

**UPAYA GURU DALAM MENGATASI SISWA YANG  
MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR  
DI KELAS IV A SD NEGERI 012  
SAMARINDA UTARA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**DESY SABRINA**

**NPM 2286206048**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM  
SAMARINDA**

**2026**

**UPAYA GURU DALAM MENGATASI SISWA YANG  
MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR  
DI KELAS IV A SD NEGERI 012  
SAMARINDA UTARA**

**SKRIPSI**



*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

**Oleh:**

**DESY SABRINA**

**NPM 2286206048**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM  
SAMARINDA**

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UPAYA GURU DALAM MENGATASI SISWA YANG  
MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR  
DI KELAS IV A SD NEGERI 012  
SAMARINDA UTARA**

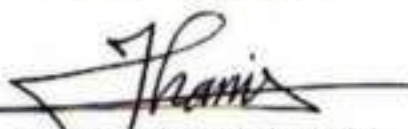
**SKRIPSI**

**DESY SABRINA  
NPM 2286206048**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Peguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam  
Samarinda

Tanggal: 06 April 2026

Dosen Pembimbing I

  
Hani Subakti, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1119018902

Dosen Pembimbing II

  
Eka Selvi Handayani, M.Pd  
NIDN. 1116098602

  
Ketua Program Studi PGSD  
Ratna S. Handayani, S.Pd., M.Pd  
NIK. 2016.089.215

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Sabrina  
NPM : 2286206048  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Samarinda, 10 April 2026

Yang Menyatakan,



Desy Sabrina

NPM. 2286206048

**LEMBAR PENGESAHAN**

**UPAYA GURU DALAM MENGATASI SISWA YANG MENGALAMI  
KEJENUHAN BELAJAR DI KELAS IV A SD NEGERI 012 SAMARINDA  
UTARA**

**SKRIPSI**





**DESY SABRINA  
NPM 2286206048**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Peguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama

Mahakam Samarinda

Tanggal: 10 April 2026

**TIM PENGUJI**

	Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: <u>Ratna Kharunnisa, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1119098902		(14 April 2026)
Pembimbing I	: <u>Hani Subakti, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1119018902		(14 April 2026)
Pembimbing II	: <u>Eka Selvi Handayani, M.Pd</u> NIDN. 1116098602		(14 April 2026)
Penguji	: <u>Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1111088402		(14 April 2026)

Samarinda, 14 April 2026  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Bekas FKIP,  
  
Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd  
NIK 2022.084.293

## RIWAYAT HIDUP



Penulis, Desy Sabrina lahir pada tanggal 07 Desember 2004 di Samarinda. Merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Sadriansyah dan Ibu Marlina. Penulis memulai pendidikannya pada tahun 2010 di SD Negeri 010 Samarinda Utara dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 47 Samarinda pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 9 Samarinda pada tahun 2019 dan lulus pada tahun 2022. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) pada program Strata satu (S-1) pada tahun 2022. Selanjutnya pada tahun 2025 Bulan Agustus penulis mengikuti Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Selili, Kecamatan Samarinda Ilir. Kemudian pada Bulan September tahun 2025 penulis mengikuti Program Pengenalan Lapangan Persekolah (PLP) di SD Negeri 012 Samarinda Utara.

## HALAMAN MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Jangan takut jatuh, sebab yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah mereka yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, sebab dari kesalahan pertama, kita bisa belajar menemukan jalan yang benar di langkah berikutnya”

(Buya Hamka)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda Sadriansyah dan ibunda Marlina, orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih atas segalanya, sehingga menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah saya.
2. Bapak Hani Subakti, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Eka Selvi Handayani, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II. Terima kasih telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Teman-teman dan sahabat saya Ricky, Miftah, Avita, Astri, Lovita, dan Samil. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan dalam setiap proses yang dilalui.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.”

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya dukungan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Husaini Usman, M.Pd., M.T., selaku Rektor Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan.
2. Bapak Dr. Arbian, M.Pd., selaku Wakil rektor Bidang Akademik Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan penulis kesempatan dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan.
3. Bapak Dr. Akhmad Sopian, M.Pd., selaku Wakil Rektor Bidang Umum Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan penulis kesempatan dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan.
4. Bapak Dr. Suyanto, M.Si., selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, alumni, lembaga kerja sama sistem informasi dan hubungan masyarakat yang telah memberikan penulis kesempatan dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan.
5. Bapak Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan peluang dalam menuntut

pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda serta mendukung, memberikan amanat, edukasi, dan memberikan motivasi untuk penulis sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.

6. Ibu Mahkamah Brantasari, S.E., M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan peluang dalam menuntut pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda serta mendukung, memberikan amanat, edukasi, dan memberikan motivasi untuk penulis sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.
7. Ibu Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Prodi PGSD yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik selama pembelajaran berlangsung di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
8. Bapak Samsul Adianto, S.Pd., M.Pd., selaku Sekertaris Prodi PGSD yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik selama pembelajaran berlangsung di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
9. Bapak Hani Subakti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi dengan baik selama pembelajaran berlangsung di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
10. Ibu Eka Selvi Handayani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi dengan baik selama pembelajaran berlangsung di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

11. Bapak Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, kritik, dan saran yang membangun dalam menyelesaikan skripsi dengan baik selama pembelajaran berlangsung di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
12. Seluruh dosen dan staff pengajar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah membimbing peneliti selama menjalani studi di Universitas Wisya Gama Mahakam Samarinda.
13. Ibu Erna Ekawati, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri 012 Samarinda Utara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
14. Ibu Risna Fitria Dewi, S.Pd., selaku Wali Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara yang telah memberikan bantuan serta kerjasama yang baik sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
15. Dewan guru serta staf Tata Usaha SD Negeri 012 Samarinda Utara yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama yang baik kepada penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
16. Ayahanda Sadriansyah dan Ibunda Marlina yang telah memberikan dukungan serta doa yang tak terhingga kepada penulis sehingga penulis diberi kelancaran dalam mejalani perkuliahan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
17. Kepada teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi selama masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini terdapat kekurangan, baik dari isi maupun penyampaian. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai setiap

masukan dan saran yang membangun demi perbaikan dikemudian hari. Akhir kata, besar harapan penulis semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi pembaca dan berguna bagi perkembangan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

Samarinda, 10 April 2026

Peneliti.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'F. M. P.', written in a cursive style.

## ABSTRAK

**Sabrina, Desy (2026).** Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Penelitian ini dibimbing oleh Hani Subakti, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Eka Selvi Handayani, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II

Kejenuhan belajar merupakan salah satu permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran dan dapat memengaruhi hasil belajar siswa. Kondisi kejenuhan belajar siswa kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara mencakup aspek kelelahan emosional, fisik, kognitif, serta penurunan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 012 Samarinda Utara dengan subjek penelitian terdiri dari guru kelas IV A dan tiga siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar dilakukan melalui pendekatan personal, pemberian motivasi dan apresiasi, selingan *ice breaking*, penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi, serta pemberian bimbingan konseling. Upaya tersebut dilakukan dengan memperhatikan kondisi kejenuhan belajar siswa yang tampak dalam bentuk kelelahan emosional, fisik, kognitif, serta penurunan motivasi belajar. Upaya yang dilakukan guru mampu mengurangi kejenuhan belajar sehingga siswa menjadi lebih aktif, fokus, dan terlibat dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan mengatasi kejenuhan belajar ditentukan oleh kemampuan guru dalam memahami kondisi siswa dan menerapkan upaya yang sesuai.

**Kata kunci:** upaya guru, kejenuhan belajar, siswa

## **ABSTRACT**

**Sabrina, Desy (2026).** *Teachers' Efforts to Address Students Experiencing Learning Fatigue in Class IV A at SD Negeri 012 Samarinda Utara. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Widya Gama Mahakam University, Samarinda. This research was supervised by Hani Subakti, S.Pd., M.Pd, as the supervisor I, and Eka Selvi Handayani, S.Pd., M.Pd, as the supervisor II*

*Learning fatigue is a common problem in the classroom that can affect student learning outcomes. The learning fatigue experienced by students in Class 4A at SD Negeri 012 Samarinda Utara encompasses emotional, physical, and cognitive exhaustion, as well as a decline in motivation. This study aims to identify the strategies teachers use to address student learning fatigue. This study employs a qualitative research design with a descriptive approach. The research was conducted at SD Negeri 012 Samarinda Utara, with the research subjects consisting of the Grade 4A teacher and three students selected using purposive sampling. Data collection techniques included observation, interviews, and document analysis. Data analysis techniques comprised data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that teachers' efforts to address learning fatigue are implemented through a personalized approach, the provision of motivation and appreciation, ice-breaking activities, the use of varied teaching methods, and the provision of counseling guidance. These efforts are carried out by taking into account the students' learning fatigue, which manifests in the form of emotional, physical, and cognitive exhaustion, as well as a decline in learning motivation. The efforts made by teachers were able to reduce learning fatigue, making students more active, focused, and engaged in learning. This indicates that the success in overcoming learning fatigue is determined by the teacher's ability to understand the context*

**Keywords:** *Teacher Efforts, learning fatigue, students*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYTAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Fokus dan Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	10
1. Kejenuhan Belajar.....	10
2. Guru .....	21
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Alur pikir .....	33
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37

C. Sumber Data.....	38
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	39
E. Keabsahan Data.....	41
F. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan dan Temuan.....	59
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Simpulan .....	65
B. Implikasi .....	66
C. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Alur Pikir .....	34
Tabel 2.2 Kisi-Kisi Wawancara .....	35
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kegiatan Pembelajaran .....	46
Gambar 4.2 Kegiatan <i>Ice Breaking</i> .....	48
Gambar 4.3 Kegiatan Pembelajaran Di Kelas .....	50
Gambar 4.4 Pemberian Reward Tepuk Tangan .....	52
Gambar 4.5 Kegiatan Diskusi Kelompok .....	55
Gambar 4.6 Pohon Perasaan .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Observasi.....	75
Lampiran 2. Lembar Observasi Guru .....	76
Lampiran 3. Lembar Hasil Obervasi Guru .....	78
Lampiran 4. Lembar Observasi Siswa .....	82
Lampiran 5. Lembar Hasil Obervasi Siswa AUH .....	84
Lampiran 6. Lembar Hasil Obervasi Siswa MM .....	87
Lampiran 7. Lembar Hasil Obervasi Siswa AEU .....	90
Lampiran 8. Kisi-Kisi Wawancara .....	93
Lampiran 9. Lembar Wawancara Guru .....	94
Lampiran 10. Transkrip Wawancara Guru .....	96
Lampiran 11. Lembar Wawancara Siswa .....	100
Lampiran 12. Transkrip Wawancara Sisiwa AUH .....	102
Lampiran 13. Transkrip Wawancara Sisiwa MM .....	104
Lampiran 14. Transkrip Wawancara Sisiwa AEU .....	106
Lampiran 15. Lembar Dokumentasi .....	108
Lampiran 16. Modul Ajar Guru .....	109
Lampiran 17. Daftar Kehadiran Siswa .....	114
Lampiran 18. Jadwal Pelajaran .....	115
Lampiran 19. Daftar Nilai Siswa .....	116
Lampiran 20. Dokumentasi Observasi Di Kelas .....	118
Lampiran 21. Dokumentasi Wawancara .....	120
Lampiran 22. Surat Izin Penelitian .....	122
Lampiran 23. Surat Balasan Penelitian .....	123
Lampiran 24. Surat Penelitian Selesai .....	124

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang. Pendidikan tidak terhalang pada usia tertentu, melainkan berlangsung sepanjang hayat, dimulai sejak manusia dilahirkan hingga akhir kehidupannya. Pendidikan berlangsung pada masa anak-anak, remaja, dan dewasa atau seumur hidup manusia itu sendiri (Hasan dkk., 2023).

Pendidikan bukan hanya berorientasi pada penyampaian informasi dan penguasaan keterampilan, tetapi juga melibatkan pembentukan nilai-nilai dan pengembangan karakter individu (Nurbaya dkk., 2024). Hal ini selaras dengan definisi pendidikan menurut UU No. 20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut, proses belajar memegang peran utama karena merupakan bagian inti dari seluruh kegiatan pendidikan. Belajar adalah jantung dalam pendidikan. Tanpa adanya proses belajar, pendidikan tidak dapat berlangsung. Hal ini disebabkan karena belajar

adalah suatu aktivitas yang mampu membawa perubahan pada diri seseorang (Tanjung & Namora, 2022). Secara umum, belajar dipahami sebagai usaha sadar yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku, seperti dari tidak tahu menjadi tahu, dari sikap kurang baik menjadi lebih baik, serta dari tidak memiliki keterampilan menjadi lebih terampil (Ananda & Rohman, 2023). Dengan demikian, belajar merupakan proses transformasi diri melalui pengalaman, interaksi, dan keterlibatan aktif individu dalam lingkungan belajarnya.

Pemahaman mengenai belajar tersebut menjadi dasar bagi penyelenggaraan pembelajaran yang efektif. Pada dasarnya, pembelajaran merupakan suatu upaya untuk membimbing peserta didik dalam menjalani kegiatan pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditentukan dapat tercapai (Budiyati, 2023). Dalam pelaksanaannya, proses ini melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya yang kemudian mendorong terjadinya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Dalam proses ini, guru memiliki peran sebagai pembimbing yang menyediakan sarana serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan belajar peserta didik (Ariani dkk., 2022).

Pada era modern, pembelajaran menghadapi berbagai tantangan baru, seperti perubahan perilaku belajar siswa yang semakin dinamis dan dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi yang cepat, menyebabkan rentang konsentrasi siswa menurun drastis. Siswa kini cenderung mudah teralihkannya oleh gawai dan media sosial, sehingga membutuhkan

interaksi pembelajaran yang lebih interaktif untuk mempertahankan keterlibatan mereka (Zaskia dkk., 2025). Tantangan ini juga diperparah oleh tuntutan kurikulum yang kompleks, yang sering kali membuat siswa terbebani dan kurang termotivasi dalam proses belajar sehari-hari.

