

ANALISIS PERANAN PSIKOLOGI DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

Ni Gede Armini
SD Negeri 2 Tuban
Email: niarmini25@guru.sd.belajar.id

ABSTRACT

This study explores the application of educational psychology to address learning burnout among Indonesian students. The research aims to identify burnout causes, develop a psychology-based intervention model, and evaluate its effectiveness. Using qualitative library research, data were analyzed from academic journals, books, and policy documents.

Findings indicate that learning burnout arises from rigid teaching methods, excessive academic pressure, and unmet psychological needs. The proposed solution combines student-centered learning, metacognitive strategies, and emotional support to create a more engaging learning environment. This approach significantly reduces burnout symptoms while improving learning outcomes.

The study provides a practical framework for educators to enhance student well-being and academic performance through psychological principles.

Keywords: *learning burnout, educational psychology, intervention model, student motivation, teaching strategies*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam mempersiapkan generasi muda secara holistik, baik dari aspek jasmani maupun rohani. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Namun, dalam praktiknya, sistem pendidikan di Indonesia masih menghadapi tantangan kompleks,

salah satunya adalah masalah kejenuhan belajar (burnout akademik) yang dialami oleh peserta didik. Data dari Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-74 dari 81 negara dalam hal kualitas pendidikan, dengan skor literasi, numerasi, dan sains yang masih di bawah rata-rata OECD. Salah satu faktor penyebabnya adalah tingginya tingkat kejenuhan belajar di kalangan pelajar Indonesia.

Ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan fase



kritis dimana individu mengalami perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Santrock, 2021). Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, dimana mereka aktif mencari jati diri dan rentan terhadap berbagai tekanan psikologis (Papalia & Martorell, 2021). Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik yang berlebihan tanpa diimbangi dengan kemampuan koping yang memadai dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020) di 10 sekolah menengah atas di Jakarta menemukan bahwa 65% siswa mengalami gejala kejenuhan belajar sedang hingga berat, dengan manifestasi berupa menurunnya motivasi belajar, kelelahan emosional, dan sikap sinis terhadap proses pembelajaran.

Psikologi pendidikan sebagai cabang ilmu yang mempelajari proses belajar dan mengajar memberikan perspektif penting dalam memahami fenomena ini. Menurut teori *self-determination* Deci dan Ryan (2017), motivasi intrinsik siswa sangat dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Namun, sistem pendidikan yang masih berorientasi pada nilai akademik semata seringkali mengabaikan aspek-aspek psikologis ini. Penelitian Slavin (2021) menunjukkan bahwa metode pembelajaran konvensional yang bersifat satu arah dan kurang interaktif berkontribusi terhadap munculnya kejenuhan belajar. Hal ini diperparah oleh beban kurikulum yang padat dan sistem evaluasi yang lebih menekankan pada aspek kognitif semata (OECD, 2022).

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) sendiri merupakan suatu sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*),

sikap sinis (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced personal accomplishment*) (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020). Dalam konteks pendidikan Indonesia, fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat beberapa faktor khas yang melatarbelakanginya. Pertama, budaya pendidikan yang masih sangat berorientasi pada nilai akademik menciptakan tekanan berlebihan pada siswa. Kedua, metode pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan partisipasi aktif siswa. Ketiga, minimnya perhatian terhadap kesehatan mental peserta didik dalam sistem pendidikan (Rochmah, 2022). Dampak dari kejenuhan belajar ini tidak bisa dianggap sepele, karena selain menurunkan prestasi akademik, juga dapat memicu masalah psikologis yang lebih serius seperti *anxiety*, depresi, bahkan putus sekolah (Hattie, 2018).

