Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan

Ramadhani Oktavia Rahma[1], Vita Rahmawati[2], Agung Setyawan[3]
[1,2,3] Universitas Trunojoyo Madura
* *Email: ramadhanirahma454@gmail.com*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi peserta didik dan cara mengatasi kejenuhan belajar yang di alami siswa di SDN 1 Pandan . Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pada penelitian ini memakai study pustaka yang menggunakan dokumen untuk menggabungkan informasi dan data seperti buku, berita, dan majalah. Penelitian ini juga menggunakan metode non tes dengan mewawancarai peserta didik dan gurunya. Hasil dari penilitian ini menunjukkan bahwa kejenuhan peserta didik dalam konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung, penggunaan metode yang digunakan guru dalam menerapkan pembelajaran yang tidak bervariasi, dan kurangnya motivasi belajar peserta didik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik terhadap konsentrasi belajar yang signifikan. Serta cara mengatasi kejenuhan belajar yang dialami peserta didik kelas V dan VI di SDN 1 Pandan dengan baik dan maksimal guna mengurangi kejenuhan belajar yang sangat berpengaruh kepada peserta didik, terdapat banyak hal yang bisa diatasi oleh guru dan peserta didiknya itu sendiri.
Kata kunci: Kejenuhan, Konsentrasi Belajar, Cara Mengatasi

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of saturation on the concentration of students and how to overcome the boredom of learning experienced by students at SDN 1 Pandan . This study used a qualitative method. This study uses a literature study that uses documents to combine information and data such as books, news, and magazines. This study also uses a non-test method by interviewing students and their teachers. The results of this study indicate that the saturation of students in learning concentration is influenced by environmental factors that are less supportive, the use of methods used by teachers in implementing learning that does not vary, and the lack of student motivation. The conclusion of this study is that there is a significant effect of student learning saturation on learning concentration. As well as how to overcome learning boredom in class V and VI students at SDN 1 Pandan properly and maximally in order to reduce learning saturation which is very influential on students, there are many things that can be overcome by teachers and students themselves.
***Keywords**: Saturation, Concentration Learning, How to Overcome*

PENDAHULUAN

Dalam arti yang luas pendidikan adalah aktivitas yang mencakup semua usaha atau tindakan dari generasi yang tingkat pengetahuan dan pengalaman untuk mengonversikan pengetahuan, keterampilan serta pengalamannya ke generasi tingkat yang pengetahuannya lebih rendah darinya. Pada proses pendidikan sering kali ada masalah, salah satu masalahnya yaitu tentang kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan mental seseorang ketika sedang mengalami rasa lelah atau bosan yang dapat menyebabkan timbulnya rasa lesu, malas, enggan, serta tidak bersemangat dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bisa mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Hanya ada sebagian guru yang menghubungkan konsentrasi siswa memasuki zona belajar dengan apersepsi yang benar. Akibat adanya hal ini mengakibatkan adanya kejenuhan belajar siswa, dikarenakan situasi yang masih belum siap dalam memulai pelajaran disebabkan karena konsentrasi siswa

yang berbeda-beda. Dalam hal semangat terkadang ada peserta didik yang memiliki semangat tinggi, tapi juga susah untuk berkonsentasi. Akibat dari adanya hal tersebut bisa memunculkan kejadian peserta didik yang membolos, kurangnya konsentrasi belajar, melanggar tata tertib, kurangnya konsentrasi belajar, malas mengerjakan tugas, hingga adanya peserta didik yang malas sekolah menyebabkan siswa tersebut putus sekolah.

Kejenuhan belajar bisa dialami oleh siapa saja, khususnya terjadi pada seseorang yang dari masa pendidikan sekolah dasarnya merupakan termasuk orang yang memiliki semangat dalam belajar tinggi. Kejenuhan belajar merupakan waktu yang dihabiskan untuk belajar, namun tidak ada hasil (Mubarok, 2018). Berdasarkan dariinformasi dari berbagai sumber dan hasil observasi, ternyata masalah kejenuhan belajar ini seringkaliditemukanpada anak sekolah tingkatan SMP, SMA, hingga mahasiswa. Namun tidak ada kemungkinan masalah ini juga terjadi pada anak-anak tingkat SD seperti yang telah kami observasi di SDN 1 Pandan yang juga mengalami kejenuhan dalam belajar.Mengerjakan kegiatan secara rutin pada waktu yang relatif lama akan menimbulkan kejenuhan apalagi bagi peserta didik SD yang umurnya masih lebih suka bermain-main daripada belajar. Apabila tidak segera diatasi akan menghambat kemajuan belajar peserta didik SD yang berdampak merugikan sebab sebagai bekal untuk melanjutkan jenjang berikutnya.