Perubahan pola belajar ini juga menuntut guru untuk berperan lebih dari sekedar penyampai materi, melainkan sebagai fasilitator yang memahami dinamika psikologis siswa di tengah disrupsi digital (Munawir & Muhidin, 2025). Sayangnya, banyak guru masih bergantung pada pendekatan tradisional yang monoton serta tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar, sehingga muncul masalah seperti kejenuhan yang berdampak pada efektivitas kelas secara keseluruhan (Wahyuli & Ifdil, 2020). Dengan demikian, peran guru lebih kompleks dan strategis dalam menghadapi berbagai dinamika pembelajaran.

Kejenuhan belajar sering terjadi dalam proses pembelajaran, khususnya pada siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional. Kejenuhan belajar didefinisikan sebagai pengalaman negatif yang memengaruhi kondisi psikologis siswa yang muncul akibat aktivitas pembelajaran yang bersifat monoton sehingga menimbulkan rasa lelah, kebosanan, serta kesulitan dalam memahami materi yang di sampaikan (Tanjung & Namora, 2022). Peserta didik yang merasa jenuh dalam belajar biasanya merasa bahwa pengetahuan dan keterampilan yang mereka dapatkan tidak berkembang. Kondisi ini umumnya terjadi dalam waktu tertentu dan bersifat sementara.

Secara umum, kejenuhan belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kejenuhan dalam belajar sering terjadi akibat adanya tuntutan yang tinggi bagi siswa untuk terus menaati berbagai aturan, serta beban tugas yang berlebihan sehingga menimbulkan tekanan baik secara emosional maupun (Novialistra dkk., 2022). Pendapat lain menyebutkan bahwa kejenuhan muncul karena kurangnya variasi dalam pembelajaran, suasana belajar yang monoton, kegiatan belajar yang berlangsung di tempat yang sama, minimnya hiburan, serta lamanya siswa berada dalam kondisi tekanan mental (Aminuriyah dkk., 2022).

Kejenuhan belajar yang dialami siswa tidak bisa dianggap sebagai hal yang sepele. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung, bahkan terhadap hal-hal kecil. Dampaknya, siswa cenderung merasakan kelelahan dan kegelisahan saat mengerjakan tugas, khususnya ketika sedang belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar sering kali kesulitan fokus, cenderung melamun, dan merasa bahwa belajar adalah hal yang sulit. Hal ini juga memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami konsep-konsep pelajaran (Syafitri dkk., 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis dikelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara, terlihat adanya tanda-tanda kejenuhan belajar pada sebagian siswa. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang kurang memerhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru pada saat menyampaikan materi pelajaran, serta perilaku seperti mengganggu teman, mengobrol, menggambar, ataupun melamun. Oleh karena itu, diperlukan upaya khusus

dari guru untuk mengatasi rasa jenuh, sehingga pembelajaran dapat kembali efektif dan bermakna bagi siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas upaya guru dalam mengatasi kejenuhan siswa saat belajar. Penelitian Hanina dkk., (2021) meneliti upaya guru dalam mengurangi rasa jenuh yang dialami peserta didik selama masa pandemi. Guru melakukan berbagai upaya, seperti menggunakan variasi metode, media, dan strategi pembelajaran yang beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah tersebut cukup efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan siswa saat pembelajaran dilakukan selama masa pandemi.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminurriyah dkk., (2022) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut mencakup kelelahan, rasa bosan, kurangnya kreativitas dari guru, kurangnya perhatian kepada siswa, keterbatasan ruang gerak, serta kurangnya hubungan interpersonal antara guru dan siswa. Untuk mengatasi kejenuhan tersebut, guru melakukan beberapa upaya, seperti melakukan diagnosis awal terhadap penyebab kejenuhan, menerapkan pembelajaran yang lebih kreatif, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta memberikan asupan gizi yang seimbang.

Selain itu penelitian lainnya juga dilakukan oleh Mutafaridho & Purwowidodo (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang diterapkan guru dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di MI Raudlatut Tholabah Kranding Mojo Kediri mencakup pendekatan dan

interaksi antara guru dengan peserta didik untuk memahami karakteristik siswa, penerapan metode pembelajaran yang beragam, serta melaksanakan evaluasi pada setiap akhir sesi pembelajaran, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kualitas proses belajar peserta didik.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, dapat diketahui bahwa berbagai upaya yang dilakukan guru dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik umumnya dikaji melalui aspek pembelajaran, seperti penggunaan metode dan strategi pembelajaran yang bervariasi, interaksi guru dengan peserta didik, serta evaluasi pembelajaran. Penelitian tersebut telah memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai peran guru dalam menciptakan pembelajaran yang mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa. Namun demikian, fokus kajian yang ada masih cenderung melihat kejenuhan belajar sebagai persoalan yang muncul akibat monotonnya proses pembelajaran, sehingga solusi yang ditawarkan lebih banyak berupa perubahan pada metode dan strategi pembelajaran.

Kejenuhan belajar tidak hanya disebabkan oleh kurangnya variasi dalam metode pengajaran, tetapi juga mencakup aspek emosional, fisik, mental, serta menurunnya motivasi belajar siswa. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus menggali berbagai aspek tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengkaji upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan relevan dengan kondisi nyata di sekolah dasar.

Urgensi penelitian ini muncul dari kebutuhan akan gambaran yang lebih mendalam mengenai berbagai cara yang dilakukan guru dalam menangani kejenuhan belajar siswa, dengan mempertimbangkan tidak hanya aspek pembelajaran tetapi juga aspek emosional, fisik, kognitif, dan motivasi. Oleh karena itu, penelitian ini penting karena kegagalan dalam menangani kelelahan belajar dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik siswa. Guru sebaiknya memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai landasan untuk refleksi dan panduan dalam merancang pengalaman belajar yang lebih bermakna, efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa kegiatan belajar di sekolah memiliki berbagai tantangan, salah satunya adalah kejenuhan belajar. Dalam hal ini, beberapa siswa kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara mengalami masalah kejenuhan belajar sehingga memerlukan upaya guru dalam mengatasinya.

#### **C. Fokus dan Rumusan Masalah**

Supaya penulisan yang penulis buat ini tetap terarah dan tidak menyimpang dari permasalahan awal, maka penulis berfokus hanya pada upaya guru dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar di kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik, sesuai dengan tujuan penelitian ini. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### **1. Secara teoritis**

Secara teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu pendidikan, terutama di bidang pembelajaran sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai peran guru dalam mengatasi kelelahan belajar siswa.

##### **2. Secara praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

###### **a. Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna melalui guru

mengatasi kejenuhan belajar siswa agar lebih efektif dan adaptif hingga dapat mengembangkan tingkat kemampuannya meraih prestasi dalam proses pembelajaran.

b. Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada guru dalam mengenali siswa yang mengalami kejenuhan belajar dan menyesuaikan cara pengajarannya supaya pembelajaran lebih efektif.

c. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai dinamika kejenuhan belajar siswa sekolah dasar serta strategi efektif dalam mengatasinya, yang menjadi bekal untuk mengembangkan kompetensi mengajar di masa depan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Konseptual**

##### **1. Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi yang dialami peserta didik ketika proses pembelajaran tidak lagi menimbulkan ketertarikan dan semangat belajar. Kejenuhan belajar memiliki ciri-ciri dan indikator tertentu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, diperlukan langkah yang tepat dari guru untuk mengatasi kejenuhan belajar agar proses belajar dapat berjalan dengan baik.

##### **a. Definisi Kejenuhan Belajar**

Belajar merupakan usaha yang dilakukan orang sebagai cara untuk membuat perubahan dalam cara bertindak, termasuk pengetahuan, kemampuan, sikap, dan nilai-nilai positif. Proses ini terjadi melalui pengalaman yang didapat dari berbagai hal yang dipelajari. Belajar juga bisa diartikan sebagai semua aktivitas berpikir yang dilakukan seseorang sehingga menyebabkan perubahan dalam perilaku sebelum dan sesudah belajar. (Supatminingsih dkk., 2020).

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* jenuh berarti merasa jemu atau bosan terhadap pekerjaan yang selalu sama sepanjang tahun. Sementara itu, kejenuhan diartikan sebagai perasaan kejemuhan dan

kondisi yang mencerminkan adanya kenaikan dalam penyebab, namun tidak diikuti kenaikan hasil. Kondisi ini mencerminkan kondisi psikologis akibat rutinitas monoton yang menghambat produktivitas secara keseluruhan. Sedangkan teori kognitivisme menjelaskan kejenuhan sebagai pengalihan perhatian otak akibat kurangnya stimulasi, sehingga siswa gagal memproses informasi secara efektif (Daulay dkk., 2022).

Kejenuhan belajar adalah kondisi yang sering terjadi pada peserta didik. Keadaan ini muncul sebagai akibat adanya tuntutan yang mengharuskan siswa untuk selalu mematuhi aturan serta menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan. Dampak dari kejenuhan belajar tersebut adalah menurunnya tingkat konsentrasi serta kemampuan peserta didik dalam memahami inti materi yang disampaikan (Novialistra dkk., 2022).

Kejenuhan belajar merupakan kondisi di mana seseorang merasa jemu, bosan, dan lelah akibat melakukan kegiatan belajar secara berulang-ulang tanpa merasakan bahwa kegiatan tersebut memberikan hasil yang baik bagi dirinya (Rahmatiah dkk., 2021). Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai pengalaman negatif yang memengaruhi kondisi psikologis siswa, yang diakibatkan oleh kegiatan belajar yang membosankan, sehingga timbul rasa lelah, jenuh, serta kesulitan dalam menangkap pelajaran yang disampaikan (Tanjung & Namora, 2022).

Pendapat lain menyatakan bahwa kejenuhan belajar terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu lagi memproses informasi atau pengalaman baru karena tekanan yang timbul, sehingga kehilangan semangat untuk melanjutkan aktivitas belajar (Pratiwi & Fitriyana, 2021). Kondisi ini terjadi ketika rangsangan pembelajaran tidak cukup untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi siswa. Dengan demikian, kejenuhan bukan hanya berupa kelelahan fisik, melainkan juga menunjukkan penurunan fungsi kognitif.

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung merasa bahwa pengetahuan serta keterampilan yang mereka dapat tidak menunjukkan kemajuan. Kondisi tidak adanya kemajuan ini umumnya bersifat sementara, hanya terjadi pada rentang waktu tertentu. Namun demikian, tidak sedikit siswa yang mengalami kejenuhan tersebut secara berulang dalam satu fase pembelajaran. Ketika berada dalam kondisi jenuh, kemampuan berpikir siswa mengalami penurunan dalam mengolah informasi baru maupun pengalaman, sehingga perkembangan belajarnya cenderung tetap dan tidak mengalami peningkatan (A'raaf dkk., 2024).

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merujuk pada kondisi psikologis dimana siswa mengalami kebosanan, kelelahan, dan hilangnya motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran sehingga tidak menghasilkan peningkatan yang berarti.

### **b. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar**

Menurut Putri dkk., (2024) membagi timbulnya rasa jenuh pada seseorang menjadi tiga indikasi, yaitu:

- 1) Pertama, adanya rasa tidak ada perubahan terhadap hasil belajar seseorang sehingga merasa sia-sia karena telah membuang waktunya untuk belajar. Biasanya ditandai dengan adanya anggapan-anggapan bahwa semua yang didengarkannya hanya sebatas berlalu saja.
- 2) Kedua, tidak berjalannya sistem akan dan kemampuan kritis seseorang pada saat proses penerimaan informasi. Informasi yang tersendat tentunya akan menyebabkan keterbatasan kemajuan belajar, sehingga tidak ada pengetahuan dan pengalaman baru yang didapat ketika pulang dari tempat belajar.
- 3) Ketiga, tidak adanya motivasi serta konsolidasi, kondisi ini sangat merugikan yang mana siswa merasa bahwa dirinya sedang sendiri dan tidak perlu melakukan tindakan apa pun.

Berdasarkan ciri-ciri kejenuhan belajar yang telah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar memiliki tanda-tanda seperti merasa tidak ada kemajuan dalam hasil belajarnya, sehingga merasa sia-sia karena telah membuang waktunya untuk belajar. Selain itu, siswa merasa sulit memproses informasi sehingga tidak ada pengetahuan dan pengalaman baru, serta kehilangan motivasi.

### c. Indikator Kejenuhan Belajar

Pemahaman tentang indikator kejenuhan belajar perlu diketahui untuk mengetahui apakah seorang siswa sedang mengalami kejenuhan belajar. Menurut Damayanti dkk., (2020) terdapat empat indikator kejenuhan belajar, yaitu:

#### 1) Kelelahan emosional

Kondisi ini terjadi karena beban tuntutan yang terlalu membebani siswa. Indikator kelelahan emosional mencakup perasaan gagal dalam belajar, kesulitan mengendalikan emosi, rasa ketakutan yang tidak memiliki dasar, serta kecemasan yang berlebihan.

#### 2) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik disebabkan oleh kondisi tubuh yang lelah yang ditandai dengan berbagai gejala seperti sakit kepala, mual, kesulitan tidur, dan berkurangnya selera makan. Indikatornya adalah perasaan lelah dan letih setiap hari.

#### 3) Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat siswa sulit fokus, sering lupa, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Beberapa indikatornya yaitu rasa tidak berdaya, hilangnya semangat, tidak mampu melakukan sesuatu, dan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang rumit.

#### 4) Kehilangan motivasi

Kondisi ini dapat dilihat dari hilangnya semangat siswa dan kesadaran bahwa cita-cita mereka tidak realistis. Indikator kehilangan motivasi mencakup perasaan kehilangan semangat serta rasa bosan.

Berdasarkan indikator kejenuhan belajar diatas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa bisa dikenali melalui beberapa tanda yang muncul. Tanda pertama adalah kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan perasaan gagal dalam belajar, kesulitan mengendalikan emosi, serta merasa takut dan cemas. Selanjutnya kelelahan fisik, yang berupa rasa lelah dan letih. Kelelahan kognitif juga dapat terlihat dari tanda-tanda seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, serta kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang rumit. Terakhir, kehilangan motivasi yang dapat dikenali melalui hilangnya semangat belajar dan timbulnya rasa bosan.

