



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4448-4461

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pendidikan Bermakna: Solusi Kejenuhan dalam Kegiatan Pembelajaran

Ananda Salma Khoerunnisa^{1✉}, Atang Suharna², Anisa Fitriany Sholehah³, Agnes Nuraeni⁴,
Tarsono⁵

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: anandaeo@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Belajar bermakna adalah pembelajaran yang menghubungkan antara pengetahuan yang telah ada dengan fenomena ataupun materi baru yang akan disampaikan. Belajar bermakna lebih mengedepankan peserta didik untuk ikut aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya melihat atau mendengarkan guru saja. Penelitian ini menjelaskan konsep belajar, kejenuhan yang ditemui dalam pembelajaran yang merujuk pada cara atau solusi untuk mengatasinya. Tulisan ini berfokus pada solusi belajar bermakna dalam mengatasi kejenuhan belajar dari definisi, cara belajar bermakna hingga implikasinya terhadap kejenuhan belajar. Hasil penelitian ini bahwa pembelajaran bermakna membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna dan memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional siswa. Dengan memotivasi siswa melalui relevansi dan keterlibatan, pembelajaran bermakna dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka. Dengan sumber bacaan yang berasal dari buku dan jurnal yang memunjang penelitian mengenai pokok pembahasan.

Kata Kunci : *Belajar Bermakna; Kejenuhan Belajar; Pendidikan Bermakna*

Abstract

Meaningful learning is learning that connects existing knowledge with new phenomena or material that will be presented. Meaningful learning prioritizes students being actively involved in the learning process, not just watching or listening to the teacher. This research explains the concept of learning, boredom encountered in learning which refers to ways or solutions to overcome it. This article focuses on meaningful learning solutions in overcoming learning boredom from the definition, how to learn meaningfully to the implications for learning boredom. The results of this research show that meaningful learning helps create a more meaningful learning experience and meets students' psychological and emotional needs. By motivating students through relevance and engagement, meaningful learning can be an effective solution to overcome learning boredom. The research method used is literature review. With reading sources originating from books and journals that support research on the subject of discussion.

Keyword: *Meaningful Learning; Learning Saturation; Meaningful Education.*

PENDAHULUAN

Dalam proses belajar kita tidak selalu mendapatkan pengalaman yang mudah tanpa adanya hambatan, terkadang kita harus melawati berbagai hambatan saat pembelajaran. Hambatan belajar merupakan tantangan yang dapat mempengaruhi efektivitas dan efisiensi belajar seseorang. Hambatan tersebut dapat bersifat internal maupun eksternal yaitu berkaitan dengan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Ketika seseorang menghadapi hambatan dalam belajar kemampuan untuk memahami, mengingat, dan menerapkan informasi mungkin terganggu, hal ini tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademis tetapi juga pengembangan pribadi dan profesional. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami asal muasal hambatan belajar agar kita dapat mengatasi dan mengoptimalkan potensi belajar.

Salah satu faktor hambatan belajar yaitu jenuh, jenuh bukan hanya sekedar kelelahan fisik semata, melainkan suatu kondisi psikologis yang dapat menghambat motivasi dan kualitas pembelajaran. Jenuh dalam belajar seingkali diwarnai oleh beberapa faktor, mulai dari beban tugas belajar yang berlebihan, metode pembelajaran yang monoton, hingga tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi. Dalam konteks ini penting untuk memahami bahwa jenuh bukanlah tanda kelemahan, melainkan sinyal bahwa sistem pembelajaran mungkin perlu disesuaikan.

Terdapat beberapa teori yang mencoba menjelaskan fenomena jenuh dalam pembelajaran. Pertama, teori kelelahan kognitif (cognitive fatigue theory), yaitu sebuah teori yang berfokus pada kelelahan otak dalam pemrosesan informasi. Ketika seseorang terus menerus terpapar stimuli atau informasi yang instens, daya konsentrasi dan pemrosesan

