



Strategi Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa terhadap Mata Pelajaran Sejarah Kelas X SMAN Model Terpadu Madani Palu

Pratiwi Tangdiung^{1*}, Hasan², Misnah³, Windayanti⁴

¹⁻⁴ Universitas Tadulako, Indonesia

* Penulis Korespondensi: pratiwitangdiung363@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe the symptoms of learning burnout, the factors causing learning burnout, and the strategies implemented by teachers to overcome student learning burnout in History subjects at SMAN Model Terpadu Madani Palu. This research is motivated by the continued presence of students experiencing burnout during the history learning process, as indicated by decreased concentration, low participation, and reduced learning interest due to the relatively long duration of lessons and the characteristics of the material, which are dominated by memorization. This study employs a descriptive qualitative approach with research subjects consisting of one History teacher and ten tenth-grade students from classes X-6 and X-7. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verification techniques. The results show that symptoms of student learning burnout are reflected in decreased learning focus, low involvement in learning activities, a tendency to chat with peers during the learning process, and passive attitudes during classroom activities. The factors contributing to learning burnout include the long duration of learning sessions, the large amount of memorization-based material, learning environment conditions, and the lack of variation in teaching methods used. To address these issues, teachers implement various strategies, including the use of digital learning media such as ClassDojo and Wayground, the provision of ice-breaking activities, the use of humor in teaching, group discussions, and interactive quizzes. The implementation of these strategies has proven effective in creating a more engaging learning atmosphere, increasing student participation, and helping to reduce learning burnout in History subjects.*

Keywords: *Digital Learning Media; History Learning; Learning Burnout; Students; Teacher Strategies.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gejala kejenuhan belajar, faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar, serta strategi yang diterapkan guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Sejarah di SMAN Model Terpadu Madani Palu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya siswa yang mengalami kejenuhan selama proses pembelajaran sejarah, yang ditunjukkan melalui menurunnya konsentrasi, rendahnya partisipasi, dan berkurangnya minat belajar akibat durasi pembelajaran yang relatif panjang serta karakteristik materi yang didominasi oleh hafalan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian yang terdiri atas satu orang guru mata pelajaran Sejarah dan sepuluh orang siswa kelas X dari kelas X-6 dan X-7. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kejenuhan belajar siswa tampak melalui menurunnya fokus belajar, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, kecenderungan mengobrol dengan teman saat proses pembelajaran berlangsung, serta sikap pasif selama kegiatan belajar di kelas. Faktor penyebab kejenuhan belajar meliputi lamanya waktu pembelajaran, banyaknya materi yang bersifat hafalan, kondisi lingkungan belajar, dan kurang bervariasinya metode pembelajaran yang digunakan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru menerapkan berbagai strategi, antara lain pemanfaatan media pembelajaran digital seperti ClassDojo dan Wayground, pemberian ice breaking, penggunaan humor dalam pembelajaran, diskusi kelompok, serta kuis interaktif. Penerapan strategi tersebut terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, meningkatkan partisipasi siswa, serta membantu mengurangi kejenuhan belajar pada mata pelajaran Sejarah.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar; Pembelajaran Digital; Pembelajaran Sejarah; Siswa; Media; Strategi Guru.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan sebagai institusi sosial tidak hanya berfungsi mentransmisikan pengetahuan, tetapi juga membentuk kapasitas kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan bermakna, sehingga efektivitas pembelajaran menjadi indikator utama dalam menilai kualitas sistem pendidikan secara keseluruhan; dalam

konteks ini, keberhasilan proses belajar sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam merancang pengalaman belajar yang mampu mempertahankan keterlibatan siswa secara berkelanjutan, mengingat pembelajaran yang tidak adaptif terhadap kebutuhan psikologis siswa berpotensi memicu kejenuhan yang berdampak langsung pada penurunan kualitas hasil belajar (Hakim, 2010; Kamaruddin et al., 2022).