#### **d. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Faktor yang paling umum yang sering menjadi penyebab kejenuhan siswa ialah rasa letih yang menyebabkan timbulnya perasaan bosan dan tidak nyaman pada siswa. Menurut Putri dkk., (2024) menyatakan bahwa rasa letih yang sering dialami siswa dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Faktor internal
  - a) Kelelahan pada indra siswa (fisik)

- b) Kelelahan pada mental siswa berupa rasa cemas yang merupakan konsekuensi dari rasa lelah, rasa cemas pada standar capaian guru yang terlalu tinggi dan takut tidak dapat dicapainya, serta rasa cemas karena tingginya tingkat persaingan siswa.
- 2) Faktor eksternal
- a) Faktor keluarga, yang mana guru pertama siswa adalah orang tua, siswa ketika di rumah akan belajar mengenai hubungan anggota keluarga di rumah, keadaan keluarga, dan keadaan ekonomi keluarga.
  - b) Faktor sekolah yang merujuk pada cara guru memberikan informasi kepada siswa, mulai dari metode, strategi, dan bahan cara guru dalam memberikan tugas pada siswa.
  - c) Faktor masyarakat, karena setiap siswa akan berhadapan dengan lingkungan.

Faktor kejenuhan juga diuraikan oleh A'raaf dkk., (2024) sebagai berikut:

- 1) Kesibukan monoton. Proses ini dapat dirasakan sebagai suatu kebosanan karena terus menerus melakukan hal yang serupa tanpa adanya variasi. Perasaan bosan akan muncul pada individu yang senantiasa menjalankan kegiatan yang sama, di lokasi yang identik, memberikan hasil yang konsisten, selama periode waktu yang cukup panjang.

- 2) Kurangnya waktu untuk beristirahat dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi. Jika seseorang tidak mendapatkan istirahat yang cukup, mereka cenderung merasa sulit berkonsentrasi. Siswa yang tidak cukup tidur sering kali kesulitan dalam mengikuti pelajaran dan terlihat kurang tertarik selama proses belajar.
- 3) Prestasi yang kurang memuaskan. Siswa yang menghabiskan waktu cukup lama untuk belajar namun belum mendapatkan hasil yang sesuai harapan. Situasi ini dapat menyebabkan siswa merasa tidak tertarik dan mungkin kehilangan semangat.
- 4) Kurangnya minat. Ketika seseorang mengalami sesuatu yang tidak diinginkan, rasa bosan akan muncul. Siswa yang sedari awal tidak kurang berminat pada suatu mata pelajaran cenderung merasakan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.
- 5) Kegagalan terus menerus. *Burnout* dapat terjadi karena mengalami kegagalan yang berulang kali. Seorang siswa yang telah berusaha keras untuk mencapai keberhasilan akademik, meskipun telah berusaha dan belajar dengan tekun, serta telah berupaya semaksimal mungkin.

Menurut Aminuriyah dkk., (2022) ada beberapa penyebab kejenuhan belajar di sekolah, yaitu:

- 1) Tugas sekolah yang berlebihan sehingga membebani siswa.
- 2) Metode pengajaran yang monoton dan minimnya keterlibatan siswa menyebabkan mereka merasa cepat bosan.

- 3) Kurangnya pemberian apresiasi kepada siswa atas pencapaian yang telah mereka lakukan dengan baik.
- 4) Hubungan interpersonal yang kurang, baik antara guru dengan siswa maupun sesama siswa.
- 5) Harapan atau tekanan yang berlebihan dari keluarga.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor kejenuhan belajar, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa disebabkan oleh berbagai faktor yang bersifat internal, yang mencakup kelelahan fisik pada indra serta kelelahan mental yang ditandai oleh kecemasan terhadap tuntutan akademik dan persaingan yang tinggi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat yang membentuk pengalaman belajar siswa.

Kejenuhan juga dapat muncul akibat aktivitas belajar yang monoton, waktu istirahat yang kurang, prestasi belajar yang kurang memuaskan, minimnya minat terhadap suatu mata pelajaran, serta kegagalan yang dialami secara berulang. Faktor-faktor tersebut diperkuat oleh beban tugas yang berlebihan, metode pembelajaran yang kurang menarik, kurangnya apresiasi terhadap siswa, lemahnya hubungan interpersonal, serta tingginya tuntutan keluarga. Maka, faktor penyebab kejenuhan belajar merupakan hasil dari kombinasi antara kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan pola pembelajaran yang tidak mendukung keterlibatan optimal siswa.

#### e. Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar

##### 1) Belajar menggunakan metode yang bervariasi

Metode pembelajaran didefinisikan sebagai strategi atau pendekatan yang diterapkan guru untuk menyampaikan materi pada saat proses belajar mengajar, dengan guna memastikan kegiatan pembelajaran berlangsung secara efektif dan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai (Noza dkk., 2024). Penerapan metode bervariasi sangat penting dalam meningkatkan prestasi akademik siswa. Dengan menerapkan metode-metode tersebut, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar, yang pada gilirannya meningkatkan minat dan keinginan mereka untuk belajar (Qurtubi, 2022).

Sehubungan dengan hal tersebut, penerapan variasi metode pembelajaran dapat secara efektif mengurangi rasa jenuh pada siswa. Penyampaian materi pembelajaran yang selalu dilakukan dengan cara yang sama seringkali menimbulkan rasa bosan. Oleh karena itu, penerapan variasi metode pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Pendekatan ini membantu siswa untuk tetap fokus dan merasa nyaman selama proses belajar, sehingga dapat mengurangi rasa bosan dan memastikan tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

## 2) Melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan

Guru yang mampu menciptakan pembelajaran menyenangkan dan dipadukan dengan humor akan membentuk lingkungan belajar yang nyaman dan minim ketegangan. Kondisi ini memberikan rasa percaya diri kepada siswa untuk menyampaikan pendapat serta gagasan yang mereka miliki. Guru yang bersikap responsif, empati, serta memberikan dorongan motivasi dapat membantu menciptakan iklim pembelajaran yang terbuka, toleran, serta menghargai setiap jawaban dan gagasan siswa (Hasan, 2020). Untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan adalah melalui kegiatan *ice breaking*. Kegiatan ini merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi rasa bosan pada siswa sekaligus membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik, interaktif, dan mendukung efektivitas proses pembelajaran (Pebriani dkk., 2024)

## 3) Menghindari ketegangan mental pada saat proses pembelajaran berlangsung

Kejenuhan belajar merupakan kondisi ketika peserta didik merasa lelah secara mental, kehilangan minat, dan mengalami penurunan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Apabila kejenuhan ini tidak segera diatasi, maka dapat memicu ketegangan dan berdampak negatif terhadap hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menerapkan cara belajar yang lebih santai

dan dikelola dengan baik agar kejenuhan belajar dapat diminimalkan. Menurut (Hasan, 2020) ada beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Meminimalkan berbagai kesulitan dalam memahami pelajaran tertentu, misalnya dengan aktif mengajukan pertanyaan kepada guru, belajar bersama teman yang lebih memahami materi, atau mengikuti bimbingan tambahan.
- b) Berupaya untuk lebih fokus memperhatikan penjelasan guru, terutama pada mata pelajaran yang kurang disukai.
- c) Menghindari kebiasaan menunda waktu belajar karena dapat menyebabkan penumpukan materi yang semakin sulit untuk dipahami.
- d) Melakukan kegiatan belajar secara konsisten sejak awal hingga akhir semester.
- e) Menyiapkan dan menyesuaikan kondisi mental agar mampu beradaptasi dengan karakter setiap guru yang mengajar.

## **2. Guru**

Guru merupakan komponen penting dalam pendidikan yang berperan penting dalam membimbing dan mengarahkan peserta didik. Dalam menjalankan perannya secara profesional, guru dituntut untuk memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan. Pemenuhan persyaratan tersebut menjadi dasar bagi guru dalam mewujudkan pembelajaran yang efektif serta menunjang perkembangan akademik dan karakter peserta didik.

### a. Definisi Guru

Guru adalah seorang yang mengajar suatu bidang ilmu serta bertanggung jawab untuk mencerdaskan peserta didik. Dalam bahasa Indonesia, guru merujuk pada seorang tenaga pendidik profesional yang tugas utamanya mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, serta mengevaluasi dan menilai kemajuan peserta didik (Susiloningsih dkk., 2022). Hal ini menempatkan guru sebagai figur yang memegang tanggung jawab dalam menentukan arah dan kualitas proses pembelajaran.

Secara sederhana, guru dapat didefinisikan sebagai seseorang yang membagikan pengetahuan kepada siswa. Di mata masyarakat, guru bertanggung jawab atas pelaksanaan kegiatan pendidikan. Proses pengajaran ini tidak terbatas pada lembaga pendidikan formal, hal ini juga dapat berlangsung di masjid, tempat ibadah, rumah, dan berbagai tempat lainnya (Arsad, 2020).

Guru memainkan peran penting dalam mencapai keberhasilan pendidikan melalui efektivitas mereka baik pada tingkat kelembagaan maupun tingkat pengajaran, peran tersebut selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen, yang menempatkan kedudukan guru sebagai tenaga profesional sekaligus sebagai agen pembelajaran. Sebagai sebuah profesi, tugas seorang guru hanya dapat dilakukan seseorang yang memenuhi syarat akademik, memiliki kompetensi, serta memiliki sertifikat pendidik.

Sebagai tenaga profesional, guru memiliki visi untuk mewujudkan proses pembelajaran berlandaskan prinsip-prinsip profesional, sehingga setiap siswa dapat memperoleh hak yang sama dalam memperoleh pendidikan yang berkualitas (Mustafa, 2024).

Berdasarkan berbagai pendapat mengenai definisi guru diatas, dapat disimpulkan bahwa guru adalah tenaga pendidik profesional bertugas untuk mentransfer pengetahuan, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, mengevaluasi serta mengembangkan potensi setiap peserta didik.

#### **b. Syarat-Syarat Menjadi Guru**

Profesi guru menuntut lebih dari sekedar kemampuan mengajar, melainkan juga kualifikasi dan kompetensi yang terstandar. Sehingga, sebelum menjalankan peran sebagai pendidik, ada berbagai syarat yang harus dipenuhi untuk memastikan bahwa guru sudah layak dan mampu memberikan pengalaman belajar bagi peserta didik. Adapun syarat-syarat menjadi guru menurut (Susiloningsih dkk., 2022) adalah sebagai berikut:

##### **1) Syarat keagamaan**

Guru wajib memiliki keyakinan agama dan menerapkan nilai-nilai agama dalam perilakunya, karena guru merupakan teladan utama. Guru bertugas membimbing siswa untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga siswa dapat terhindar dari sikap sombong terhadap ilmu yang dimilikinya. Guru harus menjadi panutan bagi peserta

didik. Sehingga guru perlu menanamkan nilai-nilai akhlak mulia dan spiritual dalam diri guru agar mampu memberikan keteladanan moral dalam pendidikan.

2) Syarat psikis

Guru diharuskan menjaga kesehatan mental yang baik dan mengelola emosi mereka secara efektif. Mereka harus menunjukkan sikap ramah, sabar, sopan, serta kedewasaan dalam berpikir dan bertindak. Selain itu, mereka harus memiliki kualitas kepemimpinan, siap berkorban, berani mengambil risiko, dan menunjukkan semangat pengabdian.

3) Syarat pedagogis

Guru harus mampu memahami karakteristik siswa, menguasai berbagai teori dan prinsip pembelajaran, serta mengembangkan kurikulum yang sesuai untuk mata pelajaran yang diajarkan. Mereka juga harus mahir menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk membantu mengembangkan potensi siswa. Selain itu, komunikasi yang efektif dengan siswa sangatlah penting, begitu pula dengan pelaksanaan penilaian dan evaluasi terhadap proses pembelajaran serta hasilnya..

4) Syarat fisik

Guru harus menjaga kesehatan fisik yang baik. Mereka tidak boleh memiliki cacat fisik yang dapat menghalangi tanggung jawab

mereka dan harus bebas dari penyakit menular yang dapat membahayakan keselamatan siswa.

5) Syarat teknis

Guru harus memenuhi kualifikasi ijazah pendidikan guru yang sesuai dengan jenjang pendidikan, jurusan, program studi, sekolah tempat mereka.

6) Syarat umur

Guru harus dewasa secara usia, menurut ajaran Islam, kriteria dewasa adalah seseorang yang telah balig, berakal, dan mukallaf.

Dari penjelasan mengenai syarat-menjadi guru, dapat disimpulkan bahwa menjadi guru merupakan profesi yang menuntut kesiapan, tidak hanya pada aspek kemampuan mengajar, tetapi juga pada berbagai aspek. Seorang guru harus memiliki landasan keagamaan yang kuat sebagai teladan, kesehatan psikis dan fisik yang memadai, serta kompetensi pedagogis yang mencakup penguasaan materi dan metode pembelajaran sesuai karakteristik peserta didik. Selain itu, kualifikasi teknis berupa ijazah pendidikan guru. Persyaratan umur dan kedewasaan juga menegaskan bahwa guru harus matang secara intelektual maupun emosional. Maka dengan keseluruhan syarat tersebut memastikan bahwa guru memiliki kesiapan menyeluruh untuk menjalankan perannya secara profesional, bertanggung jawab, dan berorientasi pada kualitas pendidikan.

### c. Peran Guru

Guru memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai potensi intelektual mereka sepenuhnya. Mereka bukan sekadar penyampai informasi, mereka juga berperan sebagai mentor dan pembimbing. Evaluasi yang dilakukan oleh pendidik tidak hanya mencakup keterampilan kognitif, tetapi juga perkembangan emosional dan fisik, yang sangat penting bagi pertumbuhan siswa dan harus diprioritaskan dalam penilaian pembelajaran. memiliki peran utama dalam mengembangkan seluruh potensi kecerdasan peserta didik. Menurut (Ismail dkk., 2023) terdapat beberapa peran guru yang paling dominan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

#### 1) Guru sebagai organisator

Guru Pendidik bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang baik dalam arti formal (terhadap pihak yang menugaskan mereka) maupun dalam arti moral (terhadap siswa mereka dan terhadap Tuhan, Sang Pencipta yang Maha Kuasa).

#### 2) Guru sebagai demonstrator

Guru sebagai demonstrator, harus memiliki pemahaman mendalam tentang materi pelajaran yang akan disampaikan dan harus terus-menerus berupaya meningkatkan keterampilan profesionalnya. Pendidik harus menyadari bahwa mereka juga sedang dalam proses belajar. Hal ini berarti bahwa guru harus terus mengikuti pendidikan lanjutan dan pengembangan diri. Dengan demikian, mereka akan

memperdalam pengetahuan dan keterampilan mereka, yang akan membuat mereka lebih siap dalam menjalankan tugas sebagai pendidik dan teladan. Selain itu, guru harus menjelaskan konsep-konsep yang diajarkan dengan cara yang jelas dan mendidik, sehingga siswa dapat benar-benar memahami materi yang dibahas..