informasinya dapat menurun. Akibatnya individu dapat merasakan kejenuhan. Yang kedua, teori tuntutan kognitif (cognitive load theory), yaitu teori yang berpendapat bahwa ketika tuntutan kognitif suatu tugas melebihi kapasitas kognitif seseorang, maka itu dapat menyebabkan kejenuhan. Tuntutan kognitif yang tinggi dapat muncul dalam bentuk kompleksitas tugas atau kebutuhan untuk memproses banyak informasi sekaligus. Yang ketiga adalah teori penghargaan (reward theory), yaitu teori yang menyoroti peran hadiah atau reward dalam motivasi dan kejenuhan. Jika seseorang merasa bahwa usaha yang diberikan tidak diimbangi dengan hadiah atau hasil yang memuaskan, maka kejenuhan dapat muncul. Perasaan tidak puas atau kurangnya motivasi dapat menjadi penyebab kejenuhan. Yang keempat adalah teori pengaturan (regulation theory), yaitu teori yang mengemukakan bahwa kejenuhan adalah hasil dari kesenjangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan sumber daya yang dimilikinya. Ketika tuntutan melebihi kapasitas atau sumber daya individu, maka kejenuhan dapat timbul.

Untuk mengatasi hambatan belajar diatas salah satunya yaitu melalui pembelajaran yang bermakna. Suatu pembelajaran bisa bermakna apabila berlangsung pada situasi, tempat dan lingkungan yang dapat mendukung proses pembelajaran dengan baik. Pembelajaran merupakan suatu proses yang urgent dan berpengaruh antara guru dan siswa. Dalam konteks ini proses yang berlangsung adalah proses mengajar guru dan proses belajar siswa. Mulyasa berpendapat bahwa pembelajaran dianggap berhasil ketika siswa, baik secara individu maupun keseluruhan, aktif secara fisik, mental, dan sosial selama proses pembelajaran. Hal ini termasuk menunjukkan semangat belajar yang tinggi dan kepercayaan diri. Belajar terjadi ketika ada perubahan pada individu. Misalnya, seseorang yang awalnya tidak bisa membaca, kemudian belajar dan menjadi mampu membaca, ini menandakan adanya proses pembelajaran yang efektif pada diri individu tersebut. Gagne juga mengatakan sesuatu yang menarik. Menurut Gagne, pembelajaran adalah suatu proses di mana suatu organisasi menyesuaikan perilakunya melalui pengalaman (Dahar 2006).

Penelitian mengenai belajar bermakna dilakukan oleh Hidayatul Muamanah dan Suyadi, terutama dalam konteks pendidikan agama Islam. Hasilnya menunjukkan bahwa jika belajar bermakna diterapkan dengan tepat, siswa akan mengingat materi lebih lama dibandingkan dengan metode hafalan. Ini karena pengetahuan baru dihubungkan dengan apa yang sudah diketahui siswa. Hal ini juga membuat proses mengajar di sekolah lebih efektif dan efisien, membantu guru merencanakan materi ajar dengan lebih baik. Dengan adanya teori ini, guru akan mengembangkan kebiasaan untuk merencanakan materi pembelajaran dengan perencanaan yang lebih terstruktur. (Suyadi and Muamanah 2020). Sementara itu, Belsasar Sihombing dan Chista Sinaga menemukan bahwa penerapan teori

belajar Ausubel dapat meningkatkan tingkat partisipasi siswa dan mendukung guru dalam mencapai tujuan pembelajaran. (Christa and Sihombing 2015). Ariyanto juga melakukan penelitian serupa, yang menunjukkan bahwa pembelajaran di kelas menjadi lebih efektif dan efisien. Ia menyoroti bahwa pembelajaran matematika tidak hanya tentang menemukan jawaban, tetapi juga tentang memahami secara bermakna (Ariyanto 2012).

Tujuan dari penelitian ini adalah yang pertama untuk memberikan pemahaman tentang definisi pendidikan, kedua bertujuan untuk memberi pemahaman tentang konsep belajar, yang ketiga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang hambatan belajar yaitu konsep jenuh, dan yang keempat menawarkan kebaruan tentang solusi penanganan hambatan belajar yaitu dengan konsep pembelajaran bermakna

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian pustaka (library research), yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber referensi terkait pembahasan belajar bermakna. Penelitian ini dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur. Sumber yang digunakan tidak hanya terbatas pada buku-buku, namun juga dari jurnal-jurnal yang relevan dengan masalah cara mengetahui hal-hal mengenai konsep pendidikan, konsep belajar, kejenuhan belajar, dan belajar bermakna sebagai solusi kejenuhan belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pendidikan

Pendidikan secara bahasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata "didik" dan mempunyai akhiran "pe" dan akhiran "an", sehingga kata tersebut berarti cara, cara atau tindakan yang bersifat instruksional. Mengajar dapat diartikan sebagai suatu sarana untuk mengubah akhlak dan tingkah laku seseorang atau masyarakat dengan tujuan mencapai kemandirian menuju kedewasaan atau kedewasaan melalui upaya pendidikan, pembelajaran, bimbingan dan pelatihan.