Pada zaman digital seperti sekarang ini, belajar bukanlah aktivitas yang dapat disukai siswa. Hal tersebut disebabkan ada banyak hal yang membuat siswa jenuh atau malas dalam belajar, seperti membutuhkan konsentrasi yang tinggi serta waktu yang lama, tenaga yang di keluarkan, paksaan serta perasaan yang rela meninggalkan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dibandingkan belajar, seperti bermain game online, bermain gadget atau aktivitas lain yang memiliki sisi positif maupun negatif yang berasal dari lingkungan sekitar. Hal yang paling mendasar dari kejenuhan dalam belajar yaitu dapat menyebabkan konsentrasi belajar siswa menurun apalagi terjadi pada anak SD. Siswa disini dituntut untuk selalu berkonsentrasi sampai pelajarannya selesai.

Peran konsentrasi belajar disini memang sangat dibutuhkan dalam proses belajar apapun. Konsentrasi dalam belajar disini merupakan aspek yang sangat penting untuk mendukung siswa dalam belajar. Apabila siswa tidak bisa berkonsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung maka akibatnya akan berdampak pada siswa itu sendiri karena tidak akan mendapatkan hasil dari meteri yang sudah diikutinya. Konsentrasi belajar disini sangatlah penting, oleh karena itu konsentrasi disini menjadi prasyarat siswa dalam melakukan aktivitas pelajaran supaya berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

Pengaruh kejenuhan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa itu sangatlah besar dampaknya bagi kelangsungan pembelajaran. Menurut Slameto mengemukakan bahwa konsentrasi berkedudukan besar dalam proses belajar (Setyani & Ismah, 2018). Konsentrasi adalah suatu hal yang tidaklah mudah untuk diterapkan, hal itu terjadi karena banyaknya faktor yang memberikan pengaruhpeserta didik untuk berkonsentrasi, salah satunya yaitu peserta didik merasakan kejenuhan. Jadwal yang terlalu padat untuk anak SD bisa menyebabkan siswa merasakan kelelahan apalagi terjadi pada anak SD yang lebih suka bermain-main. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada peserta didik kelas V dan VI yang berjumlahkan 38 siswa, ada 23 siswa yang merasakan capek atau lelah yang diakibatkan jadwal mata pelajarannya yang terlalu padat dan juga materi-materi yang yang perlu dipelajari itu banyak apalagi tentang berhitung ataupun hafalan.

Peserta didik yang menghadapi kejenuhan belajar akansukar untuk bisa berkonsentrasi sebab pada dasarnya konsentrasi belajar memerlukan kesiapan belajar. Saat peserta didik merasa jenuh maka peserta didik belum sanggup untuk memahamipenjelasan pelajaran yang akan disampaikan oleh gurunya (Firmansyah, 2017).

Kejenuhan dalam kegiatan belajar yang terjadi pada peserta didik juga diakibatkan faktor lingkungan yang kurang kontributif. Faktor lingkungan ini sangat mempengaruhi proses berlangsungnya pembelajaran, baik lingkungan sekolah, keluarga, serta sosial. Lingkungan yang baik akan memberikan rasa semangat dan dukungan pada peserta didik dalam proses pembelajaran, lain halnya dengan

lingkungan yang kurang baik yang bisa mengakibatkan kejenuhan dalam belajar yang berakibatkan konsentrasi peserta didik menurun. Ketika situasi lingkungan kurang kontributif, nantinya peserta didik mengalami bosanselama proses pembelajaran akan lebih cenderung mudah.

Usaha guru sebagai pendidik yang eksistensinya sangat penting, oleh karena itu harus memiliki upaya-upaya yang bisa meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik. Begitu pula yang telah disampaikan oleh salah satu pendidik di SDNegeri1 Pandan bahwa upaya yang harus dibangunguna mengatasi kejenuhan dalam belajar yaitu dengan menggunakan variasi dalam menerapkan metode pembelajaran, melaksanakan pendekatan kepada peserta didik, dan melakukan kegiatan evaluasi di akhir pelajaran. Pendidik diharapkan sanggup mewujudkan situasibelajar yang bersifat kontributif, sebab dengan situasi belajar yang bersifat kontributif demikianbisaberfungsi sebagai acuan guna mencapai keberhasilan mengajar.

