurunya malah mengatakan kamu kenapa tidak paham- paham, padahal beliau tidak ada menjelaskan. Dan Emosi guru yang tidak terkontrol membuatnya tidak suka ketika masuk di kelas (Naya, 2021).

Hal ini menunjukan bahwa kejenuhan siswa tidak hanya karena berkurangnya konsentrasi siswa dalam belajar namun ada pula faktor lain seperti pola, metode belajar yang kurang menarik, suasana belajar yang dibangun, metode belajar yang diggunakan kurang efektif sehingga mudah menemukan siswa yang merasakan bosan, kesulitan memahami pembelajaran,

mengantuk, merasa jenuh ketika terlalu banyak diberikan catatan saat pelajaran didalam kelas.

Kurangnya Motivasi Lingkungan

Motivasi adalah salah satu hal terpenting yang selalu dibutuhkan setiap individu, motivasi ini bisa di dapatkan melalui siapa saja, seperti hubungan interaksi sesama teman sebaya, keluarga, saudara, semakin baik hubungan yang diciptakan maka semakin rendah pula kemungkinan munculnya kejenuhan belajar guru BK menyatakan :

“kejenuhan belajar sudah pasti akan selalu kita temui beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar, seperti ada satu siswa si kelas saya si A di kelas VII B bahwasanya beliau kehilangan minat belajar yang ternyata setelah saya telusuri asal masalahnya ada di rumahnya,orang tuanya mau bercerai, dan sang Ayah menjerumuskan sang anak agar tidak sekolah lagi orang tua meminta sang anak untuk bantu ayahnya bekerja saja,padahal dukungan yang membuat anak bersemangat saat sekolah, sang anak yang tidak dapat dukungan pasti tidak akan semangat lagi karena kurang motivasi, hingga sering sekali saya terperogok siswa tersebut tidak bersemangat saat belajar”(Riski, 2021).

Waktu Istirahat Yang di Tiadakan

Selama pandemi tranformasi belajar kian ikut berubah yang mengakibatkan system pembelaran ikut berubah penerapan prokes yang harus dilaksanakan, dari pembelajaran daring, sampai kembali memperbolehkan kembali

belajar secara tatap muka, Muhammad Juhdi menyatakan :

“sungguh tidak menyenangkan bila tidak waktu istirahat belajar, sehingga ia harus menahan rasa laparnya, dan itu yang membuatnya susah fokus dan lemas, gelisah, saat belajar.”(Juhdi, alif, mukhti, 2021)

Hal ini juga dirasakan oleh Ilham selaku Murid di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban beliau menyatakan :

“beliau tidak merasa nyaman ketika mata pelajaran berlagsung, beliau lebih nyaman ketika belajar outdoor, dan alasan beliau sering keluar kelas adalah karena mau ke warung lapar, karena tidak ada waktu istirahat, dalam beliau gelisah, dan lesu Karena kurang makan.”(Kamaruzzaman, 2021)

Hal ini menunjukan bahwa pelanggaran yang dilakukan beberapa siswa tidak selalu karena keinginan sendiri atau karena termasuk siswa yang bandel, melaikan ada satu hal lainnya yang tidak didapatkan oleh mereka, dan mereka merasa dirugikan ketika tidak mendapatkan kebutuhan primer seperti makan.

2. Upaya Guru BK Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar

Berangkat dari sebuah permasalahan yang muncul tentunya terdapat sebuah solusi untuk pengentasannya, berdasarkan dari guru BK beliau menyatakan :

“biasanya saya ketika mengajar menyapa, dan ngajak mereka sharing

dulu, saat suasana sudah cair baru saya memulai pembelajaran kecuali jam pagi saya fokus, sedangkan dari upaya saya sebagai guru BK di sekolah cara yang lakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan salah satunya melakukan kegiatan ringan untuk membangkitkan semangat yang baru pada siswa, seperti bermain game, nonton hiburan, senda gurau kecil lainnya, karena kejenuhan ini ada yang sifatnya lama dan ada yang sifatnya sebentar tergantung bagaimana siswanya, untuk kejenuhan yang sifatnya biasa bisa diberikan kegiatan ringan, tetapi jika kejenuhannya lama maka dibutuhkan pemulihan yang dilakukan bertahap oleh guru BK di sekolah ”.(Riski, 2021)

Hal ini menunjukkan bahwa guru BK tentunya memiliki peranan yang penting bagi siswa di sekolah, tentunya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah yang pertama memberikan kegiatan ringan seperti main game, nonton film, senda gurau yang mana tujuannya adalah untuk mengembalikan semangat belajar siswa, dan kedua melakukan pemulihan melalui konseling bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam jangka waktu yang lama.

PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar muncul pada diri individu bukanlah karena disengaja, adapun factor yang mempengaruhi kejenuhan tersebut, dilihat dari indikator munculnya kejenuhan yakni : 1. Kelelahan secara fisik, kelelahan kognitif, kelelahan emosi, dan juga kehilangan motivasi.

Kejenuhan menurut dari Abdirahman Al-Qawiy di bagi menjadi 3 yaitu kejenuhan yang positif, kejenuhan yang wajar, dan kejenuhan yang negatif, yang memiliki sebab munculnya kejenuhan tersebut seperti : kebanyakan menonton, prestasi yang mandeg, lemah minat, penolakan hati nurani, kegagalan berusaha, penghargaan yang nihil, ketegangan panjang, perlakuan buruk.(Bildhonny, 2017). Abdirahman menyatakan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh kejenuhan diantaranya adalah: a) sebagai penyakit, b) produktifitas menurun, c) rencana gagal, d) hasil tidak matang, e) orientasi berubah, f) muncul sifat usil, g) sikap antipasti, h) mencari pelarian, i) memicu kezhaliman, j) menimbulkan frustrasi (Agung, 2020).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang di lakukan oleh peneliti, selama pandemi tergambar bahwa transformasi belajar mempengaruhi hasil dari kegiatan yang dilakukan, mulai dari pembelajaran daring, sampai kembali ke pembelajaran tatap muka, fakta yang ditemukan oleh peneliti yaitu di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban, dan hasil dominan yang didapatkan yaitu terdapat didalam Kelas IX 2.

Dalam proses pembelajaran tentunya tidak terlepas dari hal yang mempengaruhi

proses belajar dan salah satunya adalah konsentrasi, menurut Annurahman (2014) konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologi yang sering sekali tidak di sadari oleh orang sedang belajar, namun hal ini tergambar melalui kegiatan yang dilakukan, aktivitas yang tidak selaras dengan keadaan diri.

Konsentrasi memiliki pengaruh yang besar terhadap pelajaran, dan hasil pelajaran, tentunya akan meningkatkan minat belajar siswa, sebagaimana fakta yang terjadi pada siswa IX 2, ketika guru menjelaskan pelajaran terdapat siswa yang fokus memperhatikan guru menjelaskan di kelas, sebahagian tidak memusatkan perhatian pandangannya, sering melamun, ngobrol dengan teman yang lain, gelisah tidak menentu, mengantuk, teman yang bising di dalam kelas.

Berangkat dari ini, dapat pula diamati berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh dyah Ayu Latifah tahun 2021 tentang “Penerapan manajemen waktu pembelajaran dan dampaknya pada konsentrasi siswa (Studi Kasus) Di SDN 05 Selat Penuguan”, bahwa konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan agama islam kurang optimal , hal itu dapat dilihat dari beberapa gejala yang sering sekali timbul, yakni siswa kerap merasa merasa bosan, kelelahan, dan jenuh pada saat belajar, dan penerapan manajemen waktu pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam kurang efektif karena tidak sesuai dengan waktu yang ada dengan target materi yang harus di sampaikan (Vladimir, 1967).

Dari penelitian Dyah yang dihubungkan dengan hasil dari penelitian

peneliti sendiri, peneliti menyimpulkan bahwa konsentrasi siswa ini adalah benar memberikan pengaruh pada siswa saat belajar, konsentrasi yang baik akan mendatangkan efek yang baik pula, dan apabila konsentrasinya terganggu maka akan mendatangkan efek yang kurang baik pada siswa.

Kemudian faktor selanjutnya yang peneliti temukan di Mts Al-Ikhlas yakni metode belajar yang digunakan oleh guru kurang bervariasi dan membosankan, dari hasil wawancara dengan beberapa siswa di Mts Al-Ikhlas peneliti menyimpulkan bahwa, metode dan cara yang digunakan oleh guru dalam belajar kurang efektif dan kurang menarik, sehingga sering sekali didapatkan siswa yang kurang bersemangat saat belajar, sering mengantuk, dan juga gelisah saat belajar.

Di sekolah guru dituntut dapat melaksanakan proses belajar yang efektif dan harus dapat menentukan dan memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan dalam kegiatan proses belajar mengajarkan di sekolah.

