

**STRATEGI MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA PADA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN**

**Amelia Ezra Pakpahan<sup>2</sup> Damayanti Nababan<sup>3</sup> Cristina Irene Silalahi<sup>4</sup> Valentina  
Simanjuntak<sup>5</sup> Yemima Hotmauliate Simbolon**

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

E-mail: [Ameliaezra04@gmail.com](mailto:Ameliaezra04@gmail.com), [nababanyanti02@gmail.com](mailto:nababanyanti02@gmail.com),  
[christinairene517@gmail.com](mailto:christinairene517@gmail.com), [valentinasimanjuntak2003@gmail.com](mailto:valentinasimanjuntak2003@gmail.com),  
[yemimasimbolon91@gmail.com](mailto:yemimasimbolon91@gmail.com)

**Abstract**

The purpose of writing this study is to find out how strategies to overcome student learning saturation in Christian Religious Education learning, Learning saturation is an emotional condition where students feel tired and bored physically and mentally. The feeling of boredom in learning is very often complained by students when studying. There are many things that cause learning saturation such as learning methods that are not varied or monotonous, teachers are not creative in creating a fun learning atmosphere. To overcome student learning burnout, strategies are essential. In the learning process of Christian Education, teachers must be able to create fun learning strategies that can keep students from feeling bored. With varied or diverse learning strategies, it can overcome student saturation in learning. The method used by the author is the literature study method or literature study. Information obtained through

Keywords: Strategy, Learning Saturation

**Abstrak**

Tujuan penulisan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi mengatasi kejenuhan belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Agama Kristen, Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi emosional dimana peserta didik merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental. Perasaan jenuh dalam belajar sangat sering dikeluhkan siswa pada saat belajar. Ada banyak hal yang menjadi penyebab dari kejenuhan belajar seperti metode belajar yang tidak bervariasi atau monoton, guru tidak kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, strategi sangatlah penting. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Kristen guru harus mampu menciptakan strategi belajar yang menyenangkan yang dapat menjauhkan siswa dari rasa jenuh. Dengan adanya strategi belajar yang bervariasi atau beragam maka dapat mengatasi kejenuhan siswa dalam belajar. Metode yang digunakan penulis yaitu metode study literatur atau studi pustaka. Informasi yang diperoleh melalui literatur-literatur yang relevan seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, catatan, buku dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Strategi, Kejenuhan Belajar

## **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan suatu proses atau usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sebuah perubahan dalam tingkah laku, sebagai bentuk pengalaman dan interaksi terhadap lingkungannya. Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang agar memiliki kemampuan berupa keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan.

Kegiatan proses belajar mengajar tidak semua dapat berlangsung secara wajar. Dalam suasana belajar masalah yang sering terjadi pada peserta didik adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional dimana peserta didik merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental. Perasaan jenuh dalam belajar sangat sering dikeluhkan siswa pada saat belajar. Kejenuhan belajar pada umumnya akan berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa, karena siswa tidak akan fokus dalam mengikuti pembelajaran saat dalam keadaan jenuh.

Kejenuhan dalam proses pembelajaran dapat disebabkan karena waktu belajar yang tidak sesuai dengan mental dan fisik peserta didik contohnya ketika jam pelajaran masuk pada siang hari dengan kondisi siswa dalam keadaan mengantuk dan lapar. Dan juga dapat disebabkan karena metode belajar yang digunakan oleh guru sangat monoton. Kejenuhan belajar dapat menghampiri peserta didik yang kehilangan motivasi, siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa bahwa pengetahuan yang diperolehnya tidak ada kemajuan. Menurut Muhibbin syah menyatakan jenuh berarti jemu atau bosan. Kejenuhan ini sering terjadi pada anak secara harfiah artinya padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun.

Maka dalam hal ini diperlukannya strategi belajar yang tepat oleh guru dalam proses pembelajaran agar peserta didik dapat antusias dalam belajar dan mampu menghilangkan kejenuhan siswa saat belajar. Strategi pembelajaran adalah suatu metode yang digunakan dalam peningkatan pemahaman dan hasil belajar dalam pembelajaran.

## **BAHAN DAN METODE**

Metode yang digunakan penulis yaitu metode study literatur atau studi pustaka. Informasi yang diperoleh melalui literatur-literatur yang relevan seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, catatan, buku dan lain sebagainya. Teknik analisis data yang digunakan berupa analisis isi pembacaan pustaka berulang-ulang dan pengecekan antar pustaka agar informasi yang diperoleh benar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar adalah suatu bentuk kesulitan dalam belajar yang tidak selalu mudah untuk diatasi. Bahkan sering sekali penyebabnya tidak dapat diketahui dengan jelas. Tanda-tanda yang sering di alami seperti timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bersemangat untuk belajar. Sekalipun individu tersebut masih mempunyai kemauan untuk belajar. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang ketika merasa bosan dan lelah yang mengakibatkan timbulnya rasa tidak bergairah dan bersemangat. Kejenuhan belajar dapat di alami oleh siapa saja.