Kejenuhan belajar yang dirasakan siswa SD Negeri 1 Pandan kelas V dan VI ini harus segera ditangani. Untuk menangani kejenuhan belajar, pendidik harus mengetahui faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar peserta didiknya terlebih dahulusupaya ke depannyamampumemiliki alternatif penyelesaian yang tepat untuk menghadapi permasalahan kejenuhan siswa dalam belajar. Dari pembahasan diatas bisa disimpulkan bahwa peneliti akan mengkaji faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejenuhan belajar yang bisa berakibatkan menurunnya konsentrasi belajar peserta didik dan usaha pendidik dalam menangani kejenuhan pembelajaran peserta didikdi SD Negeri 1 Pandan.

Dari pernyataan di atas bisa ditarik kesimpulan pada penelitian ini, peneliti akan mengkaji penyebab terjadinya kejenuhan yang bisa menimbulkan kurangnya konsentrasi belajar pada peserta didik serta usaha yang bisa dilaksanak oleh pendidik dan orang tua dalam menangani kejenuhan belajar yang dialami peserta didik di SDN Pandan 1.

METODE PENELITIAN

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SD Negeri 1 Pandan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian berupadeskripsi kualitatif yang melakukan observasi dengan studi kasus. Metode kualitatif dengan jenis studi kasus adalah jenis penelitian yang diterapkan guna menganalisis serta mengkaji suatu peristiwa atau permasalahan yang telah terjadi dengan cara menggabungkan beraneka macam informasi yang selanjutnya diolah secara holistik-konstektual yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam dari hal kecil sampai hal yang besar yang berkaitan tentang penelitian (Rahardjo, 2017).

Dalam menganalisis data kualitatif disini kami menggunakan pendekatan induktif yang kesimpulan muncul dari data untuk selanjutnya diverivikasi dengan teori yang ada. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui ada tidaknua pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi belajar peserta didik di Sekolah Dasar. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V dan VI SDN 1 Pandan, sedangkan yang menjadi objeknya adalah pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa.

Teknik analisis metode kualitatif pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data kualitatif berfokus kepada peristiwa yang terjadi pada lingkungan aslinya. Kegiatan observasi dilakukan di SD Negeri 1 Pandan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. Dalam penelitian yang akan menjadi responden adalah peserta didik kelas V, peserta didik kelas IV, guru wali kelas V, dan guru wali kelas VI. Peneliti mendapatkan informasi dengan melaksakan metode wawancara, yang mana peneliti melangsungkan wawancara dengan 1 orang guru wali kelas V, 1 orang guru wali kelas VI, dan melanjutkan wawancara dengan salah satu peserta didik kelas V dan VI SDN 1 Pandan. Teknik pengumpulan data selanjutnya yaitu dokumentasi. Dokumentasi ialahmetode yang dilakukanguna mengumpulkan dan menelusuri data penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini berguna untuk memperoleh biografi SDN 1 Pandan, seperti profil sekolah, data peserta didik dan lainnya.

Selanjutnya, menguraikan kendala yang pernah dirasakan siswa melalui dari hasil wawancara siswa dan guru. Tahap penarikan kesimpulan yaitu memastikan ulang catatan-catatan yang diperoleh di lapangan. Penarikan kesimpulan dilaksanakan sesudah analisis data terpecahkan. Simpulan dari analisis harus diverifikasi supayakebenaran hasil dari penelitian mampudipertanggung jawabkan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa kejenuhan belajar pada peserta didikdi SDN Pandan menurut guru wali kelas V dan VI itu berbeda-beda pada setiapdiri siswanya karena kejenuhan belajar yang dialami peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Penyajian data penelitian ini dipaparkan dalam dua fokus yaitu kejenuhan yang dialami peserta didik selamaaktivitas pembelajaran, dan usaha yang dilaksanakan oleh pendidikguna meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas V dan VI SD Negeri 1Pandan.Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara dengan peserta didik, wali kelas V dan VI dapat dipaparkan beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik di SD Negeri 1 Pandan yakni:

1. Lingkungan belajar yang buruk atau kurang mendukung

   Lingkungan sangat mempengaruhi belajar siswa, baik lingkungan rumah, lingkungan sekolah dan lingkungan sosial. Pada lingkungan belajar yang sempurna akan membawa kondisi belajar yang sempurna pula, sedangkankondisi belajar yang buruk juga akan membawa kondisi belajar yang tidak baik, akibatnya dapat meningkatkan kejenuhan dalam belajar. Lingkungan belajar yang buruk membuat siswa merasa kurang nyaman, tidak memiliki kemauan untuk belajar, dan membuat belajarnya membosankan.