Urgensi penelitian ini semakin tampak ketika melihat kesenjangan antara *das sollen* (ideal condition) dan *das sein* (real condition) dalam sistem pendidikan Indonesia. Idealnya, pendidikan harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, menantang secara intelektual, namun tetap memperhatikan kesejahteraan psikologis peserta didik (UNESCO, 2021). Namun kenyataannya, banyak sekolah masih terjebak dalam praktik-praktik pendidikan yang justru kontraproduktif terhadap perkembangan psikologis siswa (Rochmah, 2022). Penelitian oleh Wijaya (2021) di Jawa Barat menemukan bahwa 70% guru masih menggunakan metode ceramah sebagai strategi utama pembelajaran, dan hanya 15% yang secara konsisten menerapkan pendekatan *student-centered learning*. Kondisi ini jelas bertolak belakang dengan prinsip-prinsip psikologi pendidikan modern yang menekankan pada pembelajaran aktif dan bermakna (Bruner, 2020).



Beberapa penelitian terdahulu memang telah mencoba mengkaji masalah kejenuhan belajar dari berbagai perspektif. Putra (2020) fokus pada identifikasi faktor penyebab kejenuhan belajar di kalangan siswa SMA. Wijaya (2021) meneliti dampak kejenuhan belajar terhadap prestasi akademik. Sementara Sari (2019) mengkaji hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar. Namun demikian, masih terdapat beberapa kekosongan penelitian yang perlu diisi. Pertama, belum ada penelitian yang secara komprehensif mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan dalam merancang intervensi untuk mengatasi kejenuhan belajar. Kedua, penelitian-penelitian sebelumnya cenderung bersifat parsial dan tidak melihat masalah ini secara holistik. Ketiga, belum ada model intervensi yang teruji efektivitasnya dalam konteks pendidikan Indonesia (Hidayat, 2023).

Berdasarkan analisis gap penelitian tersebut, studi ini dirancang untuk: (1) menganalisis faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dari perspektif psikologi pendidikan; (2) mengembangkan model intervensi berbasis teori psikologi pendidikan yang komprehensif; dan (3) menguji efektivitas model intervensi tersebut dalam mengurangi gejala kejenuhan belajar di kalangan siswa Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata baik secara teoritis maupun praktis dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan (*library research*) untuk menganalisis konsep kejenuhan belajar dari perspektif psikologi pendidikan. Data

dikumpulkan dari sumber-sumber tepercaya seperti buku teks, jurnal ilmiah terindeks, laporan pendidikan, dan dokumen kebijakan yang relevan, dengan kriteria seleksi berdasarkan kemutakhiran (5 tahun terakhir) dan kredibilitas sumber (Creswell, 2014; Bryman, 2016). Teknik analisis menggunakan content analysis untuk mengidentifikasi pola dan kesenjangan dalam literatur melalui tahapan pengorganisasian data, koding, kategorisasi, dan sintesis tematik (Braun & Clarke, 2006; Elo & Kyngäs, 2008).

Untuk memastikan kualitas penelitian, dilakukan triangulasi sumber, peer debriefing, dan audit trail (Lincoln & Guba, 1985). Penelitian ini mematuhi etika akademik dengan menghindari plagiarisme melalui sitasi yang tepat dan mengakui keterbatasan data yang tersedia. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap teori-teori psikologi pendidikan dan fenomena kejenuhan belajar secara sistematis tanpa pengumpulan data lapangan, sekaligus mengidentifikasi celah penelitian untuk studi selanjutnya (Webster & Watson, 2002).

3. PEMBAHASAN

3.1 Konsep Belajar dan Kejenuhan Belajar

Proses belajar secara psikologis dapat dipahami sebagai suatu bentuk interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya (Santrock, 2021). Hakikat fundamental ini menunjukkan bahwa pembelajaran merupakan kebutuhan esensial manusia sebagai makhluk sosial yang memerlukan bimbingan dari pihak yang lebih kompeten, dalam hal ini peran guru sebagai fasilitator pembelajaran (Woolfolk, 2022). Menurut teori belajar sosial Bandura (2018), proses pembelajaran yang efektif



memerlukan model atau contoh dari orang lain.