Secara istilah, pendidikan dapat diartikan dari berbagai sumber, seperti dari Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara yang mendefinisikan pengertian pendidikan; "Pendidikan merupakan syarat mutlak bagi tumbuh kembang anak. Artinya, pendidikan membimbing seluruh kekuatan alam yang ada pada diri anak, agar mereka sebagai manusia dan anggota masyarakat dapat mencapai tingkat keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya." Pendidikan adalah suatu proses humanistik yang selanjutnya disebut humanisasi. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menghargai hak asasi setiap individu. Dengan kata lain, peserta didik bukanlah mesin manusia yang dapat

dikendalikan sesuka hati, namun merupakan generasi yang harus kita dukung dan jaga saat mereka berkembang menuju kedewasaan, sehingga dapat membentuk manusia yang mandiri, dibekali pemikiran kritis dan kompeten sikap moral yang baik. Oleh karena itu, pendidikan bukan sekedar melatih manusia agar berbeda dari yang lain, mampu melakukan aktivitas makan, berpakaian, dan berumah tangga, tetapi itulah yang kita sebut dengan humanisasi (Marisyah and R 2019). Sedangkan, Rahmat Hidayat menjelaskan bahwa dalam Islam, kata pendidikan dapat berarti tarbiyah yang berasal dari kata kerja rabb (Rahmat 2016). Selain kata rabba, ada juga kata ta'dib yang berasal dari kata addaba. Ada juga kata talim. Berasal dari kata kerja allamah. Ketiga istilah tersebut akan dibahas satu per satu secara singkat sebagai berikut:

1. Tarbiyah

Kata "tarbiyah" merupakan bentuk yang berasal dari kata kerja "rabba yurabbiy tarbiyatan." Al-Quran memberikan penjelasan mengenai konsep ini:

"وَخُفِضَ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا"

"Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka berdua, sebagaimana mereka berdua telah mendidikkmu sewaktu kecil."" (QS. Al-Isra': 24).

Sesuai terjemahan ayat tersebut, kata tarbiyah digunakan dalam menggambarkan pekerjaan orang tua dalam mengasuh anaknya ketika masih kecil. Menurut Bukhari Umar, arti kata tarbiyah mencakup 4 unsur:

- 1) Melindungi dan membina fitrah anak sebelum pubertas
- 2) Mengembangkan segala potensi dan persiapan yang berbeda
- 3) Mengarahkan seluruh fitrah dan potensi anak menuju kebaikan dan kesempurnaan yang patut diterimanya;
- 4) Proses pendidikan ini berlangsung secara bertahap (Umar 2010).

2. Ta'dib

Muhammad Nadi al-Badri yang dikutip oleh Ramayulis, menyatakan bahwa pada zaman klasik, istilah ta'dib digunakan untuk merujuk pada pendidikan. Pengetahuan ini berlanjut selama periode keemasan Islam, di mana semua karya intelektual dianggap sebagai adab. Ini termasuk berbagai bidang seperti fiqh, tafsir, tauhid, ilmu bahasa Arab, dan lain-lain, serta disiplin ilmu lain seperti fisika, filsafat, astronomi, kedokteran, dan farmasi. Buku-buku yang berisi ilmu ini dikenal sebagai kutub al-adab. Pada periode ini, karya-karya penting seperti al-Adab al-Kabir dan al-Adab al-Shaghir oleh Ibn al-Muqaffa (meninggal 760 M) menjadi terkenal. Pendidik pada masa tersebut dikenal sebagai Mu'addib (Ramayulis 2010).