   Sebagian besar peserta didikmengalami jenuh selama belajar karena peserta didik kurangnyaman selama belajar yang disebabkan oleh suara kendaraan yang lewat membuat siswa terganggu konsebtrasi dalam belajarnya, kurangnya fasilitas seperti kipas angin, dan bau sampah yang sangat menyengat menimbulkanpeserta didik jenuh selama belajar.Dengan demikian,butuh adanya fasilitas salah satunya kipas angin didalam kelas agar siswa merasa nyaman tidak gerah dalam belajar yang mengakibatkan kejenuhan. Letak sekolah yang berada di pinggir jalan raya membuat suasana sekolah menjadi bising kurang kondusif akibat lalu lalang kendaraan terutama mobil truk, yang memang jalan itu merupakan jalur mobil truk untuk mengangkut garam maupun pasir.Satpam sekolah bertugas mengatur arus jalan raya supaya kendaraan yang melintas didepan sekolah mengurangi kecepatannya dalam mengemudi, serta sekolah harus menyediakan tempat pembuangan sampah yang cukup jauh dari kelas supaya siswa tidak lagi mencium bau sampah dan pada saat belajar siswa merasa nyaman sehingga siswa tidak lagi merasakan kejenuhan dalam belajar.

2. Minat

   Apabila siswa tidak memiliki minat dalam mempelajari mata pelajaran apapun, maka lebih mudah bagi siswa untuk merasa bosan, malas dan jenuh dalam proses kegiatan pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang dilakukan seseorang ditentukan oleh minatnya, baik itu aktivitas belajar ataupun aktivitas dalam kehidupan seseorang.

   Menurut guru wali kelas V sebebagian besar peserta didiknya merasa jenuh belajar selama belajar Bahasa Inggris sebab tidak tertarik,sebab pada mata pelajaran Bahasa Inggris tulisan yang berbedacara membacanya penerjemahannya pun tidak bisa langsung dimengerti,peserta didik juga tidak memiliki rasa ketertarikan untuk belajar Bahasa Inggris apalagi mendengarkan tutur kalimat guru menggunakan Bahasa Inggris peserta didikpun merasa malas yangmenimbulkan peserta didikseringkali bolos ketika ada pelajaran tersebut dan lebih memilih jajan kekantin daripada mengkutinya. Hal tersebut tidak hanya ditemukanpada mata pelajaran Bahasa Inggris saja,namun juga pada mata pelajaran matematika siswa kurang adanya minat belajar, hanya ada sebagian siswa yang senang pada meta pelajaran ini.

Apalagi mata pelajaran matematika ini terlaksana pada jam-jam rawan atau jam terakhir, siswa disini merasa bosan, jenuh, bahkan ada yang mengaku pusing jika dihadapkan pada mata pelajaran matematika di jam terkakhir.Sebagaimana telah diketahui bahwa, meskipun tidak menyukai suatu mata pelajaran, peserta didik bagaimanpun juga tetap diharuskanmasuk di pelajaran tersebut dan juga melaksanakantes yang diselenggarakan. Siswa disini harus berusaha untuk tetap mengahadapi mata pelajaran yang kurang diminatinya.Pada mata pelajaran yang kurang diminati siswa, guru menempatkannya di jam pertama apabila ditaruh di jam terakhir takutnya akan mengakibatkan kejenuhan dalam proses belajarnya. Oleh karena itu guru wali kelas V/VI di SD Negeri Pandan 1 merolling mata pelajaran yang kurang diminati ke jam pertama untuk menghindari kejenuhan yang mengakibatkan konsentrasi belajar siswa menurun. Jika tidak diubah maka pada saat menerapkan pembelajaran yang kurang diminati siswa guru tersebut merasa percuma mengajar di jamterakhir sebab kebanyakan siswa yang merasa lelah pada mata pelajaran tersebut.Minat siswa dapat diarahkan agar sesuai dengan bakat yang dimilikinya. Tapi tenang saja mata pelajaran yang ditempatkan pada jam terakhir merupakan mata pelajaran yang diminati siswa seperti seni, sebab pada mata pelajaran ini memiliki banyak peminat dikarenakan memplajari tentang bernyanyi, menggambar dan pembelajaran yang bersifat menyenangka bagi siswanya.

3. Tidak bervariasinya metode pembelajaran yang digunakan (monoton)

   Umumnya metode pembelajaran yang disampaikan oleh pendidik hanya menggunakan satu metode saja, yakni metode ceramah yang mana jika siswa belum memahami materiatau penjelasan yang diajarkan guru, siswa tidak diberikan kesempatan. Guru juga tidak memperhatikan letak duduk siswa. Sebagian besar sekolah letak duduk siswa dan guru, yaitutempat duduk guru berada di depan sementaratempat duduk siswa disusun berjajar membentuk persegi.