Ketika pembelajaran gagal menghadirkan dinamika interaktif, maka relasi pedagogis berubah menjadi mekanistik, yang pada akhirnya menghambat internalisasi pengetahuan secara mendalam. Fenomena kejenuhan belajar muncul sebagai konsekuensi logis dari ketidaksesuaian antara desain pembelajaran dengan karakteristik peserta didik, di mana tekanan kognitif yang tinggi tanpa diimbangi variasi metode menyebabkan kelelahan mental yang terakumulasi, sehingga siswa kehilangan minat untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran; kondisi ini tidak hanya terjadi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah, tetapi juga pada pendidikan tinggi, yang menunjukkan bahwa kejenuhan merupakan problem sistemik dalam praktik pedagogi (Damayanti, 2022).

Ketika kejenuhan dibiarkan, maka terjadi degradasi motivasi intrinsik yang berdampak pada rendahnya partisipasi dan melemahnya daya serap terhadap materi pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran sejarah, karakteristik materi yang cenderung naratif, kronologis, dan berbasis hafalan memperbesar potensi kejenuhan apabila tidak diimbangi dengan strategi pembelajaran yang inovatif, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengaitkan materi dengan realitas kontemporer; penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan seringkali ditandai dengan menurunnya konsentrasi, meningkatnya perilaku distraktif, serta kecenderungan pasif selama pembelajaran berlangsung, yang mengindikasikan adanya disfungsi dalam proses kognitif dan afektif siswa (Hasri et al., 2023).

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran sejarah memerlukan pendekatan pedagogis yang tidak hanya informatif tetapi juga transformasional. Variasi metode mengajar menjadi faktor krusial dalam mengurangi kejenuhan belajar karena memungkinkan terjadinya diferensiasi pengalaman belajar yang mampu mengakomodasi beragam gaya belajar siswa; pendekatan yang monoton, khususnya yang didominasi metode ceramah, terbukti meningkatkan kejenuhan karena tidak memberikan ruang partisipasi aktif bagi siswa, sehingga interaksi pembelajaran menjadi satu arah dan kurang bermakna (Adawiyah, 2021).

Ketika siswa tidak terlibat secara aktif, maka proses konstruksi pengetahuan menjadi terhambat, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kualitas pemahaman konseptual. Strategi pembelajaran yang efektif menuntut guru untuk merancang aktivitas yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada pengelolaan kondisi psikologis siswa

selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga intervensi pedagogis perlu diarahkan pada penciptaan suasana belajar yang dinamis dan menyenangkan; berbagai studi menunjukkan bahwa penerapan strategi seperti variasi metode, penggunaan media pembelajaran, serta aktivitas interaktif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan menurunkan tingkat kejenuhan (Mawati et al., 2021; Janah, 2025).

Hal ini mengindikasikan bahwa kejenuhan bukan sekadar masalah individu siswa, melainkan refleksi dari desain pembelajaran yang kurang adaptif. Pendekatan psikologis dalam mengatasi kejenuhan belajar juga menunjukkan efektivitas yang signifikan, terutama melalui teknik-teknik yang berorientasi pada relaksasi dan pengelolaan emosi, seperti guided imagery yang terbukti mampu menurunkan tingkat kejenuhan siswa dengan cara mengurangi tekanan mental dan meningkatkan fokus belajar (Margawati et al., 2022).

Pendekatan ini tidak dapat berdiri sendiri tanpa didukung oleh strategi pembelajaran yang terintegrasi, karena kejenuhan belajar bersifat multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan lingkungan belajar. Dalam perspektif metodologis, kajian mengenai kejenuhan belajar umumnya menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menangkap dinamika pengalaman belajar siswa secara mendalam, sehingga memungkinkan analisis yang komprehensif terhadap faktor penyebab dan strategi penanganannya (Hanyfah et al., 2022; Julhadi et al., 2022). Pendekatan ini relevan untuk mengungkap kompleksitas interaksi antara guru, siswa, dan lingkungan belajar yang tidak dapat direduksi menjadi variabel kuantitatif semata, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif dalam praktik pembelajaran.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kejenuhan belajar dan strategi penanganannya, fokus kajian masih didominasi oleh pendekatan umum atau pada mata pelajaran tertentu di luar sejarah, sehingga terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan dalam memahami bagaimana strategi guru secara spesifik dirancang dan diimplementasikan untuk mengatasi kejenuhan dalam pembelajaran sejarah di tingkat sekolah menengah atas, khususnya dalam konteks sekolah model terpadu yang memiliki karakteristik pembelajaran yang unik dan kompleks. Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana guru mengenali gejala kejenuhan, memahami faktor penyebabnya, serta merancang strategi pembelajaran yang efektif dalam konteks pembelajaran sejarah kelas X di SMAN Model Terpadu Madani Palu, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam pengembangan strategi pedagogis yang lebih adaptif terhadap dinamika psikologis siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*)

Kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh menurunnya energi mental, motivasi, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran akibat tekanan kognitif yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya variasi stimulus yang memadai. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kejenuhan tidak hanya dipahami sebagai rasa bosan biasa, tetapi sebagai bentuk kelelahan emosional dan kognitif yang berdampak sistemik terhadap kemampuan siswa dalam memproses informasi, mempertahankan perhatian, dan mengembangkan minat belajar secara berkelanjutan (Hakim, 2010).

Fenomena ini sering kali muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kapasitas adaptif siswa, sehingga proses belajar kehilangan makna intrinsiknya. Secara empiris, kejenuhan belajar ditunjukkan melalui berbagai indikator seperti menurunnya konsentrasi, rendahnya partisipasi, serta munculnya perilaku distraktif selama pembelajaran berlangsung, yang pada akhirnya berimplikasi pada penurunan hasil belajar. Studi menunjukkan bahwa kejenuhan tidak hanya terjadi pada jenjang pendidikan tertentu, melainkan bersifat lintas tingkat, yang menandakan bahwa permasalahan ini berakar pada desain pembelajaran yang kurang adaptif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik (Damayanti, 2022; Hasri et al., 2023). Ketika kondisi ini tidak ditangani secara sistematis, maka akan terjadi akumulasi kelelahan belajar yang berdampak pada disengagement siswa secara permanen.

Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi secara kompleks dalam membentuk pengalaman belajar siswa. Faktor internal mencakup aspek motivasi, kesiapan belajar, serta kondisi psikologis individu, di mana rendahnya motivasi intrinsik menyebabkan siswa lebih rentan mengalami kejenuhan ketika menghadapi materi yang dianggap sulit atau kurang menarik. Di sisi lain, faktor eksternal seperti metode pembelajaran yang monoton, beban tugas yang berlebihan, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif turut mempercepat munculnya kejenuhan karena tidak memberikan ruang bagi siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Adawiyah, 2021).

Karakteristik materi pembelajaran juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya kejenuhan, khususnya pada mata pelajaran yang bersifat hafalan dan kurang kontekstual seperti sejarah, di mana dominasi narasi kronologis tanpa pendekatan interaktif dapat menurunkan minat belajar siswa. Dalam konteks ini, ketidakmampuan guru dalam memvariasikan strategi

pembelajaran akan memperkuat persepsi siswa bahwa pembelajaran bersifat repetitif dan tidak relevan dengan kehidupan mereka, sehingga memperbesar potensi disengagement (Janah, 2025; Mawati et al., 2021). Relasi sebab-akibat ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan refleksi dari kegagalan sistem pembelajaran dalam mengakomodasi kebutuhan belajar yang beragam.

Strategi Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar

Strategi pembelajaran merupakan serangkaian tindakan sistematis yang dirancang oleh guru untuk menciptakan kondisi belajar yang efektif, interaktif, dan mampu mempertahankan keterlibatan siswa secara optimal. Dalam konteks mengatasi kejenuhan belajar, strategi yang diterapkan harus mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan sosial siswa melalui penggunaan metode yang variatif, media pembelajaran yang inovatif, serta aktivitas yang mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran (Kamaruddin et al., 2022). Keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memahami karakteristik siswa serta dinamika kelas yang dihadapi.