3) Guru sebagai pengelola kelas

Dalam perannya sebagai pengelola kelas, guru harus menciptakan suasana yang mendukung proses belajar dan mengatur lingkungan pembelajaran secara efektif. Lingkungan ini harus diawasi dan dikoordinasikan untuk memastikan bahwa kegiatan belajar sejalan dengan tujuan pendidikan. Lingkungan belajar yang efektif haruslah menggugah minat dan mendorong partisipasi siswa, sekaligus memberikan rasa aman serta menumbuhkan rasa pencapaian dalam mewujudkan tujuan mereka.

4) Guru sebagai fasilitator

Sebagai fasilitator, guru menyediakan sarana atau kemudahan dalam proses belajar mengajar.

5) Guru sebagai mediator

Guru sebagai mediator harus memiliki pengetahuan yang memadai dan mahir dalam menggunakan berbagai media pendidikan karena media tersebut berfungsi sebagai alat bantu komunikasi yang dapat meningkatkan efisiensi proses belajar-mengajar. Selain memiliki pengetahuan tentang berbagai media pendidikan, guru harus mampu

memilih media yang tepat dan memanfaatkannya dengan baik. Guru juga berperan dalam pengembangan hubungan interpersonal melalui peran mereka sebagai perantara. Oleh karena itu guru harus belajar cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik guna menciptakan suasana belajar yang menarik..

6) Guru sebagai motivator

Seorang guru perlu mendorong siswanya agar memiliki semangat dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar.

7) Guru sebagai inspirator

Sebagai inspirator, seorang guru perlu memberikan inspirasi untuk kemajuan belajar siswanya. Masalah belajar merupakan tantangan utama yang dihadapi siswa, oleh karena itu guru perlu memberikan panduan mengenai cara belajar yang efektif dan tepat.

8) Guru sebagai klimator

Sebagai klimator, guru bertugas untuk membangun suasana belajar yang nyaman dan kondusif serta menyenangkan.

9) Guru sebagai inisiator

Sebagai inisiator, guru harus mampu menggali dan mengembangkan gagasan-gagasan yang mendorong kemajuan dalam bidang pendidikan dan proses pembelajaran.

10) Guru sebagai informator

Guru sebagai informator dituntut mampu menjadi sumber informasi yang berkaitan dengan berbagai kegiatan, baik akademik maupun nonakademik.

#### 11) Guru sebagai kulminator

Sebagai kulminator, guru berperan membimbing jalannya proses pembelajaran secara bertahap dan berkesinambungan sejak awal hingga mencapai tahap akhir (kulminasi).

#### 12) Guru sebagai evaluator

Dalam setiap bentuk pendidikan, guru memiliki tugas untuk melakukan penilaian secara berkala dalam jangka waktu tertentu terhadap hasil yang telah dicapai, baik oleh peserta didik maupun oleh pendidik itu sendiri.

Dari penjelasan mengenai peran guru, dapat disimpulkan bahwa Peran guru tidak hanya terbatas pada aktivitas mengajar, tetapi mencakup tugas-tugas yang lebih kompleks, seperti mengelola lingkungan belajar, serta menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna. Guru juga bertindak sebagai motivator, mediator, dan inspirator yang mendorong siswa untuk belajar secara aktif dan mandiri. Di samping itu, guru berperan sebagai pengarah proses pembelajaran dari tahap perencanaan hingga evaluasi, sekaligus sebagai pencetus gagasan yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh Aminuriyah dkk., (2022) dengan judul “Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* di SDIT Nur Hidayah Surakarta”. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini meliputi wawancara dan observasi dengan guru-guru di SDIT Nur Hidayah Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian, kejenuhan belajar siswa disebabkan oleh faktor internal seperti rasa lelah dan kebosanan, serta faktor eksternal seperti kurangnya kreativitas guru, minimnya penghargaan pada siswa, keterbatasan ruang gerak, dan lemahnya hubungan interpersonal antara guru dan siswa. Upaya guru dalam mengatasi kejenuhan tersebut dengan melakukan diagnose awal terhadap kejenuhan, melaksanakan pembelajaran kreatif, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta memberikan asupan gizi yang seimbang saat kegiatan makan bersama.

Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian berfokus pada *full day school* di SDIT Nur Hidayah Surakarta, sedangkan peneliti melakukan penelitian pada pembelajaran reguler di SD Negeri 012 Samarinda Utara. Kesamaannya adalah bahwa kedua penelitian ini mengkaji upaya guru dalam mengatasi kelelahan belajar siswa..

2. Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh Hanina dkk., (2021) dengan judul “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi”. Data penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan metode

kualitatif deskriptif. Temuan menunjukkan bahwa tingkat kelelahan siswa relatif rendah, yang mengindikasikan bahwa upaya guru dalam mengatasi kelelahan belajar siswa melalui variasi, media, strategi pembelajaran, dan keterlibatan siswa cukup berpengaruh.

Perbedaan penelitian ini yakni dilakukan di SD Negeri 1 Kasugengan Lor, sedangkan peneliti melakukan penelitian di SD 012 Samarinda Utara. Kesamaannya adalah bahwa kedua penelitian ini mengamati upaya guru dalam mengatasi kelelahan belajar siswa.

3. Penelitian sejenis pernah diteliti oleh Mutafaridho & Purwowidodo, (2024) dengan judul “Mengatasi Kejenuhan Belajar (*Burn Out*) Peserta Didik Melalui Strategi Pembelajaran Guru di MI Raudlatut Tholabah Kranding Mojo Kediri”. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Terdapat tiga kesimpulan utama dari temuan penelitian ini.. Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, melakukan pendekatan atau interaksi antara guru dan peserta didik. Kedua, menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi, selain metode ceramah juga menggunakan metode lain seperti diskusi, tanya jawab, *picture and picture*, *ice breaking*, dan lain-lain agar siswa tidak bosan. Ketiga, melakukan evaluasi tiap akhir pembelajaran.

Perbedaan penelitian ini yakni dilakukan di MI Raudlatut Tholabah Kranding Mojo Kediri, sedangkan peneliti melakukan penelitian di SD Negeri 012 Samarinda Utara. Persamaannya kedua penelitian ini yaitu

sama-sama berfokus pada strategi atau upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

4. Penelitian sejenis pernah diteliti oleh Salsabila dkk., (2025) dengan judul “Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Peserta Didik Pada Proses Pembelajaran PAI di SDN 7 Banawa Selatan”. Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh kurangnya variasi metode pembelajaran, pembelajaran yang hanya terfokus di kelas, suasana belajar yang monoton, serta munculnya ketegangan mental yang berlangsung terus-menerus selama proses belajar. Adapun strategi yang diterapkan guru untuk mengurangi kejenuhan tersebut, mencakup penggunaan pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran tidak langsung (*indirect instruction*), pembelajaran interaktif (*interactive instruction*), serta pembelajaran mandiri.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan yakni berlokasi di SDN 7 Banawa selatan dan berfokus pada mata pelajaran PAI, sedangkan penelitian yang sedang peneliti lakukan berlokasi di SD Negeri 012 Samarinda Utara dengan fokus penelitian pada mata pelajaran secara umum. Kesamaannya adalah kedua penelitian ini berfokus pada upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

5. Penelitian sejenis pernah diteliti oleh Insani dkk., (2023) dengan judul “Kretivitas Guru Abad 21 Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika”. Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan

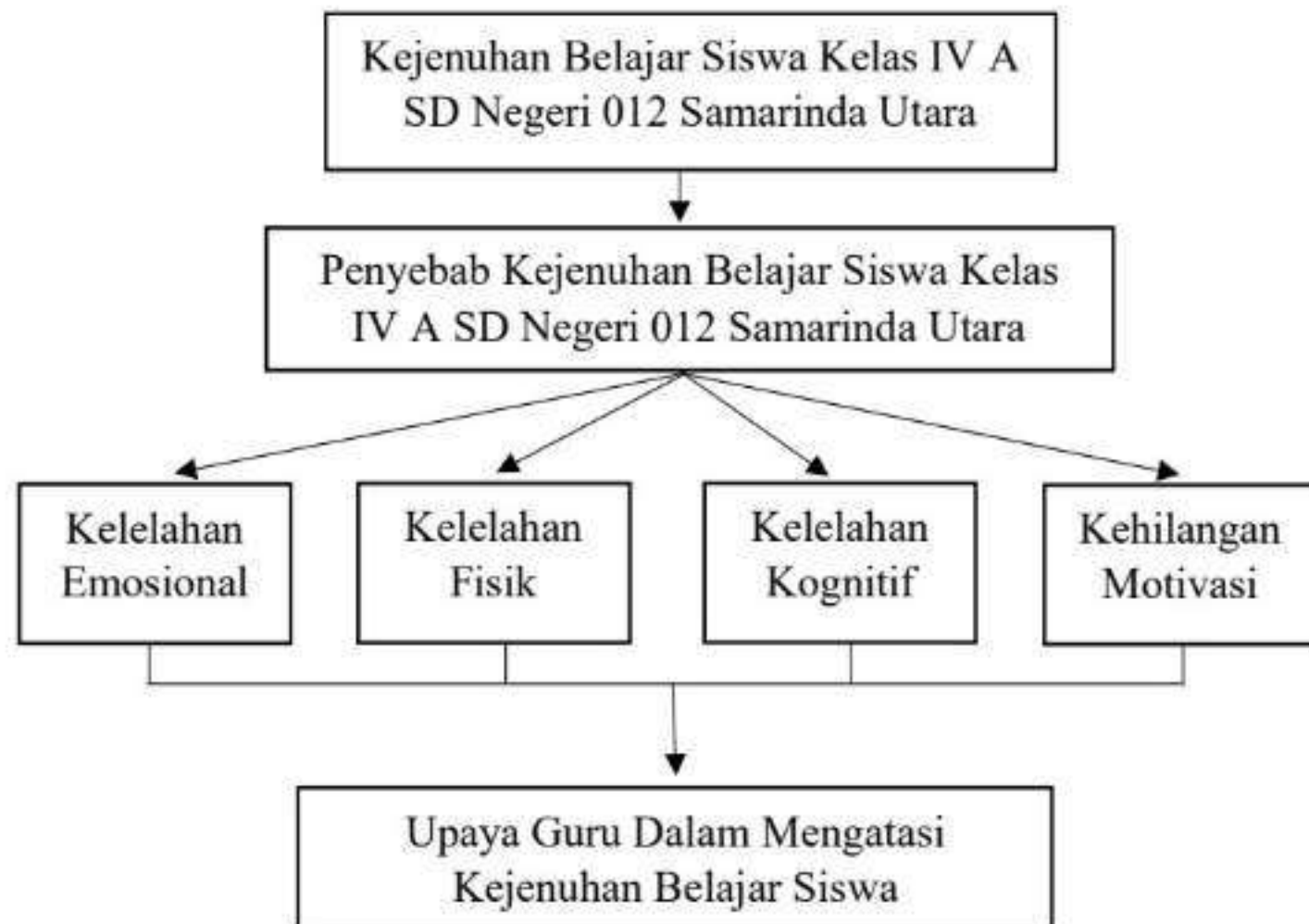
deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menemukan bahwa sejumlah siswa yang merasa bosan dengan pelajaran mereka menunjukkan tanda-tanda kelelahan emosional, fisik, dan kognitif, serta kurangnya motivasi. Kreativitas para guru abad ke-21 yang mampu merancang pembelajaran yang berfokus pada pemikiran kritis, kolaborasi, komunikasi, dan keterampilan kreatif dapat membantu mengatasi masalah ini.

Perbedaan penelitian ini yakni berlokasi di SDN Seminar dan berfokus pada mata pelajaran matematika, sedangkan penelitian yang sedang peneliti lakukan berlokasi di SD Negeri 012 Samarinda Utara dengan fokus penelitian pada mata pelajaran secara umum. Kesamaannya adalah kedua penelitian ini berfokus pada upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

### **C. Alur Pikir**

Alur pikir dalam penelitian ini disusun untuk memberikan arah yang jelas terhadap proses penelitian, sehingga peneliti lebih mudah memahami fokus permasalahan yang dikaji. Keberadaan alur pikir juga membantu dalam menelaah hubungan antar variabel yang diteliti serta menjadi dasar dalam menentukan langkah-langkah pengumpulan data secara sistematis dan terarah. Dengan demikian, alur pikir berfungsi sebagai pedoman untuk memperoleh data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Adapun alur pikir dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 2.1 alur pikir



#### D. Pertanyaan Penelitian

Tabel 2.2 Kisi-kisi pedoman wawancara

Variabel	Indikator	Butir Pengamatan		Sumber
		Guru	Siswa	
Kejuhan Belajar	a. Kelelahan emosional	1, 2	1, 2	(Damayanti dkk, 2020)
	b. Kelelahan fisik	3, 4	3, 4	
	c. Kelelahan kognitif	5, 6, 7	5, 6	
	d. Kehilangan motivasi	8, 9	7, 8	
Upaya Guru Mengatasi Kejuhan Belajar	a. Variasi metode pembelajaran	10, 11	9	(Qurtubi, 2022)
Kejuhan Belajar	b. Melakukan rekreasi atau hiburan	12	10	(Hasan, 2020)
	c. Pengelolaan tekanan mental	13	11	

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang melibatkan proses pengumpulan, analisis, serta interpretasi data yang tidak dinyatakan dalam bentuk angka (Sembiring dkk., 2024). Penelitian kualitatif merujuk pada penelitian yang menggunakan narasi untuk mengungkap dan memaknai dari berbagai fenomena, gejala, maupun situasi sosial tertentu. Pada pelaksanaannya, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas memahami serta menafsirkan setiap fenomena, gejala, serta kondisi sosial yang diteliti (Waruwu, 2023).

