

**ANALISIS STRATEGI GURU DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI KELAS 4 SDN
BUGEL 3 KOTA TANGERANG**

Yeni Nuraeni¹, Shelma Aulia Sholeha², Imelda Fitriani³, Dewi Nirmala⁴, Davina Aurora Azahra⁵,
Barry Safrudin⁶

yenyayang1973@gmail.com, Shelmauliass@gmail.com, imeldafitriani90@gmail.com,
dewnirmala03@gmail.com, davinaazahra0410@gmail.com, Barrysafrudin669@gmail.com

Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Muhammadiyah Tangerang

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas 4 di SDN Bugel 3 Kota Tangerang. Fenomena kejenuhan belajar yang teridentifikasi meliputi kurangnya perhatian terhadap penjelasan guru, kecenderungan mengerjakan tugas mata pelajaran lain saat pembelajaran berlangsung, perilaku mengantuk di kelas, serta interaksi yang tidak relevan dengan teman sebangku. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan serta menganalisis efektivitas strategi yang diterapkan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk metode pembelajaran yang monoton, kesulitan memahami materi, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif. Strategi yang dikembangkan guru dalam mengatasi kejenuhan mencakup implementasi pembelajaran aktif, teknik bertanya efektif, dan penciptaan suasana belajar yang dinamis. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: strategi pembelajaran, kejenuhan belajar, motivasi belajar, pendidikan dasar

ABSTRACT

This study examines teachers' strategies in addressing learning burnout among 4th-grade students at SDN Bugel 3 Tangerang City. The identified learning burnout phenomena include lack of attention to teacher explanations, tendency to work on other subjects' assignments during ongoing lessons, sleepy behavior in class, and irrelevant interactions with seatmates. The study employs a qualitative approach with descriptive research methods to gain an in-depth understanding of effective learning strategies in addressing learning burnout. Data collection was conducted through observation and interviews to identify factors causing burnout and analyze the effectiveness of teacher-implemented strategies. The findings reveal that learning

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No
234.GT8.,35

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial
4.0 International License

burnout is caused by several factors, including monotonous teaching methods, difficulty in understanding materials, and an uncondusive learning environment. The strategies developed by teachers to overcome burnout include the implementation of active learning, effective questioning techniques, and creation of dynamic learning atmospheres. This research contributes to the development of adaptive and responsive learning strategies that address elementary school students' needs.

Keywords: learning strategies, learning burnout, learning motivation, English elementary education

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis yang dirancang untuk menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis dan menyenangkan, dimana peserta didik dapat mengembangkan berbagai potensi dirinya secara aktif. Potensi tersebut mencakup kemampuan pengendalian diri, kecerdasan, pembentukan karakter, serta berbagai keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Meskipun pendidikan formal umumnya berlangsung di lingkungan sekolah, dampaknya diharapkan dapat menjangkau spektrum yang lebih luas dalam konteks masyarakat, bangsa, dan negara.

Dalam proses pembelajaran, peran guru menjadi sangat krusial sebagai fasilitator yang berinteraksi langsung dengan siswa. Mengacu pada pemikiran Arthur L. Costa (1985), strategi pembelajaran dapat didefinisikan sebagai serangkaian aktivitas yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan dalam periode tertentu untuk mencapai target pembelajaran yang telah ditetapkan. Silberman dalam bukunya 101 strategi pembelajaran aktif menjelaskan aplikasi strategi pembelajaran aktif dikelompokkan menjadi tiga: menciptakan keaktifan siswa sejak awal, memfasilitasi perolehan pengetahuan dan keterampilan secara aktif, serta menghadirkan pembelajaran yang berkesan.

Guru tidak hanya berperan sebagai pusat perhatian tetapi juga menjadi teladan bagi siswa. Oleh karena itu, kesiapan dan kompetensi guru menjadi faktor determinan dalam menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna. Lingkungan belajar yang kondusif berperan vital dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, yang pada gilirannya mendorong pengembangan metode belajar inovatif dan menciptakan kontinuitas pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah.