Pendekatan intervensi terhadap kejenuhan belajar tidak hanya terbatas pada variasi metode, tetapi juga mencakup penerapan teknik psikologis yang mampu mengurangi tekanan mental siswa, seperti penggunaan guided imagery atau aktivitas relaksasi yang terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi kelelahan kognitif (Margawati et al., 2022). Dari perspektif metodologis, pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif memerlukan pemahaman mendalam terhadap konteks pembelajaran melalui pendekatan kualitatif yang mampu menangkap pengalaman subjektif siswa secara komprehensif (Hanyfah et al., 2022; Julhadi et al., 2022). Dengan demikian, strategi guru tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian materi, tetapi juga sebagai instrumen pedagogis untuk mengelola kondisi psikologis siswa secara berkelanjutan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kejenuhan belajar siswa serta strategi guru dalam mengatasinya dalam konteks pembelajaran sejarah di kelas X SMAN Model Terpadu Madani Palu. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap realitas sosial dan pengalaman subjektif siswa maupun guru secara komprehensif, sehingga menghasilkan data yang bersifat kontekstual dan bermakna. Dalam kerangka metodologis, penelitian kualitatif

deskriptif memungkinkan peneliti untuk mengkaji interaksi antara faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kejenuhan belajar tanpa mereduksi kompleksitas fenomena ke dalam angka-angka statistik (Hanyfah et al., 2022; Julhadi et al., 2022).

Subjek penelitian terdiri atas satu orang guru mata pelajaran Sejarah dan sepuluh orang siswa kelas X yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang triangulatif dan valid. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi secara berkelanjutan guna memastikan kredibilitas temuan penelitian. Proses ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola kejenuhan belajar serta mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam meningkatkan keterlibatan siswa (Hanyfah et al., 2022; Julhadi et al., 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Guru Mengenali Gejala Kejenuhan Belajar Siswa

Guru mengenali gejala kejenuhan belajar siswa melalui pengamatan langsung selama proses pembelajaran berlangsung di kelas. Gejala yang paling sering muncul adalah menurunnya fokus siswa saat guru menjelaskan materi. Hal ini terlihat dari siswa yang mulai melamun, tidak mencatat, dan tidak merespons pertanyaan yang diajukan. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan sikap pasif dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi ini menjadi indikator awal bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar (Syah, 2014).

Selain pengamatan visual, guru juga mengenali kejenuhan melalui perubahan perilaku siswa selama pembelajaran. Siswa yang biasanya aktif menjadi lebih diam atau sebaliknya menjadi terlalu banyak berbicara dengan teman sebangku. Interaksi yang tidak relevan dengan pembelajaran menunjukkan bahwa perhatian siswa mulai teralihkan. Guru juga memperhatikan adanya penurunan partisipasi dalam diskusi kelompok. Perubahan ini menunjukkan adanya gangguan dalam keterlibatan belajar siswa (Tri Anni, 2007).

Gejala kejenuhan juga tampak dari rendahnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti pelajaran sejarah. Siswa cenderung merasa bosan ketika materi disampaikan secara monoton dan berbasis hafalan. Mereka kurang menunjukkan minat untuk memahami isi materi secara mendalam. Hal ini menyebabkan hasil belajar menjadi kurang optimal. Kejenuhan belajar sering kali berkaitan erat dengan menurunnya motivasi intrinsik siswa (Mustoip et al., 2023).

Guru juga mengenali kejenuhan melalui ekspresi emosional siswa di dalam kelas. Beberapa siswa menunjukkan wajah yang lesu dan kurang bersemangat saat mengikuti pembelajaran. Kondisi ini diperkuat dengan sikap tidak peduli terhadap tugas yang diberikan. Siswa tampak tidak memiliki dorongan untuk menyelesaikan aktivitas belajar. Gejala ini menunjukkan adanya kelelahan mental dalam proses pembelajaran (Putantri et al., 2025).

Selain itu, kejenuhan terlihat dari kecenderungan siswa untuk mencari distraksi selama pembelajaran berlangsung. Siswa sering kali bermain dengan alat tulis atau berbicara dengan teman tanpa memperhatikan penjelasan guru. Perilaku ini menjadi tanda bahwa siswa tidak lagi terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Guru memandang hal ini sebagai bentuk resistensi terhadap pembelajaran yang monoton. Kondisi tersebut perlu segera diatasi agar tidak berlanjut (Melda, 2022). Guru juga menggunakan refleksi hasil belajar untuk mengidentifikasi kejenuhan siswa. Nilai tugas dan hasil evaluasi yang menurun menjadi indikator tambahan. Ketika siswa tidak mampu memahami materi dengan baik, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya perhatian selama pembelajaran.