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang difokuskan pada penggambaran, mendeskripsikan, dan menjelaskan kondisi objek yang diteliti sesuai dengan kondisi dan keadaan yang berlangsung saat penelitian dilaksanakan (Septiani dkk., 2022). Dalam penelitian ini berdasarkan suatu fenomena yang terjadi secara nyata dan diteliti dalam bentuk uraian naratif, yang dirancang untuk menggali informasi terkait upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara. Proses penelitian berlangsung di lingkungan alami, tanpa adanya perilaku atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 012 Samarinda Utara yang berlokasi di Jalan Pangeran Muhammad Noor RT. 38, Kelurahan Sempaja Utara, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kode Pos 75119.

### 2. Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No	Jadwal Kegiatan	Waktu Penelitian							
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Observasi								
2	Pengajuan judul								
3	Penyusunan proposal dan bimbingan								
4	Seminar proposal								
5	Perbaikan proposal								
6	Pelaksanaan penelitian								
7	Penyusunan data dan bimbingan								
8	Ujian Skripsi								
9	Perbaikan Skripsi								

### C. Sumber Data

Sumber data adalah data yang dikumpulkan atau diperoleh secara langsung oleh peneliti. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Sumber data primer

Data primer dikumpulkan langsung dari sumber utama, yaitu orang atau kelompok yang menjadi objek penelitian. Untuk mengumpulkan data primer, peneliti menggunakan berbagai metode, seperti wawancara, observasi, dan survei (Wijaya dkk., 2025). Sumber data utama dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel dimana individu dari populasi dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Asrulla dkk., 2023) Sumber data primer dalam penelitian ini meliputi:

- a. Guru Kelas IV A sejumlah 1 orang, sebagai informan utama yang menerapkan berbagai upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.
- b. Siswa kelas IV A sejumlah 3 orang, sebagai pihak yang mengalami kejenuhan belajar.

#### 2. Sumber data sekunder

Data yang diperoleh secara tidak langsung melalui perantara disebut sebagai data sekunder. Sumber data sekunder mencakup catatan sejarah, jurnal, buku, bukti tertulis, atau laporan yang telah disusun dengan baik sebagai data dokumenter atau arsip (Arvyanda dkk., 2023). Sumber data sekunder yang peneliti gunakan meliputi:

- a. Modul ajar yang digunakan guru.
- b. Dokumentasi kegiatan belajar berupa foto.

#### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan metode pengumpulan data untuk memperoleh data yang peneliti butuhkan guna menjawab pertanyaan penelitian mereka (Abubakar, 2021). Beberapa teknik yang digunakan antara lain sebagai berikut:

##### **a. Observasi**

Observasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pemantauan dan pendokumentasian perilaku, interaksi, dan variabel lingkungan tanpa mengganggu subjek penelitian (Wulandari dkk., 2024). Pada penelitian ini, teknik observasi yang diterapkan adalah observasi partisipasi pasif. Observasi partisipasi pasif merupakan teknik pengamatan dimana peneliti berada di lokasi penelitian untuk mengamati aktivitas pembelajaran, namun tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut. Peneliti hanya bertindak sebagai pengamat yang mengamati proses, perilaku, interaksi, serta situasi pembelajaran tanpa memberikan perlakuan apapun. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati cara guru mengelola kelas, dan upaya guru dalam mengatasi rasa jenuh yang dialami siswa, serta respons siswa terhadap aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan.

##### **b. Wawancara**

Dalam wawancara, peneliti dan narasumber melakukan sesi tanya-jawab untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman, pendapat, dan sikap terkait topik yang diteliti (Ardiansyah dkk., 2023). Wawancara semi terstruktur adalah jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini. Wawancara ini yang berpedoman pada sejumlah pertanyaan utama, namun juga memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali informasi tambahan berdasarkan jawaban dari informan. Pendekatan ini digunakan agar data yang diperoleh menjadi lebih kaya dan mendalam, tanpa keluar dari fokus penelitian yang telah ditetapkan.

Adapun informan dalam penelitian ini terdiri dari wali kelas dan siswa kelas IV A. Guru kelas bertindak sebagai informan utama karena dianggap paling memahami kondisi siswa saat pembelajaran serta upaya yang dilakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Sementara itu, siswa kelas IV A berperan sebagai informan tambahan untuk memberikan gambaran langsung mengenai pengalaman belajar mereka, termasuk bentuk kejenuhan yang dialami serta tanggapan terhadap upaya guru dalam mengatasinya. Pelaksanaan wawancara dilakukan secara tatap muka sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama informan. Dalam proses wawancara, peneliti berpedoman pada lembar wawancara yang disusun sebelumnya, namun tetap membuka ruang bagi peneliti untuk menggali data lebih dalam selain yang tercantum dalam pedoman wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan sejumlah dokumen penting yang berisi fakta dan data. Data mengenai upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode dokumentasi. Proses ini melibatkan penggunaan peralatan gadget untuk memotret kegiatan pembelajaran, merekam wawancara, serta mencatat berbagai tugas lainnya..

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Peneliti dalam mengumpulkan informasi melalui pengamatan langsung, bertanya, mendengarkan, dan meminta fakta. Sehingga, penelitian terdiri dari pedoman wawancara, pedoman pengamatan, dan pedoman dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam studi ini terdiri dari alat tulis dan kamera untuk merekam peristiwa serta merekam audio selama wawancara.

## E. Keabsahan Data

Keabsahan data merujuk pada informasi yang diperoleh dari penelitian atau data empiris yang telah memenuhi kriteria tertentu (Ule dkk., 2023). Teknik yang digunakan dalam pemeriksaan data tersebut adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik merupakan penilaian data yang melibatkan perbandingan data yang dikumpulkan melalui berbagai metode atau pendekatan dari sumber yang sama (Nurfajriani dkk., 2024). peneliti melakukan pengecekan terhadap data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan dari wawancara, observasi, dan

dokumentasi diperiksa oleh peneliti. Data wawancara siswa dan guru dan data dari dokumentasi kemudian dibandingkan dengan data observasi mengenai upaya guru dalam mengatasi kelelahan belajar siswa di Kelas IV A. Informasi yang dikumpulkan melalui ketiga metode tersebut kemudian ditelaah untuk mencari kesamaan dan perbedaan dalam hasilnya.

#### **F. Analisis Data**

Analisis data mencakup proses menganalisis dan mengorganisasikan data, memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola, menyusunnya kembali, menemukan dan mengidentifikasi pola, serta menyusun informasi yang dapat dibagikan kepada orang lain. Metode ini dimulai setelah pertanyaan penelitian ditetapkan dan dijelaskan sebelum pengumpulan data lapangan, dan berlanjut hingga penulisan hasil penelitian selesai. Berikut ini adalah teknik-teknik analisis data yang digunakan:

##### **1. Reduksi data**

Reduksi data melibatkan seleksi, penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data mentah dari catatan lapangan, yang dilakukan secara berkelanjutan. Proses ini mencakup proses menyederhanakan data, melakukan pengkodean, menelusur tema, serta pengelompokan data.

##### **2. Penyajian data**

penyajian data melibatkan pengaturan kumpulan data secara sistematis guna memfasilitasi pemahaman yang lebih baik, pengambilan keputusan, dan penarikan kesimpulan. Data kualitatif dapat disajikan dalam berbagai format, termasuk bagan, grafik, jaringan, matriks, dan teks naratif.

### 3. Penarikan kesimpulan

Sepanjang masa penelitian dilapangan, peneliti secara terus-menerus melakukan penarikan kesimpulan. Sejak awal proses pengumpulan data, dilakukan pencatatan mengenai keberaturan pola-pola (reduksi data) serta penarikan kesimpulan dari kegiatan penelitian yang telah terlaksana (Sofwatillah dkk., 2024).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 012 Samarinda Utara yang berlokasi di Jalan Pangeran Muhammad Noor, Kelurahan Sempaja Utara, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sekolah ini berada di bawah naungan Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 3040097 yang memiliki akreditasi A. Saat ini sekolah dipimpin oleh Ibu Erna Ekawati, S.Pd, selaku Kepala Sekolah. Dalam menjalankan kegiatan pendidikan, sekolah ini memiliki visi yaitu “Mewujudkan murid yang beriman, berkarakter, cerdas, mandiri, dan peduli lingkungan, berlandaskan nilai-nilai Pancasila dan Budaya lokal Samarinda”. Adapun misi sekolah antara lain:

1. Menanamkan nilai-nilai keagamaan dan karakter sejak dini melalui pembiasaan dan keteladanan.
2. Mengembangkan proses pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpihak pada murid.
3. Meningkatkan mutu pembelajaran melalui penguatan literasi, numerasi, dan kecakapan hidup.

4. Mendorong murid untuk berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif.
5. Menjalin kemitraan dengan orang tua, masyarakat, dan pemangku kepentingan dalam membentuk lingkungan belajar yang kondusif dan inklusif.
6. Melestarikan dan mengintegrasikan budaya lokal dalam pembelajaran serta kegiatan sekolah.

Jumlah pegawai di SD Negeri 012 Samarinda Utara terdiri dari 40 orang, yakni 11 orang guru tetap (PNS), 20 orang guru (PPPK), 2 orang staf Tata Usaha (PPPK), 1 orang perpustakaan (honor), 1 orang WaKar, 2 orang petugas kebersihan, dan 1 orang Satpam. Siswa di Sekolah ini terdiri dari kelas I hingga kelas VI dengan jumlah keseluruhan 704 siswa. Dari segi sarana dan prasarana, sekolah memberikan beberapa fasilitas pendukung, seperti ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, perpustakaan, musholah, laboratorium komputer, ruang UKS, lapangan sekolah, dan Fasilitas sanitasi yang digunakan untuk menunjang pembelajaran.

## **2. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SD Negeri 012 Samarinda Utara dengan tujuan untuk mengetahui upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami siswa di kelas IV A. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian. Kegiatan wawancara dilakukan kepada ibu RFD selaku wali kelas IV A yang dilaksanakan pada

Selasa, 10 Februari 2026. Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada siswa AUH yang dilaksanakan pada Selasa, 10 Februari 2026, siswa MM yang dilaksanakan pada Selasa, 10 Februari 2026, dan AEU yang dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026. Berikut ini disajikan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan.

a. Kejenuhan Belajar

1) Kelelahan Emosional



Gambar 4.1 Kegiatan Pembelajaran

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa kelelahan emosional siswa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya rasa takut menghadapi ulangan, tugas yang belum dikerjakan, serta permasalahan dengan teman.

“Siswa cemas saat belajar itu dia mungkin takut mau ulangan, mungkin ada tugas yang belum dikerjakan, atau ada permasalahan dengan teman”

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU diperoleh informasi bahwa mereka mengalami rasa takut dan cemas dalam mengikuti pembelajaran. AUH menyatakan merasa takut ketika tidak dapat mengerjakan tugas.

“Takut kalo saya tidak bisa ngerjain tugas”

Sementara itu, MM merasa cemas terhadap hasil nilai yang diperoleh.

“Karna takut nilainya gak bagus”

Menanggapi kondisi tersebut, guru melakukan upaya untuk mengatasi kelelahan emosional siswa dengan pendekatan personal melalui menanyakan kabar siswa sebelum pembelajaran dimulai serta memberikan motivasi.

“Biasanya ditanya bagaimana kabarnya, kalau jawabannya baik-baik saja, gak lemes saya kira itu siap. Kalau ada siswa yang terlihat murung, tidak bersemangat saya berikan motivasi dulu”

Hasil wawancara guru sesuai dengan yang dinyatakan AUH bahwa guru memberikan motivasi ketika sedang cemas

“Kalau saya lagi takut biasanya disemangatin”

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa kondisi emosional siswa pada awal pembelajaran berada dalam keadaan yang cukup beragam. Sebagian siswa menunjukkan kesiapan belajar yang baik yang ditandai dengan sikap aktif, memperhatikan penjelasan guru, serta mengikuti instruksi dengan baik. Namun demikian, terdapat siswa lainnya menunjukkan kondisi emosional yang kurang stabil. MM tampak sesekali melamun dan tidak langsung merespon pertanyaan guru, AUH terlihat beberapa kali menundukkan kepala dan kurang aktif ketika guru menyampaikan materi, sedangkan AEU tetap mengikuti pembelajaran dengan cukup baik, meskipun terlihat kurang bersemangat.

Menanggapi kondisi tersebut, pada kegiatan awal pembelajaran, Ibu RFD melakukan upaya dengan menyapa siswa, menanyakan kabar, serta memberikan motivasi sebelum pembelajaran dimulai. Selain itu, ibu RFD juga melakukan pendekatan secara personal kepada siswa yang terlihat kurang bersemangat dengan memberikan perhatian dan dorongan agar kembali fokus mengikuti pembelajaran. Setelah diberikan motivasi dan pendekatan tersebut, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku menjadi lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan guru dalam mengelola kondisi emosional siswa dapat membantu meningkatkan kesiapan belajar dan partisipasi siswa di kelas.

Hasil wawancara dan observasi ini dikuatkan dengan dokumentasi dari modul ajar guru yang menunjukkan bahwa pada bagian pendahuluan tercantum kegiatan apersepsi dan pemberian motivasi. Modul ajar tersebut mencerminkan bahwa upaya guru dalam mengelola kondisi emosional siswa telah direncanakan secara sistematis dalam perangkat pembelajaran.

## 2) Kelelahan Fisik



Gambar 4.2 Kegiatan *Ice Breaking*

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa kelelahan fisik siswa dipengaruhi oleh faktor dari rumah

maupun aktivitas di sekolah. Beberapa siswa datang ke sekolah dalam kondisi kurang istirahat karena membantu orang tua atau dikarenakan kebanyakan tugas yang diberikan.

“Kalau fisik dari saya bisa saat pelajaran bisa juga dari rumah. Kalau dirumah udah capek mungkin ada faktor jaga adik atau disuruh bantu orang tua jadi disekolahnya gak semangat, lemes. Kalau di sekolah, dari saya pribadi untuk PR jarang, jadi kebanyakan tugas ajasih jadinya lelah”

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU diperoleh informasi bahwa kelelahan fisik memang dialami oleh siswa. AEU mengungkapkan bahwa ia sering merasa mengantuk saat pembelajaran karena kurang tidur

“Sering mengantuk, karna kurang tidur”

Menanggapi kondisi tersebut, guru melakukan upaya untuk mengatasi kelelahan fisik siswa dengan mengawali kegiatan pembelajaran menggunakan *ice breaking* agar siswa lebih segar dan siap belajar.