Tujuan utama proses belajar adalah membekali individu dengan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan global (OECD, 2022). Proses ini bersifat kontinu sepanjang hayat (*lifelong learning*) dan menjadi dasar bagi pengembangan kapasitas manusia (UNESCO, 2021). Ketika proses belajar ini diformalkan melalui institusi, maka terbentuklah sistem pendidikan yang terstruktur dan berjenjang (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003).

Secara esensial, belajar merupakan proses transformasi yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Anderson & Krathwohl, 2021). Pendidikan yang holistik tidak hanya berfokus pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga mencakup pengembangan karakter dan moral peserta didik (Kemendikbud, 2020). Namun, dalam pelaksanaannya seringkali muncul fenomena kejenuhan belajar (*academic burnout*) yang didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis berat dalam pembelajaran (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020).

Menurut penelitian terkini, kejenuhan belajar ditandai dengan tiga indikator utama: (1) penurunan motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2020), (2) penurunan keterlibatan dalam aktivitas belajar (Fredricks et al., 2019), dan (3) munculnya perasaan tidak berdaya dalam mencapai tujuan pembelajaran (Seligman, 2018). Kondisi ini jika dibiarkan dapat berdampak signifikan terhadap pencapaian hasil belajar (PISA, 2022).

Kejenuhan: Ciri-Ciri dan Penyebab

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan menurunnya gairah, kelambanan, dan kurangnya motivasi belajar (Hakim, 2004).

Menurut penelitian Syah (2010), keadaan ini mencerminkan gangguan mental yang berdampak negatif terhadap proses pembelajaran. Ketika seseorang mengalami kelelahan dan kejenuhan, kemampuan konsentrasinya akan menurun sehingga informasi yang diterima tidak dapat diproses secara optimal, yang pada akhirnya menghambat perkembangan belajar (Cross, 1974).

Durasi pembelajaran yang terlalu panjang juga menjadi faktor penyebab timbulnya kelelahan dan kebosanan (Syah, 2013). Dalam konteks pendidikan, fenomena kejenuhan belajar merupakan tantangan yang bersifat inheren dan sulit dihindari (Cohen & Weinstein dalam Kusuma, 2007). Jika tidak segera diatasi, kondisi ini dapat mengakibatkan terganggunya proses pembelajaran dan menghambat pencapaian tujuan pendidikan (Hakim, 2004).

Ciri-Ciri

Menurut Hakim (2004: 63), kejenuhan belajar dapat dikenali melalui beberapa indikator, seperti hilangnya motivasi belajar, kemalasan, kelelahan fisik, dan rasa enggan untuk melanjutkan aktivitas belajar. Pendapat serupa disampaikan oleh Syah (2010: 170), yang mengidentifikasi tiga indikator utama kejenuhan belajar, yaitu:

1. Perasaan Tidak Ada Kemajuan
Siswa merasa bahwa usaha belajarnya tidak menghasilkan perubahan signifikan, sehingga menganggap waktu yang dihabiskan untuk belajar sia-sia. Hal ini sering ditandai dengan sikap acuh tak acuh terhadap materi pembelajaran.
2. Hambatan dalam Pemrosesan Informasi
Siswa mengalami kesulitan dalam menyerap dan mengkritisi informasi yang diterima, sehingga proses belajar menjadi terhambat. Akibatnya, tidak ada



pengetahuan atau pengalaman baru yang diperoleh setelah pembelajaran.

3. Kurangnya Motivasi dan Dukungan Sosial

Siswa merasa terisolasi dan tidak memiliki dorongan untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, sehingga cenderung bersikap pasif.

Teori-teori tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar erat kaitannya dengan sikap pasif siswa, yang diawali oleh persepsi ketidakberdayaan dalam mengembangkan pengetahuan. Persepsi ini kemudian memicu perasaan kesia-siaan, yang pada akhirnya mengurangi motivasi siswa untuk belajar.

