



**DIAGNOSIS KETERAMPILAN MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR
 PADA SISWA SMP NEGERI 22 PALEMBANG**

**DIAGNOSIS OF SKILLS TO OVERCOME LEARNING BORING
 AT SMP NEGERI 22 PALEMBANG**

Yurida Ajmalia¹, Salsyadila Dwi Ramadhani², Annisa Putri Nabila³, dan Marsha Jihan Alisah⁴,
 Silvia AR⁵, Khadijah Lubis⁶

¹²³⁴⁵⁶Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

¹yuridaajmalia@gmail.com, ²saisyadila99@gmail.com, ³annisaputrinabila07@gmail.com,
⁴marshajihan50@gmail.com, ⁵silviaar@fkip.unsri.ac.id, ⁶khadijahlubis93@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII.I di SMP Negeri 22 Palembang dan mengidentifikasi strategi efektif untuk mengatasinya. Sebanyak 33 siswa mengerjakan kuesioner yang telah dibuat oleh penulis, yang hasilnya menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dapat dikategorikan menjadi tiga tingkat: rendah (21,21%), sedang (54,55%), dan tinggi (24,24%). Faktor penyebab kejenuhan antara lain metode pengajaran yang tidak bervariasi, materi pelajaran yang kurang menarik, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan partisipatif untuk mengurangi kejenuhan belajar. Dengan memahami tingkat kejenuhan dan faktor penyebabnya, sekolah dapat merancang intervensi yang lebih tepat guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik siswa.

Kata Kunci : Kejenuhan Belajar, Motivasi, Metode Pembelajaran.

Abstract

This research aims to measure the level of learning boredom in class VIII.I students at SMP Negeri 22 Palembang and identify effective strategies to overcome it. A total of 33 students completed a questionnaire created by the author, the results of which showed that learning boredom could be categorized into three levels: low (21.21%), medium (54.55%), and high (24.24%). Factors that cause boredom include teaching methods that are not varied, learning material that is less interesting, and a learning environment that is not supportive. This research recommends using more interactive and participatory learning methods to reduce learning boredom. By understanding the level of burnout and the factors that cause it, schools can design more appropriate interventions to improve the quality of learning and student academic outcomes.

Keywords: Learning Fatigue, Motivation, Teaching Methods.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang berfungsi sebagai tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar serta memiliki peran penting dalam membentuk individu yang berpengetahuan luas (Fotriani dkk., 2024). Selain itu, sekolah juga menjadi wadah interaksi sosial yang berkontribusi pada pengembangan keterampilan dan karakter siswa. Menurut (Efrianti, 2021) pendidikan memiliki peran penting dalam mengoptimalkan potensi siswa agar mampu menjalankan peran mereka dalam kehidupan sosial dan akademik.

Menurut Thorndike (dalam Parwati, N.N 2023), salah satu aspek paling mengesankan dari manusia adalah kemampuannya untuk belajar, karena melalui belajar, manusia bisa mengubah dirinya sendiri. Hal ini tidak mengherankan karena manusia dilengkapi dengan akal budi, yang memungkinkannya untuk secara sadar dan terencana mengarahkan dirinya menuju pencapaian tujuan tertentu. Seluruh proses mencapai tujuan ini, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengidentifikasian, hingga penyelesaian faktor penghambat, adalah bagian dari proses belajar.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang pendidikan dasar dalam sistem pendidikan formal di Indonesia setelah menyelesaikan sekolah dasar (Imami dkk., 2024). Pendidikan di SMP berlangsung selama tiga tahun, dimulai dari kelas 7 hingga kelas 9. SMP dapat diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak otonomi daerah diberlakukan pada tahun 2001, pengelolaan SMP negeri yang sebelumnya berada di bawah Kementerian Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten atau kota. Kementerian Pendidikan Nasional hanya bertindak sebagai regulator yang menetapkan standar pendidikan nasional. Secara struktural, SMP negeri merupakan unit pelaksana teknis dari dinas pendidikan kabupaten atau kota.

Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk individu dan masyarakat yang berkualitas. Namun, selama perjalanan pendidikannya, siswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat menghambat proses belajar mereka (Efrianti, 2021). Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi oleh siswa di tingkat SMP adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah fenomena umum di kalangan siswa, terutama di era modern ini dimana tekanan akademis semakin tinggi dan distraksi semakin banyak (Rozzaqyah, 2021). Kejenuhan adalah perasaan bosan yang muncul akibat melakukan hal yang sama secara berulang kali. Menurut Muhibbin Syah (dalam Kusumawati, 2017), secara harfiah, kejenuhan berarti keadaan yang padat atau penuh sehingga tidak bisa menampung apapun lagi. Kejenuhan juga bisa berarti jemu atau bosan (Fotriani, 2024). Dalam konteks belajar, selain sering mengalami kelupaan, siswa juga kadang mengalami kejenuhan belajar, yang dalam psikologi dikenal sebagai learning plateau atau sekadar plateau. Menurut (Ismanto, 2024)

ketika seorang siswa mengalami kejenuhan belajar, dia bisa merasa bahwa usahanya dalam belajar menjadi sia-sia.

Menurut Muhibbin Syah (dalam Kusumawati, 2017), belajar adalah suatu proses yang menjadi elemen sangat mendasar dalam setiap jenjang pendidikan. Ini berarti keberhasilan atau kegagalan pencapaian tujuan pendidikan sangat bergantung pada proses belajar yang dijalani peserta didik, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya. Di SMP Negeri 22 Palembang, kejenuhan belajar merupakan masalah serius yang diperhatikan oleh para pendidik. Dampak dari kejenuhan belajar tidak hanya terlihat pada prestasi akademis siswa, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka (Nurdianti, 2016). Kehilangan minat dan motivasi dalam belajar dapat menyebabkan penurunan prestasi dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Menurut Shu-Hui Liu (dalam Wahyuli, R & Ifdil, 2020), kejenuhan belajar adalah situasi di mana siswa mengalami kelelahan dalam proses pembelajaran karena berbagai faktor seperti tekanan akademis yang tinggi, beban tugas rumah yang berat, atau kondisi psikologis individu seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan perasaan rendah diri terkait pencapaian pribadi. Mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah penting dalam konteks pendidikan modern. Di era informasi yang mudah diakses, tantangan bagi siswa untuk tetap fokus dan bersemangat dalam belajar tidak bisa diabaikan (Khoirunnisa & Uyun, 2024). Kejenuhan belajar menjadi salah satu hambatan utama yang sering dihadapi oleh pelajar di berbagai tingkat pendidikan.

Menurut (Kusumawati, 2017) beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa antara lain kelelahan fisik akibat aktivitas yang dijalankan, yang menyebabkan rasa malas belajar, mengabaikan tugas, dan penurunan konsentrasi. Masalah mental, seperti kebosanan terhadap tugas atau materi yang monoton, juga bisa membuat siswa merasa tidak nyaman dan kurang bersemangat belajar. Selain itu, manajemen waktu yang tidak efektif, interaksi yang kurang baik dengan guru, tuntutan hasil belajar yang tinggi, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, serta kurangnya dukungan atau penghargaan juga berkontribusi terhadap kejenuhan belajar.

Dampak dari kejenuhan belajar termasuk meningkatnya rasa lelah dan rendahnya motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Siswa sering menunda penyelesaian tugas dan beberapa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, yang mengakibatkan hasil tugas yang kurang optimal. Dalam proses pembelajaran, tanda-tanda kejenuhan belajar pada siswa dapat dilihat dari tidak adanya perkembangan dalam pengetahuan dan keterampilan, fungsi pikiran yang terganggu dalam mengelola informasi, serta hilangnya motivasi untuk terus belajar (Nurdianti, 2016).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar serta dampaknya terhadap prestasi akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Agustina, 2019) menemukan bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh tekanan akademik, beban tugas yang berat, serta kurangnya strategi pembelajaran yang inovatif. Studi lain oleh (Aryani, 2024) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar juga berkaitan dengan faktor psikologis, seperti kelelahan emosional dan rendahnya efikasi diri.

Namun, penelitian mengenai kejenuhan belajar di tingkat SMP, khususnya di SMP Negeri 22 Palembang, masih terbatas. Penelitian sebelumnya telah banyak menyoroti kejenuhan belajar pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi, seperti SMA dan perguruan tinggi, dengan faktor utama yang beragam, seperti tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan sosial. Akan tetapi, kajian spesifik yang menyoroti bagaimana kejenuhan belajar berkembang pada siswa SMP, khususnya dalam konteks sekolah negeri dengan berbagai dinamika pembelajaran, masih minim. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyoroti faktor kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 22 Palembang dan strategi inovatif yang dapat diterapkan untuk mengatasinya. Kajian ini berusaha memberikan kontribusi dengan menganalisis faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar serta mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas VIII.1, yang berdasarkan observasi awal menunjukkan tanda-tanda kejenuhan belajar, seperti menurunnya partisipasi dalam pembelajaran, sering mengobrol di kelas, serta kurangnya keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik.