3. Ta`lim

Kata allama mempunyai arti memberitahukan atau memberi ilmu, tidak mengandung arti pengembangan kepribadian, karena kemampuan Nabi Adam a.s dalam mengembangkan kepribadiannya sangat sedikit melalui nama-nama benda yang diajarkan Allah dalam firman-Nya:

"وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ"

"Dan Allah mengajarkan kepada Nabi Adam nama-nama (benda) semuanya, kemudian dikemukakan kepada para malaikat. Maka Allah berfirman, "Sebutkanlah nama-nama benda itu semua, jika kamu benar."" (QS. Al-Baqarah: 31).

Para ahli telah mengemukakan berbagai definisi untuk istilah ta'lim yang digunakan dalam konteks pendidikan. Beberapa di antaranya adalah:

- 1) Abdul Fatah Jalal berpendapat bahwa Ta'lim adalah proses pemberian ilmu dan pemahaman, pengertian, tanggung jawab dan pembinaan keimanan, sehingga terjadi penyucian (tazkiyah) atau penyucian diri manusia dari segala kekotoran, mengantarkannya pada keadaan yang memungkinkannya menerima al-hikmah dan mempelajari segala yang bermanfaat baginya dan apa yang dikerjakannya tidak mengetahui. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa dari sudut pandang siswa sasaran, ruang lingkup istilah ta'lim lebih bersifat universal dibandingkan dengan ruang lingkup istilah al-tarbiyah karena al-ta'lim meliputi tahap masa, anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Sedangkan al-tarbiyah dikhususkan untuk pendidikan dan pengajaran bayi dan anak-anak.
- 2) Muhammad Rasyid Ridha memberikan pengertian ta'lim sebagai proses penyampaian berbagai ilmu pengetahuan kepada jiwa individu tanpa ada batasan atau ketentuan tertentu (Rida, 1373 H: 262). Penafsirannya berdasarkan firman Allah SWT. Surat Al-Baqarah ayat 31 tentang allamah Allah kepada nabi Adam. sedangkan penularannya terjadi secara bertahap ketika Nabi Adam menyaksikan dan menganalisa penyakit asma yang diajarkan Allah kepadanya (Rahmania, Yunus, and Bakar 2023).
- 3) Muhammad Fadhil Al-Jamali mengartikan pendidikan Islam sebagai upaya untuk mengembangkan, mendorong dan mengajak manusia untuk maju berdasarkan nilai-nilai luhur dan pola hidup yang luhur, untuk membentuk manusia seutuhnya yang lebih baik, baik secara mental, emosional maupun dalam bidangnya tindakan (Al-Jamaly 2017).
- 4) Ahmad D. Marimba mengatakan bahwa pendidikan Islam adalah pengarahan atau kepemimpinan secara sadar para pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian inti (insan kamil) (Marimba 1989).
- 5) Ahmad Tafsir mengartikan pendidikan Islam sebagai bimbingan yang diberikan

seseorang untuk perkembangan dirinya secara optimal menurut ajaran Islam (Tafsir 1992).

Dari berbagai definisi pendidikan yang diberikan oleh para ahli pendidikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha pendidik untuk membimbing, mendidik, mendorong, mengarahkan dan mengajarkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik melalui panca indera agar dapat tumbuh dan berkembang dalam dimensi jasmani dan rohani sesuai potensinya.

Konsep Belajar

Belajar adalah elemen kunci dalam setiap upaya pendidikan, karena tanpa belajar, pendidikan tidak akan ada. Proses belajar memiliki peran yang penting dalam berbagai bidang ilmu yang terkait dengan pendidikan, seperti psikologi pendidikan dan psikologi belajar.

Konsep dasar belajar adalah proses yang sangat penting dalam pendidikan, baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Penting bagi para pengajar untuk memahami konsep dasar belajar dengan baik agar dapat memberikan pendidikan yang berkualitas. Kesalahan dalam pemahaman tentang proses belajar dapat berdampak pada hasil belajar yang kurang baik. Oleh karena itu, pemahaman yang benar tentang konsep dasar belajar sangatlah penting.