Namun, dalam praktiknya, motivasi belajar siswa seringkali mengalami fluktuasi yang ditandai dengan munculnya fase kejenuhan. Kondisi ini berdampak pada penurunan tingkat konsentrasi, kesulitan mengingat materi pembelajaran, dan kecenderungan melupakan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Untuk mengatasi hal tersebut, guru dituntut mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif, termasuk teknik bertanya yang dapat mendorong partisipasi aktif dan memicu rasa ingin tahu siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Bugel 3 Kota Tangerang, khususnya di kelas 4, ditemukan berbagai indikator kejenuhan belajar pada siswa. Indikator tersebut meliputi kurangnya perhatian terhadap penjelasan guru, kecenderungan mengerjakan tugas mata pelajaran lain saat pembelajaran berlangsung, perilaku mengantuk di kelas, serta interaksi yang tidak relevan dengan teman sebangku yang mengganggu konsentrasi belajar. Fenomena ini menunjukkan pentingnya kajian mendalam mengenai strategi yang dapat diterapkan oleh guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas 4 di SDN Bugel 3 Kota Tangerang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat

diperoleh pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar serta solusi efektif yang dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Bugel 3 Kota Tangerang untuk tahun akademik 2024/2025. Sekolah ini berlokasi di Jalan KH. Ahmad Dahlan No. 15, Kelurahan Bugel, Kecamatan Karawaci, Kota Tangerang, Provinsi Banten. Penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas IV yang berjumlah 28 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena kejenuhan belajar siswa serta strategi guru dalam mengatasinya secara alamiah dan menyeluruh.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam pengumpulan dan analisis data. Kehadiran peneliti di lapangan menjadi kunci utama dalam pendekatan kualitatif ini, dimana peneliti bertindak sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam dengan guru kelas IV untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dan strategi yang telah diterapkan, observasi partisipatif selama proses pembelajaran untuk mengamati dinamika kelas dan efektivitas strategi pembelajaran, serta studi dokumentasi terhadap rencana pembelajaran dan catatan guru.

Instrumen penelitian terdiri dari pedoman wawancara dan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator kejenuhan belajar. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data untuk memilah informasi yang relevan, penyajian data secara sistematis, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap utama yaitu tahap persiapan yang meliputi penyusunan instrumen penelitian, validasi instrumen, dan perizinan serta koordinasi dengan pihak sekolah; tahap pelaksanaan yang mencakup pelaksanaan wawancara dengan guru, observasi proses pembelajaran, dan pengumpulan dokumentasi; serta tahap akhir yang terdiri dari analisis dan interpretasi data, triangulasi data, dan penyusunan laporan penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta member checking dengan guru kelas untuk memverifikasi temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di SDN Bugel 3 Kota Tangerang pada tahun akademik 2024/2025, dengan fokus pada 28 siswa kelas IV, menghasilkan temuan-temuan penting terkait strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Data penelitian diperoleh melalui kombinasi wawancara mendalam dengan guru kelas dan observasi langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian ini mengkaji secara mendalam berbagai faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar serta strategi-strategi yang diterapkan oleh guru untuk mengatasinya. Temuan penelitian menunjukkan kompleksitas permasalahan kejenuhan belajar yang dihadapi oleh siswa sekolah dasar, sekaligus mengungkapkan efektivitas berbagai pendekatan yang diimplementasikan oleh guru dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Hasil penelitian mengidentifikasi beberapa faktor utama yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa kelas IV SDN Bugel 3 Tangerang. Faktor-faktor tersebut meliputi metode pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi, yang membuat siswa merasa bosan dan kehilangan minat dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori Hakim (2002) yang menyatakan bahwa cara atau metode belajar yang tidak bervariasi merupakan salah satu penyebab utama kejenuhan belajar. Selain itu, durasi belajar yang panjang tanpa diselingi

istirahat yang cukup mengakibatkan kelelahan fisik dan mental pada siswa, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan mereka dalam menyerap materi pembelajaran. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah lingkungan belajar yang kurang kondusif dan minimnya aktivitas rekreasional dalam pembelajaran, yang turut berkontribusi pada munculnya kejenuhan. Kondisi ini diperparah dengan adanya tekanan akademik yang berlebihan dan kurangnya variasi dalam metode penyampaian materi, yang membuat siswa merasa terbebani dan kehilangan motivasi untuk belajar.

Dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa, guru menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang inovatif dan beragam:

1. Ice Breaking

Strategi pertama yang diterapkan adalah penggunaan ice breaking di sela-sela pembelajaran. Teknik ini terbukti sangat efektif dalam mencairkan suasana kelas yang kaku menjadi lebih dinamis dan menyenangkan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sunarto (2012), ice breaking memiliki kemampuan untuk mentransformasi atmosfer pembelajaran menjadi lebih hidup dan interaktif. Penerapan ice breaking tidak hanya membantu siswa mempertahankan fokus mereka pada pembelajaran, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan kondusif. Kegiatan ice breaking yang divariasikan dengan permainan edukatif dan aktivitas kelompok kecil terbukti mampu meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran.