“Biasanya diawal itu *ice breaking* dulu dan peregangan jadi anak-anak itu termotivasi jadi lebih bersemangat”

Hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU juga mengatakan hal yang serupa yaitu guru melakukan *ice breaking* agar siswa lebih bersemangat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, siswa AUH, MM, dan AEU terlihat kurang berenergi, seperti menguap dan menyandarkan kepala di meja. Untuk mengatasi kondisi tersebut, Pada kegiatan awal pembelajaran, ibu RFD melakukan upaya dengan mengajak siswa

melakukan aktivitas peregangan dan *ice breaking* sebelum memasuki materi inti. Kegiatan *ice breaking* dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti senam “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat”, gerakan sederhana, serta tepuk tangan yang melibatkan seluruh siswa. Kegiatan ini juga dilakukan tidak hanya di awal, tetapi pada saat inti dan akhir pembelajaran dengan variasi gerakan ringan. Setelah kegiatan tersebut, sebagian siswa tampak lebih segar dan kembali fokus dalam mengikuti pembelajaran. Namun demikian, pada salah satu siswa yang menjadi fokus penelitian, yaitu MM, perubahan tidak terlihat secara signifikan meskipun kegiatan *ice breaking* telah dilakukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan fisik yang bersumber dari kondisi tubuh atau faktor personal memerlukan penanganan yang lebih individual dan tidak selalu dapat diatasi melalui strategi kelas secara umum. Hasil wawancara dan observasi ini dikuatkan dengan dokumentasi dari modul ajar guru yang menunjukkan bahwa terdapat aktivitas selingan pembelajaran berupa *ice breaking*.

### 3) Kelelahan Kognitif



Gambar 4.3 Kegiatan Pembelajaran Di Kelas

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa tanda-tanda kelelahan kognitif pada siswa dapat dikenali

melalui perubahan sikap selama pembelajaran. Siswa yang sebelumnya terlihat ceria terkadang menjadi lebih pendiam atau kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar.

“Biasanya saya lihat dari perubahan sikapnya, misalnya si anak ini yang tadinya ceria kok jadi pendiam....”

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU diperoleh informasi bahwa mereka mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. AUH menyatakan bahwa ia terkadang sulit memahami materi yang diajarkan

“Kadang-kadang susah paham”

MM juga mengungkapkan hal yang sama, terutama pada mata pelajaran tertentu.

“Kalo belajar PJOK sama belajar matematika susah paham...”

Sementara itu, AEU menyatakan bahwa ia sering mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelelahan kognitif dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami materi serta menyelesaikan tugas yang diberikan.

Menanggapi kondisi tersebut, guru melakukan upaya untuk mengatasi kelelahan kognitif dengan mempersiapkan kondisi mental siswa sebelum pembelajaran dimulai melalui pemberian motivasi.

“Yang saya siapkan pastinya mental anak-anak saya siapkan dengan baik, saya beri motivasi dulu sebelum memulai pelajaran agar anak termotivasi tidak tertekan mentalnya”

Selain itu, guru juga memberikan penjelasan ulang terhadap materi yang belum dipahami oleh siswa

“Saya juga jelaskan ulang lagi bagian materi, tugas yang siswa tidak mengerti”

Hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU juga menyatakan hal yang sama bahwa guru akan menjelaskan kembali materi pelajaran yang tidak mereka pahami.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung, AUH dan AEU berpikir cukup lama untuk menjawab pertanyaan dari guru, sedangkan MM tampak kesulitan berkonsentrasi ketika guru menjelaskan materi pelajaran. Ibu RFD kemudian memberikan penjelasan kembali terhadap bagian materi yang dianggap sulit oleh peserta didik. Guru juga membantu menjelaskan kembali tugas yang belum dipahami hingga siswa merasa benar-benar paham dengan apa yang mereka pelajari.

#### 4) Kehilangan Motivasi



Gambar 4.4 Pemberian Reward Tepuk Tangan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa kehilangan motivasi belajar. Salah satu faktor yang cukup berpengaruh adalah lingkungan keluarga atau kondisi yang berasal dari rumah. Selain itu,

faktor pertemanan di sekolah juga dapat memengaruhi motivasi belajar siswa.

“Satu, faktor dari rumah pasti ya. Kedua, kalau disekolah itu pertemanan, mungkin ada teman-teman yang menyakiti hatinya mungkin ada juga gurunya, beban belajarnya seperti ada tugas yang belum selesai atau ada teman kelompoknya yang kurang di senangi”  
Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU

diperoleh informasi bahwa pengalaman kehilangan motivasi belajar berbeda pada masing-masing siswa. AUH menyampaikan bahwa ia merasa kurang bersemangat dalam belajar yang disebabkan oleh rasa malas untuk mengikuti kegiatan.

“...rasanya kayak malas aja gitu mau belajar”

Sementara itu, MM juga menyampaikan bahwa ia mengalami kondisi kurang bersemangat dalam belajar. Namun, kondisi tersebut lebih dipengaruhi oleh keadaan fisik yang kurang sehat.

“Kalau sekarang tidak semangat karna habis minum obat”

Berbeda dengan kedua siswa tersebut, AEU menyatakan bahwa ia tidak pernah merasa kehilangan motivasi belajar selama mengikuti pembelajaran.

“Tidak pernah, saya tetap semangat walau belum terlalu paham”

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi masing-masing individu.

Untuk menjaga semangat belajar peserta didik selama proses pembelajaran, ibu RFD memberikan dorongan dan penguatan kepada siswa melalui pemberian motivasi dengan berusaha memberikan penjelasan serta pengertian kepada peserta didik mengenai situasi yang mereka hadapi agar

siswa tidak memiliki pemikiran yang terlalu negatif terhadap suatu permasalahan.

“Yang jelas memberikan motivasi, lalu menjelaskan dan memberikan pengertian bahwa ini nih tidak sesuai dengan pemikirannya, tidak buruk begitu. Kalau pemberian motivasinya seperti memberikan semangat bahwa hal yang dikhawatirkan ini akhirnya tidak semengerikan yang dibayangkan....”

Selain itu, ibu RFD juga berupaya meningkatkan semangat belajar siswa dengan memberikan apresiasi kepada siswa. Apresiasi tersebut diberikan dalam bentuk tepuk tangan dari teman-teman sekelas, pemberian bintang, maupun hadiah sederhana seperti jajanan atau alat tulis.

“....supaya siswa semangat, kalau siswa bisa menjawab pertanyaan akan diberikan tepuk tangan atau beli *reward* berupa bintang, jajan, atau alat tulis gitu”

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, MM menyatakan bahwa guru memberikan motivasi dan pujian.

“Contohnya dibilang ling-ling cantik, juga dikasih jajan”

Hal serupa juga dinyatakan oleh AEU yang mengatakan bahwa ia diberi motivasi, pujian, dan hadiah oleh guru

“Dipuji, dikasih semangat, dikasih hadiah juga kayak makanan, pulpen”

Adapun AUH yang juga mengatakan bahwa guru juga memberinya pujian dan hadiah.

“Iya, dikasih pujian kalau habis belajar terus dikasih pulpen, jajanan, dan pensil”

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, siswa AUH terlihat kurang memerhatikan penjelasan guru dan lebih banyak menggambar dibuku.

Selain itu, MM juga sesekali melamun dan mencoret-coret buku selama pembelajaran berlangsung. Sementara itu, AEU memperhatikan penjelasan guru, meskipun demikian pada beberapa kesempatan juga sesekali melamun. Ibu RFD kemudian melakukan upaya dengan memberikan teguran kepada siswa yang kehilangan fokus belajar, kemudian memberikan motivasi. Ibu RFD juga memberikan apresiasi kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan baik, seperti tepuk tangan bersama, memberikan pujian, dan hadiah sederhana seperti makanan ringan atau alat tulis. Setelah diberikan motivasi dan apresiasi, siswa menunjukkan perubahan perilaku menjadi lebih fokus dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil wawancara dan observasi ini juga dikuatkan dengan dokumentasi berupa modul ajar guru dan dokumentasi kegiatan yang menunjukkan adanya pemberian motivasi serta apresiasi sebagai bagian dari strategi pembelajaran. Hal ini mencerminkan bahwa upaya gurudalam meningkatkan motivasi belajar siswa telah direncanakan secara sistematis dalam proses pembelajaran.

b. Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

1) Variasi metode pembelajaran



#### Gambar 4.5 Kegiatan Diskusi Kelompok

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa metode pembelajaran memiliki pengaruh terhadap kondisi kejenuhan belajar siswa. Ibu RFD menyampaikan bahwa penggunaan metode ceramah secara terus-menerus dapat membuat siswa cepat merasa bosan.

“Sangat berpengaruh, misalnya pakai ceramah selalu jadi anak-anak akan bosan sekali”

Oleh karena itu, dalam memilih metode pembelajaran, guru perlu mempertimbangkan karakteristik siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif. Selain itu, Ibu RFD juga menyampaikan bahwa setiap kegiatan pembelajaran selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui kekurangan dalam proses pembelajaran. Apabila metode yang digunakan dirasa kurang sesuai, maka guru akan melakukan perbaikan pada pembelajaran berikutnya.

“Kita harus menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Setiap kali pembelajaran kan ada evaluasi apa yang kurang, kalau ini tidak bisa diterapkan saya perbaiki untuk pembelajaran berikutnya”

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa AUH, MM, dan AEU diperoleh informasi bahwa mereka memiliki pendapat yang berbeda mengenai cara guru mengajar. AUH menyampaikan bahwa cara guru mengajar terasa seru

“Cara ibu mengajar seru”

Adapun AEU menyampaikan bahwa cara guru mengajar dirasakan menyenangkan.

“Pendapat saya ibunya mengajarnya menyenangkan”

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru menggunakan berbagai strategi pengajaran selain ceramah, guru melakukan metode diskusi dan tanya jawab dalam menyampaikan materi. Selain itu, guru juga memanfaatkan media pembelajaran seperti video untuk membantu menjelaskan materi kepada siswa. Penggunaan metode dan media yang bervariasi membuat pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Hasil wawancara dan observasi ini juga dikuatkan dengan dokumentasi kegiatan diskusi kelompok yang dilakukan siswa. Berdasarkan hasil dokumentasi yang diperoleh, terlihat bahwa siswa sedang melakukan kegiatan diskusi kelompok. Dokumentasi tersebut menunjukkan bahwa guru berupaya meningkatkan keterlibatan siswa. Hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diperoleh kesesuaian informasi bahwa variasi metode pembelajaran dapat mengurangi rasa bosan, serta meningkatkan keterlibatan siswa.

## 2) Pengelolaan tekanan mental



Gambar 4.6 Pohon Perasaan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu RFD selaku wali kelas IV A diketahui bahwa guru melakukan berbagai upaya untuk mengatasi tekanan

mental siswa. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan motivasi agar siswa tetap semangat dalam belajar.

“Ya itu memberikan motivasi...”

Apabila motivasi yang diberikan belum memberikan perubahan, guru melakukan bimbingan konseling atau pendekatan secara langsung kepada siswa melalui komunikasi personal atau *face to face* untuk mengetahui permasalahan yang mereka alami

“...Terus saya juga berikan bimbingan konseling. Kalau memang secara keseluruhan diberikan motivasi tetapi anaknya tidak ada perubahan biasanya saya berikan *face to face* atau berdua aja saya bicarakan apa masalahnya”

guru memberikan kesempatan kepada siswa pada akhir pembelajaran untuk menuliskan pendapat, kesulitan, serta perasaan yang mereka alami selama mengikuti pembelajaran. Tulisan tersebut kemudian ditempelkan pada media yang disebut sebagai pohon perasaan. Kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan kondisi yang mereka rasakan selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil dokumentasi yang diperoleh melalui modul ajar, terdapat kegiatan dimana siswa menuliskan perasaan yang mereka rasakan selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diperoleh kesesuaian informasi bahwa guru telah melakukan berbagai upaya dalam mengatasi tekanan mental siswa, seperti pemberian motivasi, pendekatan personal, serta penyediaan ruang ekspresi melalui kegiatan pembelajaran. Upaya tersebut dapat membantu siswa merasa lebih nyaman, terbuka, dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

## **B. Pembahasan dan Temuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 012 Samarinda Utara, kejenuhan belajar siswa tidak dapat dipahami sebagai kondisi tunggal, melainkan sebagai fenomena yang melibatkan kelelahan emosional, fisik, kognitif, serta penurunan motivasi belajar. Keempat aspek tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika satu aspek terganggu, maka aspek lainnya ikut terpengaruh, sehingga kejenuhan belajar muncul sebagai kumpulan dari berbagai tekanan yang dialami siswa.

Pada aspek kelelahan emosional, temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis siswa berkaitan dengan tuntutan akademik dan kondisi sosial di lingkungan belajar. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kejenuhan tidak hanya dipicu oleh banyaknya tugas, tetapi juga oleh cara siswa memaknai tuntutan tersebut. Ketika siswa merasa tertekan, muncul respon seperti cemas dan takut yang berdampak pada keterlibatan belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Damayanti dkk., (2020) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan gagal dalam belajar, kesulitan mengendalikan emosi, rasa ketakutan yang tidak memiliki dasar, serta kecemasan yang berlebihan.

Dalam situasi ini, pendekatan personal dan pemberian motivasi yang dilakukan guru memiliki peran yang lebih dari sekadar komunikasi biasa, melainkan sebagai upaya membangun rasa aman bagi siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasan (2020) yang menyatakan bahwa guru yang bersikap responsif, empati, serta memberikan dorongan motivasi dapat membantu menciptakan iklim pembelajaran yang terbuka, teloran, serta menghargai setiap

jawaban dan gagasan siswa. Sehingga guru tidak hanya meredakan emosi negatif, tetapi juga membantu siswa kembali siap secara mental untuk mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan personal dan pemberian motivasi menjadi dasar penting dalam menjaga keterlibatan siswa sejak awal pembelajaran.

Pada aspek kelelahan fisik, temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi tubuh siswa sangat memengaruhi kesiapan belajar. Kelelahan, mengantuk, dan kurang berenergi berdampak langsung pada fokus dan keaktifan siswa. Hal ini sejalan dengan teori Damayanti dkk., (2020) yang menyatakan bahwa kelelahan fisik disebabkan oleh kondisi tubuh yang lelah yang ditandai dengan berbagai gejala seperti sakit kepala, mual, kesulitan tidur, dan penurunan nafsu makan. Faktor penyebab kelelahan tidak hanya berasal dari kegiatan di sekolah, tetapi juga dari kebiasaan siswa di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa guru tidak sepenuhnya dapat mengontrol penyebab kejenuhan, tetapi tetap memiliki peran dalam mengatasinya di kelas.