Belajar adalah hal yang akan terus dilakukan manusia dalam sesi hidupnya. Pembelajaran merupakan hal yang sangat penting untuk selalu dilakukan dalam kehidupan baik secara formal, informal maupun non formal. Ausubel, Novak, dan Hanesian mengidentifikasi dua jenis belajar, yaitu:

a) Belajar bermakna (meaningful learning)

Belajar bermakna merupakan proses belajar dengan mengambil informasi baru dihubungkan dengan struktur definisi yang sudah dimiliki seseorang yang sedang belajar. Belajar bermakna dapat terlaksana apabila pelajar mencoba menghubungkan kejadian atau fenomena baru dengan konsep yang telah ada sebelumnya.

b) Belajar menghafal (rote learning)

Situasi ini di mana tidak ada konsep yang sesuai untuk fenomena baru, informasi baru tersebut harus dipelajari melalui penghafalan. Proses pembelajaran melalui penghafalan menjadi penting ketika seseorang menemukan informasi baru yang tidak memiliki kaitan sama sekali dengan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya. (Rahmi et al. 2019).

Disimpulkan bahwa belajar adalah proses mental yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Proses ini menghasilkan perubahan yang stabil dan terjadi secara alami, tanpa paksaan.

Ada beberapa konsep dasar dalam belajar, diantaranya yaitu: 1) Perubahan yang terjadi secara sadar menjadi transformasi yang disengaja., 2) Perubahan dalam pembelajaran memiliki tujuan fungsional, 3) Perubahan dalam proses pembelajaran bersifat proaktif dan mengarah pada hasil positif, 4) Perubahan dalam pembelajaran merupakan proses berkelanjutan, bukan hanya sementara, 5) Perubahan dalam pembelajaran memiliki arah dan tujuan yang jelas, 6) Perubahan yang terjadi dalam pembelajaran meliputi semua aspek perilaku.

Dengan memahami konsep ini, diharapkan kualitas pembelajaran dapat meningkat, tidak hanya di aspek kognitif tetapi juga aspek lainnya. Tujuan belajar lainnya adalah memperoleh pengalaman hidup. Benyamin mengklasifikasikan perubahan perilaku dalam hasil belajar ke dalam tiga kategori: kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pada dasarnya, cara belajar adalah strategi atau metode yang digunakan oleh siswa dalam proses belajar. Pendapat The Liang Gie menyatakan bahwa cara belajar adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam usaha belajar. Hamalik lebih lanjut menjelaskan bahwa cara belajar melibatkan aktivitas yang disesuaikan dengan situasi belajar, seperti mengikuti pelajaran, menghadapi ujian, dan sebagainya. Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa cara belajar adalah aktivitas yang dilakukan dalam situasi belajar tertentu, yang mencerminkan usaha belajar siswa (Maman Achdiyati and Siti Warhamni 2018).

Adapun dalam pemilihan cara belajar, penting untuk memperhatikan kondisi belajar dan memastikan bahwa cara tersebut dapat membantu mencapai hasil belajar yang terbaik. Setiap siswa memiliki kecocokan yang berbeda-beda dalam belajar, jadi penting untuk menyadari perbedaan kemampuan setiap individu. Hal ini juga membantu untuk mengurangi rasa frustrasi ketika tidak berhasil seperti orang lain.

Salah satu upaya atau cara yang paling efektif dalam memilih cara belajar adalah dengan memilih metode yang tepat. Adapun metode-metode yang ada di dalam Al-Quran Adalah A) Metode Dialog Atau Diskusi, B) Metode Kisah, C) Metode Perumpamaan, D) Metode Keteladanan, E) Metode Praktek Dan Pengulangan, F) Metode Ibrah Dan Mau'izhah, G) Metode Targhib Dan Tarhib (Anshori 2019).

Saran lain agar belajar dapat menjadi efektif dan bermakna adalah agar guru memiliki cara mengajar yang menarik agar siswa tidak merasa bosan saat belajar. Selain itu, siswa juga diharapkan untuk meningkatkan disiplin belajar di rumah maupun di sekolah, dan memilih teman sebaya yang dapat membantu memotivasi mereka untuk belajar dengan giat agar prestasi belajar mereka meningkat (Khumaero and Arie 2017).