Guru kemudian mengaitkan hal tersebut dengan kemungkinan adanya kejenuhan belajar. Evaluasi hasil belajar menjadi alat diagnosis penting dalam pembelajaran (Sugiyono, 2019). Selain itu, guru melakukan komunikasi langsung dengan siswa untuk memahami kondisi mereka. Melalui wawancara ringan, guru dapat mengetahui perasaan siswa terhadap pembelajaran sejarah. Siswa sering mengungkapkan rasa bosan dan jenuh akibat metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Informasi ini menjadi dasar bagi guru untuk memahami gejala kejenuhan secara lebih mendalam. Pendekatan interpersonal membantu guru memperoleh data yang lebih akurat (Sugiyono, 2023).

Guru juga memperhatikan tingkat kehadiran dan keterlambatan siswa sebagai indikator kejenuhan. Siswa yang sering terlambat atau tidak hadir menunjukkan adanya ketidakminatan terhadap pembelajaran. Hal ini menjadi tanda bahwa siswa tidak memiliki motivasi untuk mengikuti pelajaran. Kejenuhan belajar dapat memengaruhi disiplin siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, aspek ini menjadi perhatian penting bagi guru (Suhelli, 2018). Dengan berbagai indikator tersebut, guru dapat mengenali kejenuhan belajar secara komprehensif. Pengamatan perilaku, hasil belajar, dan komunikasi menjadi dasar dalam mengidentifikasi masalah. Guru tidak hanya mengandalkan satu indikator, tetapi mengkombinasikan berbagai sumber informasi. Hal ini memungkinkan diagnosis yang lebih akurat terhadap kondisi siswa. Dengan demikian, langkah penanganan dapat dilakukan secara tepat (Tanjung & Namora, 2022).

Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Sejarah di SMAN Model Terpadu Madani Palu

Guru memahami bahwa salah satu faktor utama kejenuhan belajar adalah durasi pembelajaran yang terlalu panjang. Waktu belajar yang lama menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini membuat siswa sulit mempertahankan konsentrasi. Terlebih pada mata pelajaran sejarah yang membutuhkan pemahaman mendalam. Hal ini memperkuat potensi munculnya kejenuhan belajar (Syah, 2014). Selain itu, karakteristik materi sejarah yang dominan bersifat hafalan menjadi faktor penyebab kejenuhan. Siswa merasa terbebani dengan banyaknya informasi yang harus diingat. Hal ini membuat pembelajaran terasa monoton dan kurang menarik. Siswa cenderung kehilangan minat ketika tidak ada variasi dalam penyampaian materi. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa (Ramadhan, 2024).

Faktor metode pembelajaran juga menjadi penyebab utama kejenuhan belajar siswa. Guru yang menggunakan metode ceramah secara terus-menerus membuat siswa cepat bosan. Kurangnya variasi metode menyebabkan suasana kelas menjadi kurang dinamis. Siswa tidak memiliki kesempatan untuk aktif berpartisipasi. Hal ini mengurangi efektivitas pembelajaran (Rahmasari, 2023). Lingkungan belajar juga berperan dalam munculnya kejenuhan siswa. Kondisi kelas yang kurang nyaman dapat mengganggu konsentrasi belajar. Suhu ruangan yang panas atau suasana yang bising membuat siswa sulit fokus. Lingkungan yang tidak kondusif mempercepat munculnya rasa bosan. Oleh karena itu, faktor lingkungan perlu diperhatikan (Windyarti, 2022).