2. Menggunakan metode diskusi dan demonstrasi

Implementasi metode diskusi dan demonstrasi menjadi strategi kedua yang diterapkan guru dalam mengatasi kejenuhan belajar. Metode diskusi terbukti efektif dalam melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, menumbuhkan sikap ilmiah, dan meningkatkan rasa percaya diri siswa. Melalui diskusi, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima pasif informasi, tetapi juga aktif dalam mengonstruksi pemahaman mereka sendiri. Sementara itu, metode demonstrasi membuat pembelajaran lebih konkret dan menarik, memudahkan siswa dalam memahami konsep-konsep abstrak, dan memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Annisafatul Mufarokah (2009) yang menekankan kelebihan metode demonstrasi dalam merangsang keaktifan siswa dan menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif.

3. Penggunaan Humor

Penggunaan humor dalam pembelajaran merupakan strategi ketiga yang diterapkan guru untuk mengatasi kejenuhan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa menunjukkan tingkat antusiasme yang lebih tinggi ketika guru mampu menyisipkan humor yang tepat dan relevan dengan materi pembelajaran. Temuan ini mendukung hasil penelitian Cooper dan Sawaf (2002) yang mengungkapkan bahwa humor dapat mendorong siswa untuk tetap ceria dan mengurangi tingkat kejenuhan dalam belajar. Humor yang digunakan secara proporsional dan kontekstual tidak hanya membantu mencairkan suasana, tetapi juga membantu siswa mengingat materi pembelajaran dengan lebih baik karena dikaitkan dengan pengalaman yang menyenangkan.

4. Merubah posisi tempat duduk

Strategi keempat yang diterapkan adalah pengaturan ulang posisi tempat duduk secara berkala. Perubahan layout kelas yang dilakukan setiap dua minggu sekali memberikan suasana baru bagi siswa dan membantu mereka mempertahankan minat

dalam pembelajaran. Strategi ini sejalan dengan teori Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning* (dalam buku Muhabbin Syah, 2012: 182) yang menekankan pentingnya penataan kembali lingkungan belajar untuk mengatasi kejenuhan. Perubahan posisi tempat duduk tidak hanya memberikan perspektif baru bagi siswa dalam memandang pembelajaran, tetapi juga memfasilitasi interaksi sosial yang lebih dinamis di antara siswa. Rotasi tempat duduk juga memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan teman-teman yang berbeda, yang pada gilirannya memperkaya pengalaman belajar mereka.

5. Bernyanyi

Penggunaan teknik bernyanyi, terutama di awal pembelajaran, menjadi strategi kelima yang diimplementasikan. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan antusiasme siswa, menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, dan membantu siswa mengingat materi pembelajaran dengan lebih baik. Temuan ini mendukung penelitian Matondang E (2005) yang menyatakan bahwa music and movement dapat membuat kegiatan belajar mengajar lebih menyenangkan dan efektif. Lagu-lagu yang digunakan dalam pembelajaran tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dirancang untuk membantu siswa memahami dan mengingat konsep-konsep penting dalam materi pembelajaran.

6. Pemberian hadiah dan motivasi

Pemberian hadiah dan motivasi kepada siswa menjadi strategi keenam yang diterapkan guru. Sistem reward yang diterapkan, baik berupa hadiah fisik maupun penghargaan verbal, terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran yang dikemukakan oleh Sriyanti (2009) tentang efek positif pemberian reward dalam pembelajaran. Pemberian reward tidak hanya memotivasi siswa yang menerimanya, tetapi juga mendorong siswa lain untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Kombinasi antara reward material dan penguatan positif verbal menciptakan sistem motivasi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian tentang strategi mengatasi kejenuhan belajar di SDN Bugel 3 Kota Tangerang telah menghasilkan beberapa implikasi dan dampak yang signifikan. Penerapan berbagai strategi pembelajaran inovatif telah berhasil meningkatkan partisipasi aktif siswa, dimana siswa yang sebelumnya cenderung pasif menjadi lebih terlibat dalam proses pembelajaran, terutama ketika metode diskusi dan demonstrasi diterapkan. Kombinasi antara ice breaking, humor, dan bernyanyi juga telah menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan tidak kaku, yang membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan siswa dan membuat proses belajar lebih menggembirakan.