Kejenuhan Belajar

Istilah kejenuhan berasal dari akar kata dari jenuh. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, jenuh dimaknai sebagai; a) jemu, bosan; b) penuh (sehingga tidak mampu memuat tambahan lagi); dan c) kenyang, puas sekali (sehingga menjadi bosan) (KKBI 2023). Mendasar pada makna tersebut kejenuhan belajar dapat dimaknai dengan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat pengetahuan apapun yang disampaikan ketika pembelajaran, jemu atau bosan dalam belajar.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Reber, 1988). Selain sering mengalami kelupaan, dalam belajar terkadang peserta didik mengalami peristiwa negatif lainnya yaitu jenuh belajar, yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning plateau atau plateau (Syah 1997). Kejenuhan juga merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Pengaruh lainnya juga adalah akibat ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dikerjakan. Dalam belajar kejenuhan sering kali dimaknai dengan kondisi mental yang mengalami bosan dan lelah, sehingga berimbas pada menurunnya semangat dalam melakukan aktivitas belajar (Syah 1997).

Terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar, faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam merupakan faktor yang terdapat dalam diri peserta didik, seperti bosan, kelelahan, atau kurangnya semangat dan motivasi belajar. Kelelahan yang dialami peserta didik dapat menyebabkan kebosanan yang akhirnya akan menurunkan semangat dan motivasinya untuk belajar (Anita Damayanti, Agus Suradika n.d.). Sedangkan faktor dari luar merupakan faktor yang memengaruhi peserta didik dari luar dirinya, seperti pendidikan yang menggunakan metode dan media yang kurang tepat atau malah tidak disukai peserta didik, teman belajar yang kurang responsif terhadap dirinya atau malah menimbulkan rasa kompetitif yang ketat, dan durasi jam belajar yang cukup panjang disertai dengan mata pelajaran yang cukup berat diterima oleh peserta didik (Galugu, Pajarianto, and Bahraini 2021).

Menurut Cross (1974) dalam bukunya "The Psychology of Learning" mengklasifikasikan keletihan siswa menjadi tiga jenis, yaitu: 1) Keletihan indera siswa; 2) Keletihan fisik siswa; 3) Keletihan mental siswa. Biasanya, keletihan fisik dan indera, seperti keletihan mata dan telinga, dapat lebih mudah dikurangi atau dihilangkan setelah siswa beristirahat yang cukup, terutama tidur nyenyak, serta mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Di sisi lain, keletihan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sama sederhana seperti mengatasi jenis keletihan lainnya. Karena itu, keletihan mental dianggap sebagai faktor utama yang menyebabkan munculnya kejenuhan dalam belajar (Syah 1997).

Lebih jauh dijelaskan bahwa terdapat beberapa aspek dan indikator kelelahan dalam

kejenuhan belajar:

1. Kelelahan emosional

Sering kali kelelahan emosional bersumber dari tuntutan berlebihan yang dihadapi peserta didik dengan menunjukkan perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator kelelahan emosional ditandai dengan perasaan depresi, rasa sedih, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar dan kecemasan.

2. Kelelahan fisik

Sering kali kelelahan fisik bersumber dari aktivitas fisik berlebih. Indikator kelelahan fisik berupa gejala-gejala yang dirasakan pada fisik peserta didik, seperti pegal otot-otot, gangguan tidur, pusing, gelisah, mual, sakit anggota badan, penurunan berat badan dan nafsu makan, dan lain sebagainya.

3. Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif dapat menimbulkan ketidakmampuan peserta didik berkonsentrasi dalam belajar, berpikir dengan baik, mudah untuk lupa, serta kesulitan dalam memahami apa yang disampaikan. Indikator kelelahan kognitif ditandai dengan ketidakberdayaan, kehilangan harapan, dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi "gila", perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengerjakan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri rendah, dan lain sebagainya.

4. Kehilangan motivasi

Motivasi belajar menjadi salah satu hal utama yang menjadi pilar utama peserta didik agar semangat belajar. Kehilangan motivasi bersumber dari hilangnya idealisme, menyadari akan mimpi yang tidak realistis, dan menurunnya atau bahkan menghilangnya semangat dalam belajar. Indikator kehilangan motivasi ditandai dengan cuek dan tidak peduli dengan apa yang disampaikan, pengunduran diri dari lingkungan (Anita Damayanti, Agus Suradika n.d.)