Guru juga memahami bahwa faktor internal siswa turut memengaruhi kejenuhan belajar. Setiap siswa memiliki tingkat motivasi dan daya tahan belajar yang berbeda. Siswa yang memiliki motivasi rendah lebih mudah mengalami kejenuhan. Selain itu, kondisi psikologis siswa juga memengaruhi kesiapan belajar. Faktor ini tidak dapat diabaikan dalam proses pembelajaran (Tri Anni, 2007). Kejenuhan belajar juga dipengaruhi oleh kurangnya variasi media pembelajaran. Penggunaan media yang monoton membuat siswa kehilangan ketertarikan. Media yang menarik dapat meningkatkan perhatian dan partisipasi siswa. Tanpa media yang inovatif, pembelajaran menjadi kurang efektif. Hal ini memperkuat munculnya kejenuhan belajar (Putantri et al., 2025).

Guru juga mengidentifikasi bahwa kurangnya interaksi dalam pembelajaran menjadi penyebab kejenuhan. Pembelajaran yang bersifat satu arah membuat siswa menjadi pasif. Siswa tidak memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapat. Hal ini membuat mereka merasa tidak terlibat dalam proses belajar. Interaksi yang minim mempercepat kejenuhan

(Tanjung & Namora, 2022). Faktor beban tugas yang berlebihan juga memengaruhi kejenuhan siswa. Siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Hal ini menyebabkan kelelahan dan menurunnya semangat belajar. Ketika tugas tidak disertai variasi, siswa menjadi semakin bosan. Kondisi ini berdampak pada kualitas pembelajaran (Nuraeni, 2025).

Dengan memahami berbagai faktor tersebut, guru dapat mengidentifikasi penyebab kejenuhan secara menyeluruh. Faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi siswa. Pemahaman ini menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran. Guru dapat menyesuaikan pendekatan sesuai kebutuhan siswa. Dengan demikian, kejenuhan belajar dapat diminimalkan (Rahyuni & Pewangi, 2024).

Strategi Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sejarah di SMAN Model Terpadu Madani Palu

Berdasarkan hasil penelitian, guru sejarah di SMAN Model Terpadu Madani Palu menerapkan berbagai strategi pembelajaran untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Strategi tersebut tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga diarahkan untuk menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Guru berusaha membangun keterlibatan siswa secara langsung dalam setiap kegiatan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga berperan aktif dalam proses belajar. Pendekatan ini sejalan dengan pentingnya peran guru dalam menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna (Suhelli, 2018).

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi dalam proses pembelajaran sejarah. Metode tersebut meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media pembelajaran interaktif. Variasi metode ini bertujuan untuk menghindari kebosanan siswa akibat pembelajaran yang monoton. Siswa menjadi lebih tertarik mengikuti pembelajaran karena adanya perubahan aktivitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa variasi metode pembelajaran sangat penting dalam menjaga perhatian siswa (Rahmasari, 2023).

Penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi menjadi salah satu strategi yang paling dominan digunakan oleh guru. Guru memanfaatkan aplikasi seperti Quizizz, Kahoot!, ClassDojo, dan Wayground dalam kegiatan pembelajaran. Media tersebut digunakan untuk memberikan kuis interaktif maupun permainan edukatif. Siswa terlihat lebih aktif dan antusias ketika pembelajaran menggunakan teknologi. Hal ini menunjukkan bahwa media digital mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam belajar (Tanjung &

Namora, 2022). Berdasarkan hasil wawancara, siswa mengaku lebih senang mengikuti pembelajaran yang menggunakan media digital. Mereka merasa pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Kuis interaktif yang diberikan guru membuat siswa lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu, adanya unsur permainan membuat siswa lebih menikmati proses pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa media pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Windyarti, 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Ahmad Rivai dan Sudjana yang menyatakan bahwa media pembelajaran dapat menarik perhatian siswa dan meningkatkan motivasi belajar. Media juga membantu membuat metode pembelajaran menjadi lebih bervariasi. Dengan demikian, siswa tidak mudah merasa bosan selama mengikuti pembelajaran. Penggunaan media yang tepat dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Hal ini sangat penting dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa (Tanjung & Namora, 2022).

Selain penggunaan media pembelajaran, guru juga menerapkan strategi diskusi kelompok dalam pembelajaran sejarah. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dan bertukar pendapat. Siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengolah dan menyampaikan kembali materi yang dipelajari. Hal ini meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan keaktifan siswa (Tri Anni, 2007). Berdasarkan hasil wawancara, siswa merasa lebih mudah memahami materi melalui diskusi kelompok. Mereka dapat saling membantu dalam memahami konsep yang sulit. Diskusi juga membuat suasana belajar menjadi lebih hidup dan tidak monoton. Siswa merasa lebih percaya diri untuk menyampaikan pendapat mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif dapat mengurangi kejenuhan belajar (Putantri et al., 2025).