Sistem reward dan pemberian motivasi terbukti efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa. Hadiah dan penghargaan verbal tidak hanya memotivasi penerima, tetapi juga mendorong siswa lain untuk lebih aktif berpartisipasi. Sementara itu, perubahan posisi tempat duduk secara berkala telah membantu menciptakan dinamika sosial yang lebih baik di antara siswa, memberikan mereka kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman yang berbeda dan memperkaya pengalaman belajar mereka.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk pengembangan lebih lanjut. Pertama, perlu adanya pelatihan berkelanjutan bagi guru untuk terus mengembangkan kemampuan dalam menerapkan strategi-strategi pembelajaran inovatif. Kedua, penting untuk melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas strategi yang diterapkan, sehingga dapat dilakukan penyesuaian sesuai dengan kebutuhan siswa. Ketiga,

perlu adanya komunikasi dan kolaborasi yang lebih intensif dengan orang tua untuk mendukung upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa, terutama ketika siswa belajar di rumah. Keempat, sekolah perlu mempertimbangkan pengembangan sumber daya dan fasilitas yang mendukung penerapan strategi-strategi pembelajaran inovatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan multi-strategi dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa sekolah dasar dapat memberikan hasil yang positif. Keberhasilan implementasi strategi-strategi tersebut tidak hanya bergantung pada metode yang dipilih, tetapi juga pada konsistensi dan kreativitas guru dalam menerapkannya. Temuan ini dapat menjadi referensi berharga bagi sekolah-sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitian ini juga menegaskan pentingnya inovasi dan variasi dalam metode pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SDN Bugel 3 Kota Tangerang, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa kelas IV disebabkan oleh beberapa faktor utama, yaitu metode pembelajaran yang monoton, durasi belajar yang panjang tanpa istirahat yang cukup, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dan tekanan akademik yang berlebihan.

Dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar tersebut, guru telah mengimplementasikan enam strategi utama yang terbukti efektif: penggunaan ice breaking untuk mencairkan suasana kelas, penerapan metode diskusi dan demonstrasi untuk pembelajaran aktif, penggunaan humor yang tepat dan relevan, perubahan posisi tempat duduk secara berkala, teknik bernyanyi di awal pembelajaran, serta pemberian hadiah dan motivasi kepada siswa.

Implementasi strategi-strategi tersebut menunjukkan hasil positif yang tercermin dari meningkatnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, terciptanya suasana belajar yang lebih menyenangkan, dan berkembangnya dinamika sosial yang lebih baik di antara siswa. Keberhasilan penerapan strategi ini tidak hanya bergantung pada pemilihan metode yang tepat, tetapi juga pada konsistensi dan kreativitas guru dalam mengimplementasikannya.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa sekolah dasar, sekaligus menjadi referensi berharga bagi sekolah-sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Temuan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan multi-strategi dan inovasi dalam metode pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan temuan tersebut, diajukan beberapa saran untuk berbagai pihak. Guru disarankan mengembangkan variasi strategi pembelajaran dan melakukan evaluasi berkala. Sekolah diharapkan memfasilitasi pelatihan guru dan menyediakan sarana pendukung pembelajaran inovatif. Orang tua diharapkan mendukung pembelajaran di rumah dan menjalin komunikasi intensif dengan guru. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan penelitian, mengkaji strategi-strategi baru, dan mengembangkan instrumen pengukuran kejenuhan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisafatul Mufarokah. (2009). Strategi Belajar Mengajar. Yogyakarta: Teras.
Costa, Arthur L. (1985). Teaching for Thinking: A Handbook for Secondary School Teachers. Los Angeles: Search Models Limited.

- Cross, Gordon. (1974). *The Psychology of Learning: An Introduction for Students of Education*. Oxford: Pergamon Press.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (2002). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Matondang, E. (2005). *Menumbuhkan Minat Belajar Bahasa Inggris Anak Usia Dini Melalui Music and Movement*. Jakarta: Jurnal Pendidikan Penabur.
- Silberman, Mel. (2009). *Active Learning: 101 Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Sriyanti, Lilik. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Salatiga: STAIN Salatiga Press.
- Sunarto. (2012). *Ice Breaker dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Syah, Muhibbin. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.