Dengan adanya hal tersebut, guru memberikan sebuah upaya berupa *ice breaking* karena mampu mengembalikan kesiapan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Pebriani dkk., (2024) yang menyatakan bahwa *ice breaking* merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi rasa bosan pada siswa sekaligus membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik, interaktif, dan mendukung efektivitas proses pembelajaran. Kegiatan ini menunjukkan bahwa guru peka terhadap kondisi kelas dan mampu mengambil tindakan saat siswa mulai kehilangan konsentrasi. Dengan demikian, *ice*

*breaking* bukan hanya selingan, tetapi bentuk pengelolaan kelas agar pembelajaran tetap berjalan efektif.

Pada aspek kelelahan kognitif, temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi dan mempertahankan fokus. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tingkat kesulitan materi dengan kemampuan siswa. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Damayanti dkk., (2020) yang menyatakan bahwa kelelahan kognitif dapat membuat siswa sulit fokus, sering lupa, kesulitan dalam mengambil keputusan, kehilangan semangat, tidak mampu melakukan sesuatu, dan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang rumit.

Dalam hal untuk mengatasinya, guru melakukan upaya dengan memberikan motivasi dan menjelaskan kembali materi yang belum dipahami peserta didik. Penjelasan ulang tidak hanya berfungsi untuk mengulang materi, tetapi juga sebagai cara guru menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan siswa. Hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh Ismail dkk., (2023) yang menyatakan bahwa guru harus mampu menunjukkan apa yang diajarkan secara edukatif, sehingga siswa benar-benar memahami materi pelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa guru berperan aktif dalam membantu siswa mengatasi kesulitan belajar, sehingga kejenuhan yang muncul akibat ketidakpahaman dapat dikurangi. Dengan demikian, kejelasan penyampaian materi menjadi salah satu kunci dalam menjaga keberlangsungan proses belajar.

Pada aspek kehilangan motivasi belajar, temuan penelitian menunjukkan bahwa motivasi menjadi faktor yang sangat menentukan keterlibatan siswa

dalam pembelajaran. Ketika motivasi menurun, siswa cenderung kurang aktif, tidak fokus, dan tidak bersemangat. Hal ini sesuai dengan Damayanti dkk., (2020) yang menyatakan bahwa kehilangan motivasi mencakup perasaan kehilangan semangat serta rasa bosan. Untuk mengatasi kondisi ini, upaya guru melalui pemberian motivasi dan apresiasi memiliki peran penting dalam membangkitkan kembali semangat belajar siswa. Pemberian apresiasi seperti pujian, tepuk tangan, dan hadiah sederhana menunjukkan bahwa siswa membutuhkan penguatan positif untuk tetap terlibat dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Ismail dkk., (2023) yang menyatakan bahwa guru berperan sebagai motivator harus mampu mendorong siswanya agar memiliki semangat dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Upaya ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya berfokus pada hasil belajar, tetapi juga pada proses bagaimana siswa dapat tetap termotivasi selama pembelajaran berlangsung.

Selain keempat aspek tersebut, guru juga menerapkan penggunaan metode pembelajaran bervariasi. Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi menunjukkan bahwa upaya guru tidak hanya bersifat mengatasi, tetapi juga mencegah munculnya kejenuhan belajar. Variasi metode seperti diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media pembelajaran membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan tidak monoton. Hal ini sesuai dengan pendapat Qurtubi (2022) yang menyatakan bahwa melalui metode yang bervariasi, siswa akan lebih terdorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, sehingga minat dan motivasi belajar mereka pun semakin meningkat. Dalam kondisi ini, variasi metode pembelajaran menunjukkan bahwa guru melakukan

penyesuaian terhadap kebutuhan siswa, sehingga pembelajaran tidak hanya berjalan satu arah. Dengan demikian, kejenuhan dapat diminimalisir sejak awal melalui perencanaan pembelajaran.

Di sisi lain, guru juga melakukan evaluasi pada akhir pembelajaran untuk menilai efektivitas metode yang digunakan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya menerapkan strategi pembelajaran, tetapi juga secara aktif memperbaikinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ismail dkk., (2023) bahwa guru berperan sebagai evaluator yang secara berkala melakukan evaluasi atau penilaian terhadap hasil yang telah dicapai, baik oleh peserta didik maupun oleh pendidik.

Selain itu, guru juga berupaya mengelola tekanan mental siswa dengan memberikan ruang ekspresi melalui kegiatan seperti pohon perasaan menunjukkan bahwa guru juga memperhatikan kondisi siswa dari sisi psikologis. Kegiatan ini tidak hanya menjadi media untuk menyampaikan perasaan, tetapi juga membantu guru memahami kondisi siswa secara lebih mendalam. Guru juga melakukan bimbingan konseling sebagai bentuk pendampingan yang lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa upaya guru tidak hanya bersifat responsif terhadap situasi yang muncul di kelas, tetapi juga berupaya memahami dan membantu siswa dalam mengelola kesulitan yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ismail dkk., (2023) yang menyatakan bahwa guru sebagai mediator memiliki peran dalam membangun komunikasi dan interaksi yang baik dengan siswa.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penanganan kejenuhan belajar telah dilakukan secara baik dan mampu membantu mengurangi kejenuhan yang dialami siswa selama proses pembelajaran. Upaya tersebut mencakup pendekatan personal, pemberian motivasi dan apresiasi, selingan *ice breaking*, penjelasan ulang materi, metode pembelajaran yang bervariasi serta pendampingan melalui bimbingan konseling.

Berdasarkan penelitian terdahulu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar tidak hanya dilakukan melalui variasi strategi pembelajaran, tetapi juga melalui pendekatan yang menyentuh aspek emosional, kognitif, fisik dan motivasi siswa. Penelitian Aminuriyah dkk., (2022), Hanina dkk., (2021), serta Mutafaridho & Purwowidodo (2024) menekankan pentingnya variasi metode dan interaksi guru, sedangkan penelitian Salsabila dkk., (2025) dan Insani dkk., (2023) menyoroti peran kreativitas guru dalam menciptakan pembelajaran yang menarik. Dalam penelitian ini, berbagai upaya tersebut saling melengkapi dengan adanya pendekatan personal, pemberian motivasi dan apresiasi, selingan *ice breaking*, metode pembelajaran yang bervariasi, serta bimbingan konseling.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini hanya difokuskan pada wali kelas dan siswa kelas IV A di SD Negeri 012 Samarinda Utara. Sehingga, temuan yang diperoleh dalam penelitian ini belum tentu dapat diterapkan pada kelas maupun sekolah lain yang memiliki karakteristik siswa dan sistem pembelajaran yang berbeda.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 012 Samarinda Utara, dapat disimpulkan bahwa upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa telah dilakukan secara baik melalui berbagai pendekatan. Upaya tersebut meliputi pendekatan personal kepada siswa, pemberian motivasi, pelaksanaan *ice breaking*, penjelasan ulang materi, penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi, serta pendampingan melalui bimbingan konseling. Berbagai upaya tersebut menunjukkan bahwa guru tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga berusaha memahami dan menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal.

Upaya-upaya tersebut berperan dalam mengurangi kejenuhan belajar yang muncul pada berbagai aspek, yaitu kelelahan emosional, fisik, kognitif, serta penurunan motivasi belajar. Pendekatan personal dan pemberian motivasi membantu menjaga kondisi emosional siswa agar tetap stabil, *ice breaking* membantu mengatasi kelelahan fisik dan mengembalikan fokus belajar, penjelasan ulang materi membantu mengurangi kelelahan kognitif, sedangkan pemberian motivasi dan apresiasi berperan dalam meningkatkan kembali semangat belajar siswa. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi serta evaluasi pembelajaran membantu mencegah munculnya

kejenuhan sejak awal, sementara bimbingan konseling dan pemberian ruang ekspresi membantu guru memahami kondisi siswa secara lebih mendalam.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi bagi berbagai pihak, terutama guru, siswa, pihak sekolah, serta peneliti selanjutnya.

### **1. Implikasi bagi guru**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa guru memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga perlu memahami kondisi serta kebutuhan siswa. Guru perlu memberikan dukungan yang maksimal dalam proses pembelajaran agar siswa dapat mencapai hasil yang optimal.

### **2. Implikasi bagi siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih menyadari pentingnya menjaga semangat dan motivasi pembelajaran. Dengan berbagai upaya yang dilakukan guru dalam menciptakan pembelajaran yang lebih menarik, siswa diharapkan dapat lebih aktif berpartisipasi, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan minat belajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

### **3. Implikasi bagi sekolah**

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kepada guru dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, pelaksanaan pelatihan bagi guru terkait

strategi pembelajaran yang variatif, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif guna meminimalkan kejenuhan belajar siswa.

#### 4. Implikasi bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji permasalahan kejenuhan belajar siswa. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian yang lebih luas dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam, serta menggunakan pendekatan atau metode penelitian yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan kepada guru, siswa, pihak sekolah, serta peneliti selanjutnya.

#### 1. Bagi guru

Guru disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi dan kebutuhan belajar siswa serta terus mengembangkan upaya-upaya yang dapat meminimalkan kejenuhan belajar. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran dapat berjalan lebih optimal dan semangat belajar siswa tetap terjaga.

#### 2. Bagi siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan semangat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran serta berpartisipasi secara aktif selama proses belajar berlangsung.

#### 3. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kepada guru dalam menciptakan pembelajaran yang kondusif, baik melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai maupun mendorong peningkatan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai kejenuhan belajar siswa dengan cakupan yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'raaf, S. N., Syah, M., & Arifin, B. S. (2024). Analisis Dampak dan Pencegahan Kejenuhan Belajar. *Journal for Islamic Studies*, 7(3), 1673–1681.  
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i3.1089.Impact>
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Aminurriyah, S., Suyitno, Wulandari, M. D., & Darsinah. (2022). Upaya guru mengatasi kejenuhan belajar siswa Full Day School di SDIT Nur Hidayah Surakarta. *Jurnal Humaniora*, 9(3), 167–173.
- Ananda, R., & Rohman, F. (2023). *Belajar dan Pembelajaran*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Ariani, N., Masruro, Z., Saragih, S. Z., Hasibuan, R., Simammora, S. S., & Toni. (2022). *Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Arsad, M. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran PAI Dalam Meningkatkan Akhlak Siswa di MAN 2 Tanjung Jabung Timur Nipah Panjang. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(2), 88–101.  
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3272545&val=28735&title=Kover Dewan Redaksi Daftar Isi Vol 2 No 3 September 2022](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3272545&val=28735&title=Kover%20Dewan%20Redaksi%20Daftar%20Isi%20Vol%202%20No%203%20September%202022)
- Arvyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1).
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling ( Kuantitatif ), Serta Pemilihan Informan Kunci ( Kualitatif ) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Budiyati, S. (2023). *Strategi Pembelajaran Konsep dan Ragamnya*. CV Win Media.

- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10.
- Daulay, A. S., Saragih, C. S., Sitorus, J., & Suryadi, Y. (2022). Analisis Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas I pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(3), 464–469.  
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i3.1834>
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798.
- Hasan, M. S. (2020). Implikasi Kejenuhan (burnout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Diwek Jombang. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, 10(1).
- Hasan, M., Tabroni, I., Ramadhani, M., Dahliana, B., Arisah, N., Trisnawati, S. N. I., Megavitry, R., Supatminingsih, T., Sudirman, Khasanah, U., Bara, A. B., Machsun, M., Prihartini, N., Trustisari, H., Assang, M., Inanna, & Tannarong, Y. (2023). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. CV Tahta Media Group.
- Insani, S. P., Nurmawanti, I., & Witono, A. H. (2023). Kreativitas Guru di Abad 21 dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3).
- Ismail, Purba, R., Handayani, R., Kusayang, T., Isroani, F., Aran, A. M., Iskandar, R., Hasibuan, A., Jannah, N., Aini, N., & Gultom, C. R. (2023). *Etika Profesi Keguruan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Munawir, & Muhidin, N. M. (2025). Menjadi Guru Profesional di Abad 21 : Keterampilan Dalam Literasi Digital. *Jurnal Pendidikan*, 34(2), 145–156.
- Mustafa, P. S. (2024). *Buku Ajar Profesi Keguruan Untuk Mahasiswa Pendidikan dan Keguruan*. Pustaka Madani.
- Mutafaridho, I. H. L., & Purwowidodo, A. (2024). Mengatasi Kejenuhan Belajar (Burn Out) Peserta Didik Melalui Strategi Pembelajaran Guru Di MI

- Raudlatut Tholabah Kranding Mojo Kerto. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 8(3), 1181–1193.  
<https://doi.org/10.35931/am.v8i3.3575>
- Novialistra, E., Astuti, I., & Purwanti. (2022). Studi terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(7), 529–539.
- Noza, A. P., Wandira, R. A., & Gusmaneli. (2024). Pentingnya Metode Belajar Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(4), 158–164.
- Nurbaya, Fikri, A., Salong, A., Rifai, M., Tati, A. D. R., Syukur, T. A., Zahro, F., Suhartono, & Dewi, E. R. (2024). *Pengantar Pendidikan*. CV. Pustaka Inspirasi Minang.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17).
- Pebriani, Y., Hildayantu, J., Maheswari, N. P. A. D., & Harjono, A. (2024). A Efektivitas Ice Breaking Dalam Membangun Interaksi dan Mengurangi Kejenuhan Peserta Didik Mempelajari Fisika Fase E di SMAN 2 Mataram. *Contextual Natural Science Education Journal*, 2(2), 62–67.  
<https://doi.org/10.29303/cnsej.v2i2.547>
- Pratiwi, U. W. S., & Fitriyana, R. (2021). Penyuluhan Untuk Orang Tua Mengenai Kejenuhan Belajar Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Plakat*, 3(1), 43–53.
- Putri, S. W., Wayan, N., & Binawati, S. (2024). Peranan Psikologi Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Dalam Belajar. *Jayapangus Press*, 4(3), 1–9.
- Qurtubi, M. (2022). Implementasi Metode Bervariasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar di MTs Irsyadun Nasi ' in Desa Kasiyan Timur Kec . Puger Kab. Jember. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Aswaja*, 7(2), 147–154.
- Rahmatiah, Pandang, A., & Latif, S. (2021). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya ( Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar ) Analysis Of Student Learning Saturation During the Pandemic

- and its Handling ( Case Study at SMA Negeri 8 Makassar ). *PINISI Journal Of Education*, 3, 1–16.
- Salsabila, N., Suharnis, & Alhabsyi, F. (2025). Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Peserta Didik Pada Proses Pembelajaran PAI di SDN 7 Banawa Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*. CV Saba Jaya Publisher.
- Septiani, R. A. D., Widjojoko, & Wardana, D. (2022). Implementasi Program Literasi Membaca 15 Menit Sebelum Belajar Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Minat Membaca. *Jurnal Perseda*, 5(2), 130–137.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Tehnik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Supatminingsih, T., Hasan, M., & Sudirman. (2020). *Belajar dan Pembelajaran*. Media Sains Indonesia.
- Susiloningsih, W., Prastyo, D., & Fanny, A. M. (2022). *Profesi Keguruan*. CV Pena Persada.
- Syafitri, R. A., Azmi, S., & Lubis, S. P. (2022). Kejenuhan Belajar : Dampak Dan Pencegahan. *Jurnal Generasi Tarbiyah : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 163–169.
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Al-Thariqah*, 7(1). [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)
- Ule, M. Y., Kusumaningtyas, L. E., & Widyaningrum, R. (2023). Studi Analisis Kemamouan Membaca dan Menulis Peserta Didik Kelas II. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*, 1.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jaipatekin*, 4(3), 188–194.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.