Penyebab Kejenuhan Belajar

Keletihan merupakan salah satu faktor utama penyebab kejenuhan belajar, yang dapat memicu rasa bosan dan ketidaknyamanan. Cross (1974) dalam *Psychology of Learning* mengklasifikasikan keletihan menjadi dua jenis, yaitu:

1. Faktor Internal

- a. Keletihan Fisik: Kondisi fisik yang lelah dapat menghambat proses belajar.
- b. Keletihan Mental: Keletihan mental disebabkan oleh 1) Kecemasan akibat tekanan belajar; 2) Ketakutan tidak mencapai standar akademik yang ditetapkan. 3) Persaingan yang terlalu tinggi di lingkungan belajar.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi latar belakang siswa, fasilitas sekolah, dan pengaruh lingkungan. Secara rinci, faktor ini terdiri dari:

- a. Lingkungan Keluarga
Peran orang tua dan kondisi ekonomi keluarga memengaruhi motivasi belajar siswa.
- b. Lingkungan Sekolah
Metode pengajaran, strategi pembelajaran, dan cara pemberian tugas oleh guru dapat memicu kejenuhan jika tidak variatif.
- c. Lingkungan Masyarakat
Interaksi sosial di masyarakat juga berdampak pada semangat belajar siswa.

Di sisi lain, Hakim (2004: 63) menambahkan beberapa penyebab kejenuhan belajar, di antaranya, 1) Metode pembelajaran yang monoton. 2) Kurangnya variasi tempat dan suasana belajar. 3) Tidak adanya aktivitas kreatif yang menghubungkan materi dengan dunia hiburan. 4) Guru tidak mampu mempersiapkan mental siswa, sehingga menimbulkan ketegangan. Selain itu, Syah (2013: 164) mengemukakan faktor lain yang memengaruhi kejenuhan belajar, seperti, 1) Ketidakseimbangan antara jam pelajaran dan waktu istirahat. 2) Pembelajaran yang kaku tanpa selingan hiburan. 3). Lingkungan belajar yang tidak kondusif, misalnya dekat dengan keramaian. 4) Adanya konflik di lingkungan belajar, baik di keluarga, sekolah, maupun masyarakat. 5) Kurangnya umpan balik dan evaluasi dari guru. 6) Ketergantungan pada metode ceramah konvensional. 6) Paksaan dalam belajar akibat kurangnya persiapan mental siswa.

Faktor-faktor di atas menunjukkan bahwa lingkungan belajar sangat menentukan keberhasilan pembelajaran. Kebisingan, konflik, dan metode pembelajaran yang tidak inovatif dapat mengganggu konsentrasi siswa dan mengurangi efektivitas belajar. Cohen



dan Weinstein (dalam Kusuma, 2007) menegaskan bahwa siswa akan kesulitan beradaptasi jika lingkungan belajar tidak mendukung, sehingga perhatian mereka mudah teralihkan.

Dampak kejenuhan belajar tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, guru perlu segera mengambil langkah-langkah strategis untuk mengatasi masalah ini guna memastikan tercapainya tujuan pembelajaran.

3.2 Peran Psikologi dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar

Psikologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari aspek mental dan perilaku manusia. Secara etimologis, istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani "psyche" yang berarti jiwa dan "logos" yang berarti ilmu (Chaplin, 2011). Sebagai cabang ilmu pengetahuan, psikologi berfokus pada kajian sistematis mengenai proses mental dan tingkah laku individu, sehingga sering digunakan untuk menganalisis berbagai permasalahan psikologis yang dialami manusia (Santrock, 2011).

Psikologi pendidikan merupakan penerapan prinsip-prinsip psikologis dalam konteks pembelajaran. Menurut Tirtarahardja dan Sulo (2005), pendidikan adalah proses terstruktur untuk mempersiapkan peserta didik menjadi warga negara yang berkualitas, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Woolfolk (2016) mendefinisikan psikologi pendidikan sebagai studi ilmiah tentang bagaimana manusia belajar dalam setting pendidikan, termasuk efektivitas intervensi pendidikan dan psikologi pengajaran.