Belajar Bermakna (meaningful learning)

Belajar bermakna merupakan proses belajar dengan mengambil informasi baru dihubungkan dengan struktur definisi yang sudah dimiliki seseorang yang sedang belajar. Belajar bermakna dapat terlaksana apabila pelajar mencoba menghubungkan kejadian atau fenomena baru dengan konsep yang telah ada sebelumnya.

Ausubel mengemukakan bahwa pembelajaran menjadi bermakna (meaningful) ketika informasi yang dipelajari oleh peserta didik diatur sesuai dengan struktur kognitif mereka. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk mengintegrasikan informasi baru ke dalam pengetahuan yang sudah mereka miliki. Belajar bermakna adalah proses merekonstruksi pengalaman dengan memanfaatkan informasi baru yang relevan dengan struktur kognitif

yang ada.

Menurut Ausubel, belajar bisa dikategorikan dalam dua dimensi. Dimensi pertama berkaitan dengan cara penyampaian informasi atau materi pelajaran kepada siswa, baik melalui penerimaan atau penemuan. Dimensi kedua menyangkut cara siswa menghubungkan informasi tersebut dengan struktur kognitif yang sudah ada. Jika siswa hanya menghafal informasi baru tanpa mengintegrasikannya dengan struktur kognitif mereka, itu merupakan belajar menghafal. Namun, jika siswa mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan mereka, maka itu adalah belajar bermakna.

Di sisi lain, Carl Rogers membedakan dua jenis pembelajaran yaitu yang bermakna dan yang tidak bermakna. Pembelajaran bermakna terjadi ketika proses belajar melibatkan baik pikiran maupun perasaan peserta didik, sedangkan pembelajaran tidak bermakna terjadi ketika hanya melibatkan pikiran tanpa perasaan peserta didik.

Dapat disimpulkan belajar bermakna David Ausubel adalah pembelajaran yang menghubungkan antara pengetahuan yang telah ada dengan fenomena ataupun materi baru yang akan disampaikan. Belajar bermakna lebih mengedepankan peserta didik untuk ikut aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya melihat atau mendengarkan guru saja. Karenanya guru pun harus merancang dan menyusun materi pembelajaran dengan tersusun agar dapat menjadi pembelajaran yang bermakna untuk peserta didik.

Cara Belajar Bermakna

Kebermaknaan kegiatan pembelajaran ditentukan oleh cara kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik. Dalam belajar bermakna terdapat beberapa cara belajar, yaitu:

a. Cara belajar dengan menerima.

Kegiatan pembelajaran lebih ditekankan dalam belajar cara memperhatikan, mengamati, mendengar selanjutnya dilakukan dengan mengkaji.

b. Cara belajar penemuan yang terpimpin.

Dalam melakukan proses belajar, peserta didik menjalankan sendiri pencarian terhadap konsep informasi pengetahuan yang dibantu dengan pengawasan yang dilakukan oleh guru berdasarkan prinsip juga prosedur yang telah ada.

c. Belajar yang dilakukan dengan melakukan penemuan sendiri

Dalam hal ini peserta didik diharuskan melakukan pencarian untuk pengetahuannya sendiri dan tidak mendapatkan bantuan dari guru (Rahmah 2018).

Implikasi belajar bermakna terhadap kejenuhan belajar

Pembelajaran bermakna ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar. Pendekatan ini bertujuan memberikan konteks dan relevansi pada materi pembelajaran sehingga peserta didik dapat memaknai dan memahami apa

yang dipelajari. Berikut ada beberapa cara di mana pembelajaran bermakna dapat membantu mengatasi kejenuhan belajar:

1. Relevansi Konten

Materi pembelajaran dirancang untuk memiliki relevansi langsung dengan kehidupan sehari-hari siswa. Konsep-konsep yang diajarkan dihubungkan dengan situasi dunia nyata atau masalah-masalah aktual yang dapat memotivasi siswa untuk belajar.

2. Partisipasi Aktif

Pembelajaran bermakna mendorong partisipasi aktif siswa melalui diskusi, proyek, atau eksperimen. Siswa memiliki peran lebih besar dalam proses pembelajaran, yang dapat meningkatkan keterlibatan dan minat mereka.

3. Penggunaan Teknologi dan Media

Integrasi teknologi dan media membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih menarik. Penggunaan multimedia, simulasi, atau platform online dapat memberikan variasi dalam metode pengajaran.