Masalah yang muncul adalah bagaimana mengatasi kejenuhan belajar di kalangan siswa SMP Negeri 22 Palembang, terutama kelas VIII.I. Menghadapi tantangan ini membutuhkan pemahaman mendalam tentang apakah siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 22 Palembang mengalami kejenuhan belajar, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta strategi efektif untuk mengatasinya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini, solusi yang tepat dapat diimplementasikan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengatasi kejenuhan belajar, sehingga mereka dapat tetap termotivasi dan berprestasi dalam proses pembelajaran (Putra, 2023).

Pada saat kami melakukan penelitian di SMP Negeri 22 Palembang, peneliti menemukan bahwa sebagian peserta didik di kelas VIII.I mengalami kejenuhan belajar. Dari total 33 siswa di kelas tersebut, sejumlah siswa tampak sering mengobrol selama pelajaran berlangsung, dan tampak juga beberapa siswa yang mengantuk selama proses pembelajaran yang menunjukkan tanda-tanda kurangnya minat dan motivasi. Kejenuhan ini mengakibatkan siswa-siswa tersebut kurang fokus pada materi yang diajarkan dan lebih memilih untuk berbicara dengan teman-temannya, yang mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan. Observasi ini menekankan pentingnya pengembangan

strategi yang lebih inovatif dan menarik untuk meningkatkan keterlibatan serta antusiasme siswa dalam kegiatan belajar.

Penelitian kejenuhan belajar pada siswa SMP sangat penting karena kejenuhan belajar dapat berpengaruh negatif terhadap keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi akademik. Kejenuhan belajar dapat menyebabkan siswa mengalami stres, kelelahan, dan kesulitan dalam mengatur strategi belajar, serta memiliki pandangan negatif terhadap tuntutan akademik (Parwati, 2023). Dengan demikian, penelitian ini membantu dalam meningkatkan kesadaran guru dan orang tua tentang pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan psikologis siswa dan dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mendiagnosis tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 22 Palembang dengan pendekatan kuantitatif melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisis secara deskriptif. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar di kalangan siswa dengan menggunakan analisis kuantitatif untuk mengungkap hubungan antara variabel-variabel yang berpengaruh. Selanjutnya, penelitian ini menyusun rekomendasi strategi berbasis temuan empiris yang dapat diterapkan oleh pendidik dan sekolah dalam merancang intervensi pembelajaran guna mengurangi kejenuhan belajar serta meningkatkan keterlibatan akademik siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan interaktif guna meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan akademik siswa serta mengurangi dampak negatif kejenuhan belajar terhadap prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 22 Palembang, dengan sampel sebanyak 33 siswa dari kelas VIII.1 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih agar penelitian lebih fokus pada siswa yang menunjukkan indikasi kejenuhan belajar berdasarkan observasi awal. Menurut (Sugiyono, 2019), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, sampel dipilih berdasarkan indikasi kejenuhan belajar yang telah diidentifikasi melalui observasi awal, sehingga data yang diperoleh lebih spesifik dan relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Kuesioner ini mencakup indikator-

indikator kejenuhan belajar, seperti kurangnya motivasi, kelelahan emosional, dan kebosanan terhadap materi pembelajaran. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensi pengukuran.

Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif, di mana data yang diperoleh dari kuesioner dihitung menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan distribusi kejenuhan belajar pada siswa. Selain itu, analisis korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dengan tingkat kejenuhan yang dialami siswa. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam merumuskan strategi efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan motivasi akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Palembang dengan tujuan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa di kelas VIII.I dan mencari cara untuk mengatasinya. Secara umum, kejenuhan merupakan rasa yang kerap mendatangi seseorang, terutama pada peserta didik. Banyak peserta didik yang kerap merasa jenuh kala sedang belajar di sekolah. Kejenuhan ini membuat peserta didik tidak bisa menerima pelajaran yang diberikan oleh guru mereka dengan baik. Dalam suatu pembelajaran, peserta didik yang mengalami kejenuhan sulit untuk berkonsentrasi terhadap apa yang diinformasikan oleh guru. Hal ini berakibat pada hasil belajar peserta didik, di mana mereka mendapatkan hasil belajar yang tidak optimal.