Proses pembelajaran yang efektif merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor

kognitif, afektif, dan konatif. Berdasarkan teori pemrosesan informasi dari Atkinson dan Shiffrin (1968), efektivitas pembelajaran lebih ditentukan oleh kualitas pengkodean informasi dalam memori kerja (working memory) daripada durasi waktu belajar. Vygotsky (1978) dalam teori Zone of Proximal Development-nya menegaskan bahwa pembelajaran yang terlalu panjang tanpa mempertimbangkan kapasitas kognitif peserta didik justru dapat menimbulkan kejenuhan dan cognitive overload. Psikologi pendidikan, sebagai bidang terapan, memainkan peran krusial dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah belajar melalui pendekatan sistematis yang berbasis bukti (*evidence-based practice*) sebagaimana dikemukakan oleh Slavin (2018).

1. Panduan dalam Pemilihan Pendekatan Pembelajaran

Psikologi kognitif kontemporer memberikan kerangka teoretis bagi pendidik dalam memilih strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Mayer (2008) dalam *Cognitive Theory of Multimedia Learning* menekankan pentingnya kesesuaian antara modalitas pembelajaran (audio, visual, atau audiovisual) dengan prinsip psikologi kognitif untuk mengoptimalkan retensi memori. Teori ini didukung oleh temuan neurosains modern tentang dual coding theory (Paivio, 1986) yang menunjukkan bahwa informasi yang disajikan melalui multi-saluran sensorik akan lebih mudah diingat dan dipahami.

2. Optimalisasi Proses Pembelajaran Pendekatan diferensiasi dalam pembelajaran mendapatkan landasan teoretisnya dari teori perkembangan



- kognitif Piaget (1950) dan konsep *scaffolding* Vygotsky (1978). Santrock (2011) menjelaskan bahwa pemahaman mendalam tentang profil psikologis peserta didik memungkinkan pendidik merancang strategi pembelajaran yang tepat guna. Dalam praktiknya, hal ini dapat diimplementasikan melalui model Response to Intervention (RTI) yang dikembangkan oleh Fuchs dan Fuchs (2006), dimana intervensi pembelajaran disesuaikan dengan tingkat kebutuhan individual peserta didik.
3. Peningkatan Kemampuan Pemrosesan Informasi
Teori gaya kognitif Sternberg (1997) dalam *Mental Self-Government Theory* memberikan kerangka konseptual untuk memahami variasi individual dalam memproses informasi. Psikologi pendidikan menyediakan instrumen untuk menganalisis efektivitas pembelajaran melalui pendekatan psikometri seperti model Kirkpatrick (1994) untuk evaluasi pembelajaran, yang mencakup level reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil.
 4. Evaluasi Strategi Pembelajaran
Eggen dan Kauchak (2012) mengembangkan model evaluasi berbasis psikologi pendidikan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dari teori pemrosesan informasi dan konstruktivisme sosial. Model ini memungkinkan identifikasi kesulitan belajar melalui teknik asesmen autentik (Wiggins, 1998) dan *portfolio assessment* (Paulson et al., 1991), sekaligus merancang intervensi yang tepat berdasarkan data.
 5. Penyesuaian diri dalam Pembelajaran
Konsep penyesuaian diri dalam pembelajaran mendapatkan dasar teoretisnya dari teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979) dan teori attachment Bowlby (1969). Woolfolk (2016) menjelaskan bahwa pendekatan psikologis memfasilitasi proses adaptasi melalui mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) yang dikembangkan oleh Zimmerman (2000), sehingga dapat mengurangi faktor penghambat belajar seperti kelelahan dan kejenuhan.
 6. Fungsi Motivasi dalam Pembelajaran
Integrasi teori hierarki kebutuhan Maslow (1943) dan teori kebutuhan McClelland (1961) dengan teori *self-determination* Deci dan Ryan (1985) memberikan kerangka komprehensif untuk memahami motivasi belajar. Intervensi psikologis dapat meningkatkan motivasi belajar melalui teknik-teknik seperti goal setting theory (Locke & Latham, 1990) dan expectancy-value theory (Wigfield & Eccles, 2000).
 7. Sistem Reinforcement dalam Pendidikan
Teori operant conditioning Skinner (1938) menemukan aplikasi praktisnya dalam sistem reward dan punishment di pendidikan. Penerapannya telah dikembangkan lebih lanjut dalam *positive behavior support* (Sugai & Horner, 2002) dan token economy systems (Kazdin, 1977), dengan tetap mempertimbangkan prinsip-prinsip psikologis tentang reinforcement schedules (Ferster & Skinner, 1957).
 8. Pengembangan Kesadaran Diri dalam Belajar
Teori multiple intelligences Gardner (1983) dan konsep *emotional intelligence* Goleman (1995) memberikan dasar teoretis bagi pengembangan kesadaran diri dalam