Berangkat dari ini, dapat pula diamati berdasarkan hasil penelitian dari Juliawati Harahap Tahun 2017 tentang Analisis factor penyebab kejenuhan belajar siswa dalam mata pelajaran IPS kelas VIII B SMPN 7 Muaro Jambi, diketahui bahwasanya kejenuhan belajar Kejenuhan belajar kemungkinan ada faktor lain yang lebih kuat, seperti adanya konflik dengan lingkungan belajar baik itu dengan teman sebaya, dengan 10% maupun masalah dengan guru 9%. Kebisingan yang frekuensi dan

kapasitasnya melebihi kapasitas normal telinga, untuk mendengar dan merespon suara tersebut yang dapat mempengaruhi kondisi fisik terutama psikologi dan telinga maka penyesuaian individu dapat terganggu karena kondisi fisik dan psikis yang tidak seimbang yang menyebabkan siswa menjadi malas belajar yakni menunjukkan bahwa salah satu kebisingan terhadap kejenuhan belajar tergolong kecil, gejala tersebut mengakibatkan siswa yang telah terbiasa dengan kondisi lingkungan belajar yang rutin hampir setiap hari siswa rasakan, selain itu terdapat faktor lain yang cenderung dapat menjadi penyebab kejenuhan belajar yakni adanya konflik dalam lingkungan belajar, dan waktu yang lama dan tidak bervariasi. (Harahap, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan juliawati peneliti akan kaitkan penelien beliau dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan, bahwa kondisi lingkungan belajar tentunya akan memberikan dampak yang akan siswa rasakan tentunya akan berbeda-beda terhadap masing-masing individu, seperti siswa yang tidak menyukai kehadiran salah satu pihak atau satu situasi yang akhirnya mengakibatkan siswa menjadi tidak bersemangat, malas dan menjadi lesu, merasakan bahwa mata pelajaran yang di ajarkan kurang menarik..

Namun berangkat dari ini tentunya ada solusi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa baik dari pihak guru mata pelajaran ataupun dari guru BK yang akan memberikan strategi untuk mengatasi kejenuhan belajar, berikut upaya yang akan dilakukan oleh guru mata pelajaran untuk mengatasi kejenuhan belajar :

Upaya Guru Mata Pelajaran Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar

Dalam upaya mengatasi masalah dalam belajar peserta didik tidak bisa diabaikan dengan kegiatan mencari faktor yang diduga sebagai penyebabnya, karena itu diperlukan untuk mencari sumber-sumber yang mutlak mempengaruhi, Peneliti menemukan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi masalah dalam belajar yang peneliti angkat sebagai judul Skripsi yaitu Kejenuhan belajar, yang mana faktor yang dominan terdapat pada siswa itu sendiri, metode atau cara yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pelajaran, dan juga kondisi lingkungan siswa tersebut.

Setelah mengetahui faktor yang mempengaruhi maka dapat mencari tahu tentang upaya apa yang dapat dilakukan agar masalah tersebut dapat diatasi, seseorang guru harus lebih kreatif memilih atau menentukan langkah- langkah untuk mengatasi kejenuhan belajar agar siswa tidak cepat bosan, jenuh, lesu sebagaimana telah di tuturkan oleh Guru pendidikan Agama Islam bahwa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut :

Menggunakan Media Belajar Yang Kreatif

Upaya guru untuk memilih metode yang tepat dalam mendidik siswa adalah dengan menyesuaikan metode yang digunakan dengan kondisi psikis siswa, dan mampu mengusahakan agar materi yang diajarkan mudah untuk siswa pahami, Sebagai tenaga pengajar, tentunya

sering sekali menemui siswa yang lesu, tidak bersemangat, mengantuk, bahkan tidak berkonsentrasi saat belajar, sehingga siswa lebih merasa asyik bicara dengan temannya, sebagaimana hasil dari wawancara dengan guru mata pelajaran pendidikan agama islam, dari penuturan beliau peneliti menyimpulkan bahwa keinginan guru pendidikan agama islam dalam memberikan pelajaran dengan menggunakan metode yang bervariasi dengan memanfaatkan fasilitas yang ada di sekolah, yang mana tujuannya adalah untuk mengatasi kejenuhan belajar di kelas.

Melakukan Evaluasi Tiap Akhir Pelajaran

Harapan untuk para guru mata pelajaran mampu untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, karena kondusivitas dalam belajar mengajar dapat dijadikan indikasi keberhasilan mengajar. Dimana kegiatan evaluasi ini merupakan umpan balik terhadap kegiatan belajar dan mengajar yang tujuannya sebagai titik tolak untuk memperbaiki dan meningkatkan, proses pelajaran selanjutnya, demikian pula senantiasa ditingkatkan terus menerus hingga mendapatkan hasil yang optimal (Riski, 2021).

Upaya Guru BK di Sekolah Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar

Melakukan Kegiatan Ringan Untuk Membangkitkan Semangat Belajar Siswa

Adalah suatu tantangan bagi guru BK, dan guru mata pelajaran yang lain, untuk membuat siswa-siswinya ingin terus belajar, sehingga tanpa harus di perintah,

tanpa paksaan mereka terus berkeinginan ingin belajar. Salah satunya adalah dengan bermain, bermain ini pada dasarnya mengandung aspek kegembiraan, kelegaan, kenikmatan, bebas dari kekhawatiran, karena bersifat memerdekakan jiwa, erat dengan ekspresi diri, spontanitas, tentunya juga melatih diri untuk siap melewati persaingan, baik menang ataupun kalah, dan mengaktualisasikan diri.