Tabel.1. Hasil Kuesioner Kejenuhan Belajar Siswa kelas VIII.I di SMP Negeri 22 Palembang

Kategori	f	Persentase (%)
Rendah	7 siswa	21,21
Sedang	18 siswa	54,55
Tinggi	8 siswa	24,24
Total	33 siswa	100%

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 33 siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 22 Palembang, tingkat kejenuhan belajar dapat dipecah menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari data yang diperoleh, sebanyak 7 siswa (21,21%) mengalami kejenuhan belajar pada tingkat rendah, 18 siswa (54,55%) mengalami kejenuhan sedang, dan 8 siswa (24,24%) mengalami kejenuhan tinggi.

Mayoritas siswa mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mereka sering merasa bosan tetapi masih dapat mengikuti pembelajaran dengan cukup baik. Siswa

yang mengalami kejenuhan belajar pada tingkat rendah masih memiliki strategi untuk mengatasi kejenuhan mereka, sehingga tidak terlalu mempengaruhi proses belajar. Namun, pada siswa dengan tingkat kejenuhan tinggi, ditemukan adanya indikasi kehilangan motivasi dalam belajar, sulit berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk menghindari tugas akademik.

Kategori kejenuhan rendah menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswa (21,21%) masih dapat mengikuti pelajaran dengan baik meskipun sesekali merasa jenuh. Mereka memiliki strategi atau cara sendiri untuk mengatasi kejenuhan tersebut sehingga tidak terlalu mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar siswa. Namun, perlu diingat bahwa meskipun jumlahnya kecil, siswa dengan tingkat kejenuhan rendah tetap memerlukan perhatian agar kejenuhan tersebut tidak meningkat.

Sementara itu, kategori kejenuhan sedang yang dialami oleh mayoritas siswa (54,55%) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar adalah masalah yang signifikan. Siswa dalam kategori ini sering merasa bosan selama pembelajaran berlangsung, yang berakibat pada penurunan kemampuan mereka dalam memahami materi yang disampaikan. Mereka mungkin masih mampu mengatasi kejenuhan tersebut pada beberapa kesempatan, tetapi frekuensi kejenuhan yang tinggi dapat berdampak negatif pada hasil belajar secara keseluruhan. Penting untuk menemukan metode pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif untuk mengurangi kejenuhan pada kelompok ini.

Kategori kejenuhan tinggi, yang dialami oleh 8 siswa (24,24%), merupakan kelompok yang paling memprihatinkan. Siswa dalam kategori ini sering merasa sangat jenuh dan tidak termotivasi dalam mengikuti pelajaran. Kejenuhan yang tinggi menyebabkan mereka kehilangan minat dan semangat belajar, sehingga berdampak drastis pada hasil belajar. Siswa-siswa ini mungkin menunjukkan tanda-tanda seperti sering mengobrol, tidak memperhatikan guru, atau bahkan menghindari tugas dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Intervensi yang lebih intensif dan personal diperlukan untuk kelompok ini, seperti konseling, bimbingan belajar, dan perubahan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar siswa. Faktor pertama adalah metode pembelajaran yang monoton, di mana siswa merasa bahwa cara mengajar guru kurang bervariasi sehingga menyebabkan kebosanan dalam belajar. Faktor kedua adalah materi pelajaran yang sulit dipahami, yang membuat siswa merasa kesulitan dan kurang termotivasi untuk belajar. Faktor ketiga adalah beban tugas yang tinggi, yang membuat beberapa siswa merasa terbebani dan mengalami kelelahan akademik. Selain itu, ketidakpuasan interaksi dalam kelas juga ditemukan sebagai faktor yang mengurangi kejenuhan

belajar, di mana siswa dengan kejenuhan tinggi cenderung tidak berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 33 siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 22 Palembang, tingkat kejenuhan belajar dapat dipecah menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari data yang diperoleh, sebanyak 7 siswa (21,21%) mengalami kejenuhan belajar pada tingkat rendah, 18 siswa (54,55%) mengalami kejenuhan sedang, dan 8 siswa (24,24%) mengalami kejenuhan tinggi.