Kegiatan apa saja meskipun kegiatan tersebut bersifat menyenangkan, apabila dilakukan secara berkesinambungan tanpa adanya perubahan dalam kurun waktu yang cukup lama akan merasa jenuh juga, apalagi kegiatan belajar. Jadi, metode pembelajaran yang tidak bervariasi tersebut mampu menimbulkanpeserta didikmerasa jenuh selama belajar. Dengan demikian, metode pembelajaran yang menarik dan bervariasiharus digunakan oleh guru. Selain itu,guru hendaknya mengamati letak duduk siswa di ruang kelas yang tidak hanya 1 arah,,namun disusun membentuk lingkaran ataupun sempurnaletak duduknya yang membuat siswa merasanyaman dan mau belajar dengan baik.

Menurut guru wali kelas VI yang telah saya wawancarai yaitu Ibu Alfiatur Rahma S.Pd, menyampaikan bahwa cara belajar siswa di SD Negeri Pandan 1 ini masih berbasis hafalan dengan cara membaca langsung dari buku, misalnya dalam belajar ilmu yang dipelajari pasti yang dilakukan dengan cara menghafal dengan mengerjakan contoh-contoh soal yang ada di dalam buku tematiknya terlebih dahulu. Cara belajar yang demikian masih banyak diterapkan oleh peserta didkk di SD Negeri 1 Pandan. Ada juga aktivitas yang sering dikerjakan peserta didik yaitu melakukan aktivitas belajar jika hanya menghadapi ujian baik UTS maupun UAS. Cara-cara belajar yang tidak bervariasi seperti inilah yang menyebabkan terjadinya kejenuhan dalam belajar. Alangkah lebih baiknya sebelum memulai pelajaran guru disini memberikan kuis dengan pertanyaan sederhana terkait materi pelajaran yang sebelumnya untuk melatih tingkat konsentrasi peseta didik juga membuat peserta didik pada malam harinya belajar terlebih dahulu untuk mengantisipasi adanya pertanyaan kuis yang ditunjukkan kepada dirinya.jika ada peserta didik yang tahu jawabannya boleh mengangkat tangan untuk menjawabnya. Dengan adanya kuis ini akan mengubah cara belajar siswa yang hanya belajar ketika ujian bisa belajar setiap hari meskipunsecara terpaksa. Kebiasaan ini akan berdampak positif bagi

perkembangan peserta didik di SD Negeri Pandan 1. Jika peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar terbiasa menghafal dengan cara membaca langsung dari buku, guru bisa melatih siswanya dari sekarang untuk memepelajari ataupun menghafal materi dengan cara menulisnya di kertas kecil yang lucu lantas tempelkan pada dinding atau di mading kelas. Mading kelas tersebut diletakkan di dinding samping dekat keluar pintu masuk peserta agar sering dilihatnya. Cara ini memberikan banyak kesempatan bagi siswa yang secara tidak sengaja belajar dan memudahkan siswa menghafal rumus-rumus.

4. Tempat belajar hanya di kelas atau suasana belajar yang tetap.

   Dari hasil wawancara kepada wali kelas V dan VI dapat dikatakan bahwapada umumnya pelaksanaan pembelajaran di sekolah berlangsung hanya diterapkan di dalam kelas saja. Sebagian besarpeserta didiktentu merasa jenuh dengan suasana belajar yang tetap. Suhu ruang yang panas di dalam kelasmembuat peserta didik mudah jenuh, bosan dan malas belajar.Peserta didik perlu belajar juga ditempat yang berbedaselain di dalam kelas, minimal di luar ruangan agar siswa tidak perlu merasakan kepanasan dalam belajar. Oleh karena itu, proses pembelajaran di kelas hanya akanmenimbulkanpeserta didik merasa kurang nyaman selama belajar, yang akan menimbulkan kebosanan belajar.