Guru juga melibatkan siswa dalam kegiatan presentasi untuk meningkatkan partisipasi aktif. Melalui presentasi, siswa dilatih untuk menyampaikan materi di depan kelas. Hal ini meningkatkan keberanian dan kemampuan komunikasi siswa. Selain itu, siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap materi yang dipelajari. Kegiatan ini membuat pembelajaran menjadi lebih interaktif (Nuraeni, 2025). Selain itu, guru menggunakan ice breaking sebagai strategi untuk mengatasi kejenuhan siswa. Ice breaking dilakukan di sela-sela pembelajaran untuk menyegarkan kembali pikiran siswa. Kegiatan ini dapat berupa permainan ringan atau aktivitas sederhana. Siswa menjadi lebih rileks dan siap untuk melanjutkan pembelajaran. Strategi ini efektif dalam menjaga konsentrasi siswa (Melda, 2022).

Guru juga menggunakan humor dalam proses pembelajaran untuk menciptakan suasana yang santai. Humor membantu mengurangi ketegangan dalam kelas. Siswa merasa lebih nyaman dan tidak tertekan selama belajar. Suasana yang menyenangkan membuat siswa lebih mudah menerima materi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan emosional juga penting dalam pembelajaran (Ramadhan, 2024). Beberapa siswa mengaku lebih tertarik mengikuti pembelajaran karena guru sering menyisipkan humor. Mereka merasa pembelajaran menjadi lebih hidup dan tidak membosankan. Humor juga membantu meningkatkan hubungan antara guru dan siswa. Interaksi yang baik membuat siswa lebih terbuka dalam belajar. Kondisi ini mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif (Putantri et al., 2025).

Guru juga mengombinasikan berbagai metode pembelajaran agar proses belajar lebih variatif. Metode ceramah tetap digunakan, tetapi tidak menjadi satu-satunya metode. Guru menggabungkannya dengan diskusi, kuis, dan media audiovisual. Kombinasi ini membuat pembelajaran menjadi lebih dinamis. Siswa tidak mudah merasa jenuh karena adanya variasi aktivitas (Rahmasari, 2023). Penggunaan kuis interaktif juga menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa. Kuis memberikan tantangan yang menarik bagi siswa. Selain itu, kuis juga dapat digunakan sebagai evaluasi pembelajaran. Siswa menjadi lebih fokus dalam memahami materi. Hal ini membantu mengurangi kejenuhan belajar (Nuraeni, 2025).

Variasi metode pembelajaran yang digunakan guru terbukti memengaruhi semangat belajar siswa. Siswa menjadi lebih aktif dan berpartisipasi dalam pembelajaran. Mereka juga lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Pendapat ini sejalan dengan teori yang menyatakan pentingnya variasi metode dalam pembelajaran (Syah, 2014). Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar sangat beragam dan saling melengkapi. Penggunaan media pembelajaran, diskusi kelompok, humor, ice breaking, serta variasi metode menjadi kunci utama. Strategi tersebut mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan tidak mudah merasa bosan. Dengan demikian, peran guru sangat penting dalam mengelola pembelajaran agar terhindar dari kejenuhan belajar (Rahyuni & Pewangi, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Sejarah di SMAN Model Terpadu Madani Palu, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, berbicara dengan teman ketika guru menjelaskan materi, kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap pasif ketika pembelajaran berlangsung cukup lama. Faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar siswa meliputi pembelajaran yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama, materi sejarah yang banyak dan bersifat hafalan, kondisi kelas yang kurang nyaman, serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Faktor-faktor tersebut menyebabkan sebagian siswa kehilangan konsentrasi dan minat dalam mengikuti pembelajaran sejarah. Upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar tersebut dengan menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang variatif dan interaktif, seperti penggunaan media pembelajaran digital berupa ClassDojo dan Wayground, pemberian ice breaking berupa teka-teki sebelum pembelajaran dimulai, penggunaan humor saat menjelaskan materi, diskusi kelompok, serta pemberian kuis interaktif. Strategi tersebut mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membantu siswa lebih fokus dan antusias dalam mengikuti pembelajaran sejarah. Dengan demikian, strategi guru memiliki peran penting dalam meminimalisir kejenuhan belajar siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, F. (2021). Variasi metode mengajar guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 2(1).
- Damayanti, N. (2022). Analisis tingkat kejenuhan mahasiswa program studi teknik informatika pada mata kuliah Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(1).
- Hakim, T. (2010). *Belajar secara efektif*. Pustaka Swara.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., Budiarmo, I., & Rayai Tengah Nomor, J. (2022). Penerapan metode kualitatif deskriptif untuk aplikasi pengolahan data pelanggan pada car wash.
- Hasri, U. K., Samad, S., & Latif, S. (2023). Kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA dan penanganannya (studi kasus di SMAN 1 Sidrap). *Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar*, 1–18.
- Janah, D. L. N. (2025). Strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas X MA Al Ma'arif Tulungagung. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(3), 12–19. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i3.974>