Mayoritas siswa mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mereka sering merasa bosan tetapi masih dapat mengikuti pembelajaran dengan cukup baik. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada tingkat rendah masih memiliki strategi untuk mengatasi kejenuhan mereka, sehingga tidak terlalu mempengaruhi proses belajar. Namun, pada siswa dengan tingkat kejenuhan tinggi, ditemukan adanya indikasi kehilangan motivasi dalam belajar, sulit berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk menghindari tugas akademik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar siswa. Faktor pertama adalah metode pembelajaran yang monoton, di mana siswa merasa bahwa cara mengajar guru kurang bervariasi sehingga menyebabkan kebosanan dalam belajar. Faktor kedua adalah materi pelajaran yang sulit dipahami, yang membuat siswa merasa kesulitan dan kurang termotivasi untuk belajar. Faktor ketiga adalah beban tugas yang tinggi, yang membuat beberapa siswa merasa terbebani dan mengalami kelelahan akademik. Selain itu, ketidakpuasan interaksi dalam kelas juga ditemukan sebagai faktor yang mengurangi kejenuhan belajar, di mana siswa dengan kejenuhan tinggi cenderung tidak berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Agustina, 2019), yang menunjukkan bahwa kejenuhan belajar di kalangan siswa sering disebabkan oleh tekanan akademik, metode pembelajaran yang kurang menarik, serta beban tugas yang tinggi. Dalam penelitian ini, siswa dengan kejenuhan tinggi menunjukkan indikasi kehilangan minat belajar yang serupa dengan hasil belajar sebelumnya, yaitu kecenderungan untuk menghindari tugas akademik dan sulit berkonsentrasi di kelas.

Kategori kejenuhan tinggi yang ditemukan dalam penelitian ini juga relevan dengan penelitian (Aryani, 2024), yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar sering kali berkaitan dengan kelelahan emosional dan rendahnya efikasi diri siswa. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan kejenuhan tinggi menunjukkan kecenderungan untuk tidak memperhatikan guru, menghindari tugas, dan lebih banyak berbicara dengan teman saat pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa

kejuhan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial, seperti kurangnya motivasi intrinsik dan minimnya keterlibatan dalam kelas.

Selain itu, faktor metode pembelajaran yang monoton dalam penelitian ini juga mengonfirmasi temuan Agustina, Bahri, & Bakar (2019), yang menyimpulkan bahwa kurangnya variasi dalam cara mengajar dapat meningkatkan kejuhan akademik siswa. Oleh karena itu, salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejuhan belajar adalah dengan menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis proyek dan diskusi kelompok dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Putra dkk. (2023) juga menegaskan bahwa pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran dapat mengurangi kejuhan akademik dengan meningkatkan interaksi dan keterlibatan siswa dalam kelas.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami dinamika kejuhan belajar di tingkat SMP, khususnya di sekolah negeri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kejuhan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor sosial dan psikologis yang ikut membantu kondisi kejuhan siswa. Dengan memahami faktor-faktor ini, sekolah dapat merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan motivasi siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan interaktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kejuhan belajar di SMP Negeri 22 Palembang, lebih dari setengah siswa di kelas VIII.1 mengalami kejuhan belajar pada tingkat sedang, yaitu sebesar 54,55%. Sebanyak 21,21% siswa mengalami kejuhan belajar pada tingkat rendah, sementara 24,24% siswa mengalami kejuhan belajar pada tingkat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kejuhan belajar merupakan masalah yang cukup signifikan di kelas tersebut.

Karena banyak siswa yang mengalami kejuhan belajar, penting bagi guru dan sekolah untuk menerapkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Penggunaan teknologi, permainan edukatif, serta kegiatan yang lebih melibatkan siswa secara aktif dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kejuhan dalam belajar. Temuan ini menekankan bahwa peran guru dan sekolah sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan, sehingga siswa tetap termotivasi dan hasil belajar mereka dapat meningkat.

REFERENSI

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Aryani, D. S., & Hartono, R. K. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1540-1553.
- Efrianti, M. (2021). Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online (Doctoral dissertation, *Universitas Islam Riau*).
- 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.
- Imami, A., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 28-36.
- Ismanto, H. S. (2024). Faktor Determinan Penyebab Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 495-507.
- Khoirunnisa, A., & Uyun, M. (2024). Kejenuhan dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Akademik. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(2), 29-37.
- Kusumawati, (2017). Korelasi antara minat belajar dengan kesulitan belajar siswa/siswi kelas V SD Tarbiyatul Islam Kertosari babadan ponorogo tahun pelajaran 2016/2017. (Doctoral dissertation, *IAIN Ponorogo*).
- Nurdianti, R., Fajar, R. N., & Hannan. (2016). Stop Bullying untuk Meningkatkan School Well-Being. *Semarang: Laporan PKM Penelitian Sosial Humaniora*.
- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P., & Apsari, R. A. (2023). Belajar dan pembelajaran. *PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers*.
- Putra, L. D., Thasia, A., Istinawaro, N., & Ulayya, N. (2023). Pengaruh Pemanfaatan Media Digital Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Kappa Journal*, 7(2), 319-325.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan kejenuhan belajar siswa full day school dan non full day school. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4 (3), 188-194.