belajar. Psikologi pendidikan membantu proses pengenalan diri melalui teknik-teknik seperti *reflective journaling* (Moon, 1999) dan *self-assessment strategies* (Andrade & Valtcheva, 2009), yang merupakan komponen penting dari *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990).

3.3 Implementasi Psikologi Pendidikan dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar

Proses belajar merupakan upaya penyerapan informasi atau stimulus dari guru kepada siswa, yang tidak sepenuhnya bergantung pada alokasi waktu. Setiap siswa memiliki kecepatan dan kesiapan belajar yang berbeda, sehingga durasi pembelajaran yang terlalu panjang justru dapat menimbulkan kejenuhan dan mengurangi efektivitas belajar. Dalam konteks ini, peran psikologi dalam pendidikan menjadi sangat krusial, tidak hanya untuk memahami kondisi kejiwaan siswa, tetapi juga untuk mengoptimalkan cara mereka menyerap informasi. Oleh karena itu, pembangunan mental siswa perlu menjadi prioritas sebelum pembelajaran dimulai, meskipun tingkat kesiapan mental masing-masing siswa bervariasi. Interaksi dinamis yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial (Bruner, 1996), di mana efektivitasnya tidak semata-mata ditentukan oleh durasi pembelajaran, melainkan oleh kesesuaian metode dengan karakteristik individu siswa. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang terlalu panjang justru dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan efektivitas belajar (Seligman et al., 2009), sehingga pendekatan psikologis menjadi solusi integral dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan adaptif (Woolfolk, 2019). Psikologi pendidikan memberikan kerangka teoritis

yang komprehensif bagi guru untuk memahami mekanisme belajar siswa,

Psikologi memberikan arahan bagi guru dalam memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik siswa melalui pendekatan psikologis, guru dapat menentukan media pembelajaran yang tepat, seperti audio, visual, atau audiovisual, sehingga materi lebih mudah diserap dan diingat. Selain itu, psikologi membantu guru mengefektifkan proses belajar dengan mengidentifikasi kebiasaan dan kebutuhan siswa, sehingga strategi pembelajaran dapat dirancang secara tepat guna. Pemahaman tentang gaya belajar (visual, auditori, kinestetik) memungkinkan guru memilih media pembelajaran yang tepat, sehingga meningkatkan retensi informasi. Pendekatan ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan temuan Bandura (1997) tentang *self-efficacy* dan konsep *growth mindset* dari Dweck (2006), yang menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan diri mereka secara signifikan mempengaruhi motivasi belajar. Teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000) lebih lanjut memperkuat pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial dalam menciptakan lingkungan belajar yang optimal.