   Jika dalam proses belajar hanya dilakukan di suatu tempat tertentu dengan situasi ruang, misalnya peletakan kursi maupun meja, kondisi dinding, dan kondisi ruang yang tetap, yang juga bisa menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Seperti yang telah dilakukan penelitan di SD Negeri Pandan 1, disini guru melakukan kegiatan dengan muridnya untuk memindahkan posisi tempat duduk yang berbeda dari sebelumnya agar muridnya tersebut lebih semangat lagi dan tidak bosan melihat tempat duduk yang hanya begitu saja. Selain itu kondisi ruangannya seperti dinding-dinding di berikan hiasan edukasi agar lebih menerik perhatian peserta didik dan hiasan edukasi tersebut tidak hanya untuk memperindah semata namun juga meningkatkan nilai kreatifitas di dalamnya. Dengan pemilihan konsep hiasan dinding yang menarik dapat mempengaruhi peserta didik yang berada di kelas tersebut. Pastinya dengan dekorasi kelas yang kekinian mengikuti tren zaman akan sangat menarik dan juga mendorong siswa dalam belajarnya. Menurut guru wali kelas VI dulunya dinding kelas tersebut polos namun sekarang nampak lebih hidup dengan adanya dekorasi yang bagus. Selain itu, apabila siswa tidak pernah mencoba belajar di tempat lain terkadang pelajaran yang telah dipelajari akan hilang atau kurang masuk dalam pikiran siswa tapi hal ini hanya terjadi pada sebagian siswa saja.

5. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan

   Mudahnya peserta didik merasa bosan dan malas selama belajaryakni apabila pembelajaran dilaksanakan secara terus-menerus. Sebab itu, siswa membutuhkan hiburan atau refreshingsupaya peserta didik tidak merasajenuh selama belajar. Siswa berharapsesekali belajar ditempat yang berbeda dari biasanya atau di tempat yang memiliki suasana yang sejuk, seperti di pegunungan agar siswa merasa senang untuk melaksanakankegiatan belajarnya. Peserta didik juga membutuhkan adanya hiburan atapun rekreasi supaya sukar merasa jenuh selama belajar, jika terdapat belajar maka harusterdapat kegiatan hiburannya. Oleh sebab itu, hiburan dan rekreasi sangat dibutuhkan peserta didik supaya tidak merasa jenuh dan malas dalam belajar.

   Menurut guru wali kelas VI jika siswa sudah menyelesaikan ujian akhirnya, maka akan diadakan rekreasi ke berbagai tempat seperti ke waterpark, untuk menghibur setelah melakukan kegiatan belajar dan juga telah menyelesaikan berbagai tes atau ujian. Peserta didik selain kelas VI juga diperbolehkan untuk ikut tapi hanya sebagian siswa saja yang mengikutiya.

   Sebenarnya kegiatan belajar itu banyak mengeluarkan energi mental. Kelelahan yang muncul bukan hanya terasa pada mental maupun pikiran, namun juga pada bagian fisik siswa. Apabila kegiatan

sehari-hari siswa hanya diisi dengan kegiatan belajar tanpa diselingi dengan kegiatan yang menghibur maka bisa saja kemungkinan siswa akan mengalami kelelahan mental yang juga dikenal dengan kejenuhan.

Cara mengatasi kejenuhan diantaranya dengan melakukan berbagai upaya, diantaranya menerapkan metode pembelajaranyang bervariasi, melakukan pendekatan terhadap peserta didik, dan melakukan evaluasi setiap akhir kegiatan pembelajaran (Kadir et al., 2018). Strategi yang guru gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu, melakukan ice breaking, menggunakan metode diskusi, demontrasi, bernyanyi, memasukkan hal-hal lucu saat pembelajaran berlangsung, memberikan hadiah, motivasi dan merubah tempat duduk (Firmansyah, 2017) . Dari faktor-faktor yang menyebabkan konsentrasi terhambat, sesungguhnya terdapat banyak carapencegahan hal-hal yang menghambat konsentrasi. Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama yang mampu menunjang seluruh aspek kehidupan manusia, terutama dalam kegiatan belajar siswa yang sering terjadi hambatan dalam konsentrasi belajarnya.Seperti yang dikatakan salah satu guru di SDN Pandan bahwa usaha yang harus dilakukan untuk mengatasi hambatan konsentrasi belajar serta kejenuhan dalam belajar yang pertama yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran yang beragam.

Dalam menentukan metode yang baiksaat mengajar peserta didiknya, guru hendaknya mencocokkan metode dengan keadaan fisik peserta didiknya serta berusaha agar materi pelajaran yang guru berikan mudah dipahami peserta didiknya. Guru berkarakter lemah lembut sajatidaklah cukup. Disamping menerapkan metode ceramah, salah satu pendidik di SD Negeri 1 Pandan juga menerapkan metode pembelajaran yang lain supaya peserta didik tidak merasa bosan selama belajar, salah satunya yakni menggunakan metode tanya jawab dan picture and picture.