- Julhadi, J., Susilawati, D., Rosa, S., Adriani, P., Ganiem, L., Fazilla, S., Aminy, M., Nurainiah, N., Syafruddin, S., Setyowidodo, A., Ririen, D., Diwati, F., Julyanti, E., & Ratnaningtyas, E. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Kamaruddin, I., Kurniawan, A., Mahmud, R., Saleh, S., Khasanah, F., & Ratnawati. (2022). *Strategi pembelajaran*. PT Global Eksekutif Teknologi. <http://www.globaleksekutifteknologi.co.id>
- Margawati, M., D, N., & Salmiati, S. (2022). Penerapan teknik guided imagery untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 63–68. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6775>
- Mawati, T. A., Siregar, S. R., Fauzi, A., Purba, J. F., Sinaga, K., Ili, R., Juliana, J., Saputro, A., Bermuli, J., & Cecep, S. (2021). *Strategi pembelajaran* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Melda. (2022). *Strategi guru mengatasi kejenuhan belajar siswa pada pembelajaran PKn di SMP Negeri 19 Palu* [Skripsi, Universitas Tadulako].
- Mustoip, S., Fazalani, R., Faruqi, D., Andriani, N., Sunandri, S., Tanaka, A., Sarfiah, S., Sumiati, U., Pratama, I., & Rifai, A. (2023). *Psikologi pendidikan* (O. Awaru & H. Bugis, Eds.). HDF Publishing.
- Nuraeni, Y. (2025). Analisis strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di kelas 4 SDN Bugel 3 Kota Tangerang. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Putantri, N., Alifah, N., Zahroh, K., Silvia, S., & Sari, R. (2025). Mendeteksi dan mengatasi kejenuhan belajar: Peran kreativitas guru dalam membentuk motivasi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2).
- Rahmasari, D. (2023). Strategi mengajar guru dalam meningkatkan minat belajar siswa. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(3).
- Rahyuni, M., & Pewangi, S. (2024). Strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar sejarah kebudayaan. *Islamic Journal: Pendidikan Agama Islam*, 335–345.
- Ramadhan, S. (2024). Strategi mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran sejarah kebudayaan Islam di MTs 20 Jakarta Timur. *ILMA: Jurnal Pendidikan dan Keagamaan*, 3(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <http://www.cvalfabeta.com>
- Suhelli, S. (2018). Strategi guru dalam pencapaian tujuan pembelajaran tematik pada MIN di Kota Banda Aceh. *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, 7(2).
- Syah, M. (2014). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. PT Rosdakarya.
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas guru dalam mengelola kelas untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di madrasah aliyah negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 199–217.
- Tri Anni, C. (2007). *Psikologi belajar*. UPT Unnes Press.
- Windyarti, U. (2022). Pengaruh media pembelajaran terhadap hasil belajar melalui kejenuhan belajar siswa pada siswa SMK di Surakarta. *Tata Arta*, 8(1)