Menurut Mubiar Agustin menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai sebuah tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Selanjutnya menurut Ni'Matul Fauziah menyatakan kejenuhan adalah padat atau penuh yang menyebabkan kapasitas yang ingin diterima atau dimasukkan tidak mencukupi.

### **Penyebab Kejenuhan Belajar**

1. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.  
Seringkali bahkan masih sangat banyak metode belajar yang digunakan oleh siswa dan mahasiswa masih sama. Adanya cara-cara belajar yang tidak berubah-ubah sehingga menjadi salah-satu penyebab kejenuhan dalam belajar.
2. Belajar hanya ditempat tertentu  
Misalnya kondisi ruang kelas yang tidak berubah seperti tata letak kursi, meja, keadaan dinding dan lain-lain yang dapat membuat siswa jenuh dan bosan.
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

### **Strategi Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran PAK**

Guru berusaha untuk memilih strategi pengajaran yang terbaik untuk siswanya dan menyesuaikan dengan kebutuhan anak didik, dan memastikan bahwa materi yang diajarkan dapat dimengerti. Guru harus mempertimbangkan strategi pembelajaran yang akan diterapkan agar siswa tidak cepat bosan, dengan materi yang diajarkan. Untuk mengatasi kejenuhan belajar belajar siswa, strategi sangatlah penting.

Pada proses pembelajaran PAK guru harus mampu menciptakan strategi belajar yang menyenangkan yang dapat menjauhkan siswa dari rasa jenuh. Guru harus mempunyai upaya-upaya yang dapat mengurangi kejenuhan belajar karena guru adalah sosok yang keberadaannya sangat penting dan berkaitan dengan hasil dan kualitas suatu pendidikan. Hal atau strategi yang dapat dilakukan siswa dalam mengatasi kejenuhan dalam belajar PAK yaitu:

1. Keterampilan mengadakan variasi.

Keterampilan mengadakan variasi adalah kegiatan yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar dikelas antara guru dan siswa yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhan siswa dalam proses belajar. Hal ini dapat menjadikan siswa lebih tekun dan semangat saat belajar dikelas. Tujuannya adalah untuk menarik perhatian siswa, mengembangkan bakat siswa, meningkatkan pengetahuan, dan siswa sangat antusias dalam belajar. Strategi Pembelajaran Inkuiri Merupakan suatu rangkaian pembelajaran yang menekankan pada proses pembelajaran berpikir secara kritis untuk mencari sendiri jawaban dari sebuah permasalahan atau pertanyaan. Hal ini dapat membuat siswa antusias dan bersemangat dalam menjawab pertanyaan.

2. Media pembelajaran yang menarik.

Media pembelajaran sangat menunjang keberhasilan proses pembelajaran dikelas, media ini dapat berupa video pembelajaran, melalui PPT atau media gambar-gambar dengan hal ini siswa akan bersemangat dalam belajar dikelas.

Strategi dalam mengatasi kejenuhan belajar sangat banyak cara yang dapat dilakukan oleh guru. Dalam proses belajar mengajar guru juga harus cermat dalam pola interaksi belajar mengajar. Guru tidak saja hanya sebagai sumber pengetahuan, namun guru juga harus bisa sebagai moderator, pembimbing, dan motivator. Komunikasi yang baik antara guru dan siswa juga sangat diperlukan agar tidak monoton jika hanya sesama siswa yang berkomunikasi.

Dengan adanya strategi belajar yang bervariasi atau beragam maka dapat mengatasi kejenuhan siswa dalam belajar. Maka dalam hal ini guru PAK harus kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan tidak membosankan dan monoton. Misalnya ketika guru hanya menggunakan metode ceramah dalam belajar terutama pada saat jam pembelajaran siang siswa akan cenderung mengantuk sehingga tidak bergairah dalam belajar.

## **KESIMPULAN**

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi emosional dimana peserta didik merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental. Perasaan jenuh dalam belajar sangat sering dikeluhkan siswa pada saat belajar. Ada banyak hal yang menjadi penyebab dari kejenuhan belajar seperti metode belajar yang tidak bervariasi atau monoton, guru tidak kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, strategi sangatlah penting.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Kristen guru harus mampu menciptakan strategi belajar yang menyenangkan yang dapat menjauhkan siswa dari rasa jenuh. Dengan adanya strategi belajar yang bervariasi atau beragam maka dapat mengatasi kejenuhan siswa dalam belajar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astaman dkk, 2023, Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar, Universitas Muhammadiyah Palu
- Norbertus dkk, Psikologi Pembelajaran, 2023, sada kurnia pustaka, Banten Hal.180.
- Nurlelah, Strategi Pembelajaran Bahasa Indonesia, Zahir Publising, 2020, Yogyakarta, Hal.35
- Putri Hanina dkk Upaya Guru dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di masa pandemi, 2021, Jurnal Basicedu.
- Siti Aminuriyah, 2022, Upaya guru mengatasi kejenuhan belajar siswa Full Days School Di SDIT Nur Hidayah Surakarta, Jurnal humaniora.
- Slameto, 2020, Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi, Jakarta, Rineka Cipta, hal.2
- Thursan Hakim, Belajar secara efektif, Niaga Swadaya.