4. Proyek Pembelajaran

Mengintegrasikan proyek-proyek pembelajaran nyata yang memungkinkan siswa menerapkan pengetahuan mereka dalam konteks praktis. Proyek-proyek tersebut memberikan tantangan yang menarik dan memotivasi siswa untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman yang lebih dalam.

5. Berpusat pada Siswa

Pembelajaran bermakna menempatkan siswa sebagai pusat proses pembelajaran. Guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan arti dalam pembelajaran mereka sendiri.

6. Umpan Balik Konstruktif

Memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu siswa melihat kemajuan mereka dan merasakan dampak positif dari usaha belajar mereka. Umpan balik yang membangun motivasi dan meningkatkan rasa pencapaian.

Pembelajaran bermakna membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna dan memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional siswa. Dengan memotivasi siswa melalui relevansi dan keterlibatan, pembelajaran bermakna dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran bermakna memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Pembelajaran

bermakna memungkinkan siswa untuk mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami materi secara lebih mendalam dan relevan. Pembelajaran bermakna juga dapat membantu mengatasi kejenuhan belajar dengan cara membuat materi pembelajaran relevan, melibatkan partisipasi aktif siswa, menggunakan teknologi dan media, mengintegrasikan proyek pembelajaran, menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran, dan memberikan umpan balik konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamaly, Muhammad Fadhil. 2017. "Nahwa Tarbiyat Mukminat." *Alsyirkat Al-Tunisiyat Li Al-Tauzi* 3.
- Anita Damayanti, Agus Suradika, Tasyfi Barkidzi Asmas. n.d. "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi." 3,4,5.
- Anshori, Muhamad. 2019. "Konsep Dasar Belajar Dan Pembelajaran Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Dirasah: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam* 1(1):52–63.
- Ariyanto. 2012. "Penerapan Teori Ausubel Pada Pembelajaran Pokok Bahasan Pertidaksamaan Kuadratdi SMU." 55–64.
- Christa, V., and Sinaga Belsasar Sihombing. 2015. "Penerapan Teori Ausubel Dengan Menggunakan Metode Inkuiri Pada Matakuliah Kalkulus." *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Terapan* 1(3):102–12.
- Dahar, Ratna Wilis. 2006. *Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Erlangga.
- Galugu, Nur Saqinah, Hadi Pajarianto, and Bahraini. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Khumaero, Lathifah Al, and Sandy Arie. 2017. "Pengaruh Gaya Belajar Guru, Disiplin Belajar, Dan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar." *Economic Education Analysis Journal* 1(1):18–23.
- KKBI. 2023. "Jenuh." *Daring*. Retrieved (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jenuh>).
- Maman Achdiyati, and Siti Warhamni. 2018. "Sikap Cara Belajar Dan Prestasi Belajar." *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 5(1):49–58.
- Marimba, Ahmad D. 1989. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Marisyah, Ab, and Firman R. 2019. "Pemikiran Ki Hadjar Dewantara Tentang Pendidikan." 3:2–3.
- Rahmah, Nur. 2018. "Belajar Bermakna Ausubel." *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam* 1(1):43–48.

- Rahmania, Savira, M. Yunus, and Abu Bakar. 2023. "Studi Pemikiran Pendidikan Islam Perspektif Naquib Al-Attas." *Jurnal Agama Sosial Dan Budaya* 6(2):2599–473.
- Rahmat, Hidayat. 2016. *Ilmu Pendidikan Islam*. Medan: LPPPI.
- Rahmi, Sitti, Muhtafi Muktar, Ramses Simanjuntak, Elvi Triwahyuni, Renard Lolongan, Riswan Riswan, and Sherly Suli'. 2019. "Mengenal Teori-Teori Belajar." *Tabyin: Jurnal Pendidikan Islam* 1(1):47–60.
- Ramayulis. 2010. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Suyadi, and Hidayatul Muamanah. 2020. "Pelaksanaan Teori Belajar Bermakna David Ausubel Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *Jurnal UIN Sunan Kalijaga* 175.
- Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tafsir, Ahmad. 1992. *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. Bandung: Ramaja Rosdakarya.
- Umar, Bukhari. 2010. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Amzah.