Melalui pemberian pertanyaan kepada peserta didik tekait materinya dan siswa yang bisa menjawab akandiberikan hadiah. Di sini guru dala mengajar juga menggunakan metode yang diringkas terlebih dahulu supaya peserta didiknya dalam memahami materi yang akan disampaikan lebih mudah dimenerti daripada menjelaskan panjang lebar tanpa adanya maksud tujuan poin yang disampaikan.

Peserta didik di SD Negeri 1 Pandan juga sering dilatih untuk membuat ringkasan materi yang telah dipelajari dan juga dalam ringkasannya peserta didik boleh menggunakan bolpen warna warni agar saat belajar lebih semangat karena belajarnya itu menarik perhatian. Maka dari itu dengan menggunakan metode meringkas yang unik tersebut membuat peserta didik tidak mudah jenuh sehingga konsentrasi belajarnya tidak mudah terganggu.

Metode belajar selanjutnya yang diterapkan di SD Negeri pandan yaitu metode pemberian drill ketika jam terakhir atau mau pulang sekolah. Metode pemberian mengajar drill ini bertujuan untuk melatih keaktifan peserta didik secara langsung dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di sampaikan oleh gurunya. Barangsiapa yang bisa menjawab maka boleh pulang terlebih dahulu. Dalam pemberian metode ini peserta didik akan lebih semangat untuk menjawabnya meskipun ada beberapa peserta didik saat menjawab jawabannya salah, karena mereka memiliki ambisi untuk pulang terlebih dahulu. Meskipun salah itu hal yang wajar karena masih dalam tahap belajar.

Metode mengajar drill ini sangat cocok untuk diterapkan saat hendak mau pulang sekolah dan pertanyaan yang diberikan juga berkaitan dengan materi pembelajaran sebelumnya, terbukti saat memberikan pertanyaan dari guru peserta didik di SD Negeri 1 Pandan banyak yang mengangkat tangan dari hal inilah peserta didik sudah memiliki ketangkasan dalam menjawan pertanyaan sehingga konsentrasinya lebih meningkat apalagi pada jam mata pelajaran terakhir atau ketika hendak mau pulang.

Kedua, melakukan pendekatan kepada peserta didik. Pendekatan dibutuhkan guna menangani kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Sebagai seorang pengajar sekaligus pendidik, guru SD Negeri 1 Pandan senantiasa berupaya secara maksimal dan optimal dalam mengatur letak lingkungan ruang belajar siswa agar tercipta suasana yang kondusif dimana peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaransecaraantusias dan nyaman.

Dalam kegiatan pembelajaran perlu diciptakan suasana belajar yang kondusif dan

menarik baik untukpendidik maupun peserta didik. Jika guru bisa mengenal karakteristik yang disukai siswa maka disini guru secara tidak langsung bisa mengontrol dan membantu siswanya dalam belajar yang nyaman tidak kejenuhan. Pendekatan yang dilakukan guru di SD Negeri 1 Pandan yaitu guru dapat memahami minat yang dimiliki siswanya seperti siswa lebih senang belajar apabila dalam proses belajarnya itu diselingi dengan game yang mengedukasi. Dengan mengetahui apa yang disukai oleh peserta didiknya guru dapat menerapkannya ketika proses pembelajaran berlangsung.

Ketiga, melakukan kegiatan evaluasi atau penilaian disetiap akhir pembelajaran. Guru harussanggupmembangun interaksi pembelajaran yang kondusif, dikarenakan kondusivitas lingkunganpembelajaran tersebut mampu dijadikan sebagai syarat guna mencapai keberhasilanpembelajaran. Selain itu,selama proses pembelajaran pendidik wajib mengikuti hasil belajar peserta didik dari waktu hingga waktu. Hasil dari kegiatan penilaian ini berperan sebagai umpan balik (feedback) terhadap kegiatan belajar mengajar dan sebagai tolak ukur dalamperbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai dalam menentukan hasil belajar siswa bukan hanya ditinjau dari aspekkemampuan peserta didik dalam mengerjakan soal-soal ujian, namunbisajuga ditinjau dari aspek sikap dan keterampilan peserta didik, sehingga hasil belajar yang diberikan mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif, (sikap) dan psikomotorik (keterampilan).

Keempat, menciptakan suasana baru di ruang belajar. Letak sekolah di SD Negeri 1 Pandan yang berada di pinggir jalan raya yang kadang menyebabkan kebisingan dalam belajar menghambat konsentrasi belajarnya. Jika hal ini terjdi pada waktu yang lama akan membuat peserta didik menjadi jenuh, maka dari itu guru di SD Negeri 1 Pandan menciptakan suasana baru yaitu dengan mendengarkan musik yang berirama tenang yang disukai muridnya. Kegiatan mendengarkan musik ini diterapkan ketika muridnya sudah merasa jenuh pada pelajaran yang di pelajari. Dengan menerapkan cara ini setidaknya sudah membuat peserta didik tidak kejenuhan dalam belajarnya.