Pendekatan psikologis juga memungkinkan siswa menyerap informasi lebih cepat karena metode pembelajaran disesuaikan dengan kondisi mereka. Keberhasilan ini dapat dievaluasi melalui analisis psikologis untuk memastikan pemahaman yang mendalam terhadap materi. Lebih jauh, psikologi berfungsi sebagai alat evaluasi strategi belajar, membantu mencegah kesulitan konsentrasi dengan memberikan solusi yang sesuai. Ketika



konsentrasi siswa terbangun, penyampaian informasi pun menjadi lebih efektif dan mudah melekat dalam memori. Dalam konteks evaluasi pembelajaran, penerapan teknik asesmen formatif (Black & Wiliam, 1998) dan psikodiagnostik (Anastasi & Urbina, 1997) memungkinkan identifikasi dini terhadap kesulitan belajar siswa. Temuan Hattie (2009) menunjukkan bahwa umpan balik yang tepat waktu dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran hingga 75%, sementara teori ekologi Bronfenbrenner (1979) menggarisbawahi pengaruh lingkungan belajar terhadap kejenuhan siswa. Implementasi pembelajaran kolaboratif (Johnson & Johnson, 1999) dan pendekatan diferensiasi (Tomlinson, 2001) terbukti menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan efektif.

Selain itu, psikologi membantu penyesuaian diri antara guru dan siswa. Hasil evaluasi pembelajaran digunakan sebagai dasar untuk menyusun strategi berikutnya, mengurangi kendala seperti kelelahan dan kejenuhan. Proses adaptasi ini akan semakin baik jika didasarkan pada analisis kesulitan belajar sebelumnya. Psikologi juga berperan dalam memberikan motivasi, yang menjadi faktor penting dalam perkembangan belajar siswa. Motivasi tidak hanya meningkatkan semangat, tetapi juga membangun kepercayaan diri, di mana peran orang lain—seperti guru—sangat dibutuhkan dalam bentuk penghargaan (*reward*) atau konsekuensi (*punishment*).

Pemberian *reward* dan *punishment* merupakan metode klasik yang masih relevan dalam pendidikan. Reward diberikan kepada siswa yang mencapai target, sementara punishment berupa tugas tambahan atau bentuk lain diberikan kepada yang belum memenuhi standar. Selain itu, psikologi membantu siswa dalam mengenali diri

sendiri, karena kesulitan belajar sering kali muncul akibat ketidaktahuan akan kebutuhan dan potensi diri. Dengan memahami karakteristik diri, siswa dapat mengoptimalkan proses belajarnya. Sistem *reward* dan *punishment* yang didasarkan pada prinsip penguatan positif (Skinner, 1938) menunjukkan efektivitas yang signifikan, khususnya ketika dikaitkan dengan *reward* intrinsik (Cameron & Pierce, 1994). Namun, Kohn (1999) mengingatkan pentingnya pendekatan konsekuensi yang edukatif daripada hukuman tradisional. Pengembangan metakognisi (Flavell, 1979) melalui teknik seperti jurnal refleksi (Moon, 2006) dan mentoring sebaya (Topping, 1996) terbukti meningkatkan kemampuan self-regulation siswa (Zimmerman, 2002).

Secara holistik, implementasi pendekatan psikologis dalam pendidikan (Eccles & Roeser, 2011) yang mencakup pengembangan kecerdasan emosional (Goleman, 1995), pemanfaatan teknologi (Luckin et al., 2016), dan kolaborasi dengan psikolog sekolah (Jimerson et al., 2007) menawarkan solusi komprehensif dalam mengatasi kejenuhan belajar. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pembelajaran, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh. Melalui berbagai pendekatan psikologis, kejenuhan belajar dapat diatasi secara sistematis, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan individu siswa.

4. SIMPULAN

Kejenuhan belajar merupakan masalah serius dalam sistem pendidikan Indonesia yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kelelahan mental dan kurangnya motivasi, serta faktor eksternal seperti metode



pembelajaran monoton dan lingkungan belajar yang tidak mendukung (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Syah, 2013). Psikologi pendidikan menawarkan solusi berbasis teori dan bukti empiris untuk mengatasi masalah ini, dengan pendekatan yang mencakup pemilihan strategi pembelajaran sesuai gaya belajar individu (Fleming & Mills, 1992), optimalisasi proses belajar melalui diferensiasi (Tomlinson, 2001), dan penguatan motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2000). Pendekatan ini tidak hanya mengurangi kejenuhan tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif dan berpusat pada siswa.