Melakukan Proses Konseling Pada Siswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar

Kejenuhan yang sudah berlangsung lama maka harus dipulihkan, dengan melakukan konseling individu ataupun berkelompok, agar konselor mengetahui faktor akibat munculnya kejenuhan belajar siswa tersebut.

Dari seluruh hasil observasi dan wawancara penelitian ini peneliti menguraikan bahwasanya kejenuhan yang di alami oleh siswa-siswi selama pandemi covid-19, diantaranya adalah, berkurangnya konsentrasi siswa, metode belajar yang membosankan kurang variasi, waktu istirahat yang di tiadakan membuat siswa melanggar peraturan yang telah di tetapkan pihak sekolah, kurang memahami materi yang diberikan oleh guru, problema di rumah yang mempengaruhi psikologis siswa di kelas hingga kehilangan motivasi belajar. Hal ini tentunya menjadi dasar dan acuan bagi Guru BK/ Konselor untuk membuat program berdasarkan analisis kebutuhan mengenai bentuk-bentuk kejenuhan belajar siswa (Pohan & Siregar, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka diberikan kesimpulan bahwa beberapa bentuk kejenuhan belajar siswa selama pandemi Covid-19 di Mts Al- Ikhlas Tanah Terban yakni: a) siswa kesulitan memahami materi pelajaran, b) metode yang diberikan oleh guru kurang bervariasi atau kurang menarik, c) tidak ada waktu istirahat pelajaran sehingga banyak siswa yang tidak mematuhi peraturan di sekolah, d) problema di rumah yang membuat siswa menjadi jenuh, dan kehilangan motivasi belajar di dalam kelas. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi kejenuhan belajar diantaranya ialah :a) melakukan kegiatan ringan yang dapat mengembalikan semangat belajar siswa, b) melakukan konseling agar dapat memulihkan keadaan psikologis siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar berkepanjangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84.
- Bildhonny, A. F. (2017). Menurunkan kejenuhan belajar siswa dengan teknik relaksasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 260–266. <https://core.ac.uk/download/pdf/267024051>.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding*

- Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Di, D., Kitamura, K., Ridwan, M., & Putra, C. (2017). *Naskah publikasi*.
- Disman, M., & Rudin, A. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 137–144.
<https://doi.org/10.36709/bening.v5i2.13356>
- Dr, JR.Raco, M.E., M. S. (2011). *metode kualitatif jenis Karakter dan Keunggulanya*.
- Dr. Vladimir, V. F. (1967). 済無No Title No Title No Title. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
<https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Harahap, J. (2017). Analisis Faktor – Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Ips Kelas Viii D Smpn 7 Muaro Jambi. *Repository Universitas Jambi*, 1–15.
https://repository.unja.ac.id/2942/1/AR_TIKEL_ILMIAH.pdf
- Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & ... (2020). c. *Educational ...*, 3(2), 40–48.
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/10784>
- Juhdi, alif, mukhti, dkk. (2021). *6 orang siswa yang tidur dikelas dan lasak*.
- Kamaruzzaman, I. (2021). *kejenuhan selama belajar dimasa pandemi*.
- Kawal, D. D. A. N., & Rustanto, D. S. (2021). *Jurnal ABKIN Jawa Tengah Jurnal ABKIN Jawa Tengah*. 2, 101–106.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*.
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Pigg1p-hJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Maslach+\(2003&ots=DDs28bV6nG&sig=IffGn58gQK2VtbcXQL6i9I2c8OQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Maslach+\(2003&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Pigg1p-hJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Maslach+(2003&ots=DDs28bV6nG&sig=IffGn58gQK2VtbcXQL6i9I2c8OQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Maslach+(2003&f=false)
- Meta-analisis, S., & Terzioğlu, N. K. (2018). *Efektivitas Teknik Touchmath :*
- Naya. (2021). *kejenuhan belajar*.
- Pohan, R. A., & Sahputra, D. (2018, April). Sistem pelayanan konseling bagi siswa berkesulitan belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian* (Vol. 1, No. 1, pp. 228–232).
- Pohan, R. A., & Siregar, M. (2020). Need Assesment of Guidance and Counseling Module to Improve Freshmen Self-Adjustment. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(3), 113–119.
<http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v3i3.5221>
- Riski, N. (2021). upaya guru BK mengatasi Kejenuhan Belajar siswa. *Wawancara*.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2>

.1892

- Sholawati, S. A. (2016). *Pengaruh Teknik Jigsaw Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Smp Islam Ngoro Jombang*. 16–43.
<http://digilib.uinsby.ac.id/13182/>
- Suci. (2021). *burnout study di masa pandemi*.
- Syah, M. (2015). *psikologi Belajar*. Raja Grafindo.