Kelima, menghindari adanya keteganagan mental ketika belajar. Jika ketegangan mental terjadi pada peserta didik apalagi dalam waktu yang lama dapat membuat peserta didik merasa kelelahan sehingga dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Oleh karena itu guru di SD Negeri 1 Pandan ini menyatakan bahwa ketika mengajar itu dilakukan dengan santai yang menyenangkan dan hindari sifat yang sering marah-marah kepada peserta didik karena jika sering marah akan membuat mental peserta didik tegang.

Meskipun ada beberapa peserta didik yang tidak mengerti apa yang dijelaskan oleh gurunya, guru di SD Negeri 1 Pandan ini mengulang kembali materi yang sebelumnya sudah dijelaskan, wajar jika ada peserta didik yang pemahamannya dalam menerima materi itu lambat karena setiap individu itu memiliki tingkat pemahaman yangberbeda-beda. Jangan sesekali guru memarahi peserta didik yang lambat menerima materi, karena dapat mengakibatkan keteganagan mentalnya terganggu dan pada akhirnya jenuh pada materi yang disamapaikan sehingga kehilangan konsentrasi belajarnya. Menjadi guru sebaiknya dalam mengajar memiliki sifat yang lemah lembut dengan memiliki sifat ini peserta didik yang dulunya tidak suka pada pelajaran yang di pelajari bisa menjadi suka (berusaha) sebab penyampaian materi yang disampaikan oleh gurunya itu baik dan dapat menambah semangat belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian,usaha yang dilakukan pendidik guna menangani kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik di SD Negeri 1 Pandan, guru telahmelakukan secara optimal. Guru wali kelas V dan VI telahmelaksanakan upaya-upaya tersebut dengan sangat sempurna, seperti penggunaan variasi dalam kegiatan pembelajaran, strategi dan media pembelajaran yang beraneka ragam dan banyak macamnyaguna mengatasi kejenuhanpada peserta didik. Pendidik pun tidak segan-segan untuk memberikan motivasi dan menjalin interaksi dengan peserta didik.Proses pembelajaran yang tidak berubah atau tidak bervariasi mampu memunculkan kejenuhan belajar yang dirasakanoleh peserta didik. Guru kelas V dan VI di SD Negeri 1 Pandan terus berusaha guna mengurangi kejenuhan belajar yang terjadi meskipun terdapat beberapa peserta didik yang merasakan kejenuhan belajar

tersebut dan terdapat pula peserta didik yang tidak merasakannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, kesimpulan dari penelitian ini bahwafaktor-faktor yang menimbulkan peserta didik di SDNegeri 1 Pandan mengalami kejenuhan belajar ialahkondisi lingkungan belajar yang kurang baik, kurangnya minat belajarpeserta didik, pendidik memberikan pembelajaran yang tak bervariasi (monoton), kondisi belajar yang tetapatau tempat belajar hanya di kelas, dankurangnya aktivitas rekreasi yang membuat peserta didikmengalami jenuh, malas dan bosan selama belajar.

Guru wali kelas V dan VI di SD Negeri 1 Pandan berusaha untuk mengantisipasi adanya kejenuhan belajar peserta didik denganmenerapkan metode pembelajaran yang bervariasi, melaksanakan pendekatan kepada peserta didik,mengadakan penilaian ataukegiatan evaluasidi tiap akhir pembelajaran, menciptakan suasana baru di ruang belajar, dan menghindari adanya keteganagan mental ketika belajar. Dari upaya yang dilakukan oleh guru tersebut secara tidak langsung mampu mengurangi kejenuhan yang dialami pada peserta didik sekaligus dapat dirasakan peserta didik untuk lebih semangat serta mendapatkan motivasi belajar dalam mengikuti pembelajaran di kelas V dan VI di SD Negeri 1 Pandan.

DAFTAR PUSTAKA

Firmansyah, T. W. (2017). *Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Madrasyah Ibtidaiyah Negeri 1 Talang Ubi Pendopo*. http://repository.radenfatah.ac.id/11435/1/SKRIPSI.pdf

Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala). *Jurnal Kolaboratif Sains*, *1*(1), 982–993.

Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*. 1–14. http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf

Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, *01*, 73–84.