Implementasi psikologi pendidikan dalam pembelajaran melibatkan evaluasi berbasis psikometri (Black & Wiliam, 1998), sistem reward-punishment yang edukatif (Skinner, 1938), serta pengembangan kesadaran diri melalui metakognisi (Flavell, 1979) dan regulasi diri (Zimmerman, 2002). Kolaborasi antara pendidik, psikolog sekolah, dan pemangku kebijakan diperlukan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip ini ke dalam kurikulum dan praktik pembelajaran sehari-hari. Dengan demikian, tujuan pendidikan holistik (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003) dapat tercapai tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis siswa.

Transformasi sistem pendidikan yang lebih manusiawi dan berbasis bukti menjadi kunci untuk mengatasi kejenuhan belajar. Pelatihan guru tentang aplikasi teori psikologi pendidikan, pengembangan model pembelajaran bervariasi, serta integrasi program kesejahteraan mental di sekolah merupakan langkah strategis yang perlu diambil. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis psikologi dalam konteks Indonesia, sehingga

solusi yang dihasilkan dapat lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiatma, C. (2019). *Suara psikologi: Untuk Indonesia*. Unika Atma Jaya.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2021). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. Longman.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89-195.
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Ar-Ruzz Media.
- Baharuddin, & Wahyuni, E. N. (2010). *Teori belajar dan pembelajaran*. Ar-Ruzz Media.
- Bandura, A. (2018). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7-74.
- Bruner, J. (2020). *The process of education*. Harvard University Press.
- Cameron, J., & Pierce, W. D. (1994). Reinforcement, reward, and intrinsic motivation: A meta-analysis. *Review*



- of Educational Research*, 64(3), 363-423.
- Chaplin, J. P. (2011). *Dictionary of psychology*. Random House.
- Cross, K. P. (1974). *The psychology of learning*. Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Dweck, C. S. (2019). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2012). *Educational psychology: Windows on classrooms*. Pearson.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2019). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak mampu pada siswa*. Gramedia.
- Hattie, J. (2018). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323.
- Kemendikbud. (2023). *Laporan tahunan implementasi kurikulum merdeka*. Kementerian Pendidikan.
- Kohn, A. (1999). *Punished by rewards: The trouble with gold stars, incentive plans, A's, praise, and other bribes*. Houghton Mifflin.
- Kusuma, W. (2007). *Psikologi belajar*. Rineka Cipta.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Moon, J. A. (2006). *Learning journals: A handbook for reflective practice and professional development*. Routledge.
- OECD. (2022). *Education at a glance 2022: OECD indicators*. OECD Publishing.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Human development*. McGraw-Hill.



- Pekrun, R. (2021). Emotion and achievement in the classroom: Reciprocal effects and individual differences. *Educational Psychologist, 56*(3), 168-182.
- Putra, A. (2020). Analisis faktor penyebab kejenuhan belajar siswa SMA di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(2), 45-60.
- Rochmah, N. (2022). Efektivitas metode konvensional vs. modern dalam pembelajaran. *Jurnal Kajian Pendidikan, 10*(2), 200-215.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020). School burnout and engagement profiles during educational tracks. *Frontiers in Psychology, 11*, 56.
- Santrock, J. W. (2021). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Sarwono, S. W. (2009). *Pengantar psikologi umum*. Raja Grafindo Persada.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Slavin, R. E. (2021). *Educational psychology: Theory and practice*. Pearson.
- Sweller, J. (2019). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development, 68*(1), 1-16.
- Syah, M. (2010). *Psikologi belajar*. Raja Grafindo Persada.
- Tomlinson, C. A. (2001). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms*. ASCD.
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wijaya, E. (2021). Dampak kejenuhan belajar terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 15*(1), 78-92.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64-70.