<https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>

- Wijaya, F. R., Lubis, F. A. R., & Siregar, M. N. S. (2025). Sumber Data, Subjek Penelitian, dan Isu Terkait. *Jurnal Edukatif*, 3(2), 271–276.
- Wulandari, T., Sari, D. P., & Nasution, A. R. (2024). Deskripsi Mendalam untuk Memastikan Keteralihan Temuan Penelitian Kualitatif. *Jurnal Literasiologi*, 11(2), 124–131.
- Zaskia, A., Rahmawati, T. D., Aljanah, O. H., & Abdurrahmansyah. (2025). Era Digital: Mampukah Guru Membentuk Generasi Masa Depan? *Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 460–471.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Kisi-kisi Observasi**

Variabel	Indikator	Butir Pengamatan	
		Guru	Siswa
Kejenuhan Belajar Siswa	a. Kelelahan emosional	1, 2	1, 5
	b. Kelelahan fisik	3, 4	2, 6
	c. Kelelahan kognitif	5, 6, 7	3, 7
	d. Kehilangan motivasi	8,9,10	4, 8
Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa	a. Variasi metode pembelajaran	11, 12	9
	b. Melakukan rekreasi atau hiburan	13	10
	c. Pengelolaan tekanan mental	14, 15	11

**Lampiran 2. Lembar Observasi Guru****Nama** :**Hari, Tanggal** :

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Guru memberikan perhatian kepada siswa yang terlihat cemas atau melamun saat pembelajaran			
2	Guru membangun suasana kelas yang nyaman			
3	Guru memberikan jeda atau selingan aktivitas saat siswa terlihat lelah			
4	Guru memberikan aktivitas peregangan ringan			
5	Guru menyampaikan materi dengan jelas dan mudah dipahami siswa			
6	Guru mengulang penjelasan ketika siswa belum memahami materi pelajaran			
7	Guru memberikan bantuan dan bimbingan saat siswa mengalami kesulitan memahami materi			
8	Guru memberikan apresiasi atas usaha siswa			

9	Guru mendorong siswa untuk aktif bertanya dan berpendapat			
10	Guru memberikan motivasi kepada siswa			
11	Guru menggunakan metode dan media pembelajaran bervariasi			
12	Guru melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan pembelajaran			
13	Guru memberikan kegiatan selingan seperti <i>ice breaking</i> atau hiburan ringan			
14	Guru berkomunikasi dengan siswa menggunakan intonasi suara yang jelas dan tidak mengintimidasi			
15	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan atau kesulitan yang dialami selama proses pembelajaran			

### Lampiran 3. Lembar Hasil Observasi Guru

**Nama** : RFD

**Hari, Tanggal** : Senin, 9 Februari 2026

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Guru memberikan perhatian kepada siswa yang terlihat cemas atau melamun saat pembelajaran	✓		Sebelum memulai pembelajaran, guru terlebih dahulu melakukan pendekatan emosional dengan menanyakan kabar peserta didik serta memberikan motivasi berupa kata-kata penyemangat serta penguatan positif
2	Guru membangun suasana kelas yang nyaman	✓		
3	Guru memberikan jeda atau selingan aktivitas saat siswa terlihat lelah	✓		Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat sejenak, melakukan aktivitas ringan seperti ice breaking

4	Guru memberikan aktivitas peregangan ringan	✓		Guru memberikan aktivitas peregangan berupa <i>ice breaking</i> dengan gerakan ringan atau senam kecil sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran selesai
5	Guru menyampaikan materi dengan jelas dan mudah dipahami siswa	✓		
6	Guru mengulang penjelasan ketika siswa belum memahami materi pelajaran	✓		
7	Guru memberikan bantuan dan bimbingan saat siswa mengalami kesulitan memahami materi	✓		
8	Guru memberikan apresiasi atas usaha siswa	✓		Guru memberikan apresiasi kepada siswa dalam bentuk pujian dan tepuk tangan

9	Guru mendorong siswa untuk aktif bertanya dan berpendapat	✓		
10	Guru memberikan motivasi kepada siswa	✓		Guru memberikan motivasi berupa penguatan positif
11	Guru menggunakan metode dan media pembelajaran bervariasi	✓		Guru menggunakan media pembelajaran seperti video pembelajaran, power point
12	Guru melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan pembelajaran	✓		
13	Guru memberikan kegiatan selingan seperti <i>ice breaking</i> atau hiburan ringan	✓		Guru memberikan <i>ice breaking</i> pada awal pembelajaran, tengah pembelajaran dan akhir pembelajaran
14	Guru berkomunikasi dengan siswa menggunakan suara yang jelas dan tidak mengintimidasi	✓		
15	Guru memberikan kesempatan kepada siswa			Pada akhir pembelajaran guru memberikan kesempatan

	untuk menyampaikan pendapat dan perasaan yang mereka rasakan selama proses pembelajaran	✓		kepada siswa untuk menulis pendapat, kesulitan, dan perasaan yang mereka rasakan selama pembelajaran yang kemudian ditempelkan pada pohon perasaan
--	---	---	--	--

**Lampiran 4. Lembar Observasi Siswa**

**Nama** :

**Hari, Tanggal** :

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Siswa terlihat cemas atau sering melamun saat pembelajaran berlangsung			
2	Siswa terlihat lesu dan sering menguap saat pembelajaran			
3	Siswa kesulitan memahami materi yang di sampaikan guru			
4	Siswa terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran			
5	Siswa belajar dengan ceria setelah guru memberikan dukungan emosional			
6	Siswa mengikuti pembelajaran dengan penuh energik setelah guru memberikan jeda dan aktivitas peregangan ringan			

7	Pemahaman siswa meningkat setelah guru memberikan penjelasan ulang dan bimbingan			
8	Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar setelah guru memberikan apresiasi dan motivasi			
9	Siswa terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan media pembelajaran			
10	Siswa terlihat bersemangat setelah kegiatan hiburan dilakukan			
11	Siswa berani menyampaikan perasaan atau kesulitan yang dialami selama pembelajaran			

**Lampiran 5. Lembar Hasil Observasi Siswa AUH**

**Nama** : AUH

**Hari, Tanggal** : Selasa, 10 Februari 2026

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Siswa terlihat cemas atau sering melamun saat pembelajaran berlangsung		✓	
2	Siswa terlihat lesu dan sering menguap saat pembelajaran	✓		Siswa terlihat sesekali menguap
3	Siswa kesulitan memahami materi yang di sampaikan guru	✓		Siswa terlihat berpikir cukup lama untuk menjawab pertanyaan dari guru
4	Siswa terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran	✓		Siswa terlihat pasif selama pelajaran dan lebih banyak menggambar saat guru menjelaskan materi
5	Siswa belajar dengan ceria setelah guru memberikan dukungan emosional	✓		

6	Siswa mengikuti pembelajaran dengan penuh energik setelah guru memberikan jeda dan aktivitas peregangan ringan	✓		Siswa terlihat lebih segar dan bersemangat
7	Pemahaman siswa meningkat setelah guru memberikan penjelasan ulang dan bimbingan	✓		Siswa dapat dengan lancar mengerjakan soal yang diberikan guru setelah dijelaskan kembali
8	Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar setelah guru memberikan apresiasi dan motivasi	✓		Siswa terlihat lebih berkonsentrasi dalam menyimak penjelasan guru
9	Siswa terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan media pembelajaran	✓		
10	Siswa terlihat bersemangat setelah	✓		

	kegiatan hiburan dilakukan			
11	Siswa berani mengemukakan pendapat atau hasil pekerjaannya di depan kelas		✓	Siswa terlihat masih malu-malu dan hanya berani menyampaikan pendapat ketika ditunjuk oleh guru, itupun dengan suara yang cukup pelan.

### Lampiran 6. Hasil Observasi Siswa MM

**Nama** : MM

**Hari, Tanggal** : Rabu, 11 Februari 2026

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Siswa terlihat cemas atau sering melamun saat pembelajaran berlangsung	✓		Siswa sering melamun saat pembelajaran dikelas
2	Siswa terlihat lesu dan sering menguap saat pembelajaran	✓		Siswa terlihat lesu dan sering menguap
3	Siswa kesulitan memahami materi yang di sampaikan guru	✓		Siswa kesulitan menjawab soal yang diberikan oleh guru
4	Siswa terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran	✓		Siswa tidak langsung merespon pertanyaan guru, dan lebih sering mencoret-coret buku saat guru menjelaskan materi pelajaran
5	Siswa belajar dengan ceria setelah guru	✓		

	memberikan dukungan emosional			
6	Siswa mengikuti pembelajaran dengan penuh energik setelah guru memberikan jeda dan aktivitas peregangan ringan		✓	Siswa tetap terlihat lesu setelah melakukan aktivitas peregangan ringan dikarenakan kondisi siswa yang sedang sakit
7	Pemahaman siswa meningkat setelah guru memberikan penjelasan ulang dan bimbingan	✓		Siswa dapat dengan lancar mengerjakan soal yang diberikan guru setelah dijelaskan kembali
8	Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar setelah guru memberikan apresiasi dan motivasi	✓		Siswa terlihat lebih bersemangat saat belajar
9	Siswa terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan media pembelajaran	✓		

10	Siswa terlihat bersemangat setelah kegiatan hiburan dilakukan	✓		
11	Siswa berani mengemukakan pendapat atau hasil pekerjaannya di depan kelas	✓		Siswa berani mengajukan pertanyaan dan pendapatnya di depan kelas

**Lampiran 7. Lembar Hasil Observasi Siswa AEU**

**Nama** : AEU

**Hari, Tanggal** : Kamis, 12 Februari 2026

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Siswa terlihat cemas atau sering melamun saat pembelajaran berlangsung	✓		Siswa sesekali melamun saat pembelajaran
2	Siswa terlihat lesu dan sering menguap saat pembelajaran	✓		Siswa sesekali menguap dan menyandarkan kepala di meja
3	Siswa kesulitan memahami materi yang di sampaikan guru	✓		Siswa kesulitan mengerjakan soal yang diberikan guru
4	Siswa terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran		✓	
5	Siswa belajar dengan ceria setelah guru memberikan dukungan emosional	✓		

6	Siswa mengikuti pembelajaran dengan penuh energik setelah guru memberikan jeda dan aktivitas peregangan ringan	✓		
7	Pemahaman siswa meningkat setelah guru memberikan penjelasan ulang dan bimbingan	✓		Siswa dapat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru setelah dijelaskan kembali
8	Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar setelah guru memberikan apresiasi dan motivasi	✓		
9	Siswa terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan media pembelajaran	✓		
10	Siswa terlihat bersemangat setelah	✓		

	kegiatan hiburan dilakukan			
11	Siswa berani mengemukakan pendapat atau hasil pekerjaannya di depan kelas	✓		

**Lampiran 8. Kisi-kisi Wawancara**

Variabel	Indikator	Butir Pengamatan		Sumber
		Guru	Siswa	
Kejenuhan Belajar	a. Kelelahan emosional	1, 2	1, 2	(Damayanti dkk., 2020)
	b. Kelelahan fisik	3, 4	3, 4	
	c. Kelelahan kognitif	5, 6, 7	5, 6	
	d. Kehilangan motivasi	8, 9	7, 8	
Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar	a. Variasi metode pembelajaran	10, 11	9	(Qurtubi, 2022)
	b. Melakukan rekreasi atau hiburan	12	10	(Hasan, 2020)
	c. Pengelolaan tekanan mental	13	11	

### Lampiran 9. Lembar Wawancara Guru

Nama :

Hari, Tanggal :

No	Pertanyaan
1	Menurut ibu situasi apa saja yang sering menyebabkan siswa merasa cemas atau melamun saat pembelajaran?
2	Upaya apa yang ibu lakukan agar siswa merasa nyaman secara emosional?
3	Faktor apa saja yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan fisik?
4	Upaya apa yang ibu lakukan untuk membantu mengurangi kelelahan fisik siswa?
5	Bagaimana ibu mengenali tanda-tanda tekanan mental atau stress yang dialami peserta didik?
6	Bagaimana cara ibu menjaga kesejahteraan mental siswa selama pembelajaran?
7	Upaya apa yang ibu lakukan ketika peserta didik mengalami kelelahan kognitif atau stress akibat tuntutan akademik dan beban tugas?
8	Faktor apa yang dapat menyebabkan peserta didik kehilangan motivasi belajar?
9	Bagaimana ibu memberikan dorongan atau penguatan agar peserta didik tetap bersemangat dan aktif selama pembelajaran?

10	Menurut ibu, sejauh mana metode pembelajaran dapat mempengaruhi kejenuhan belajar peserta didik?
11	Bagaimana pertimbangan ibu dalam memilih metode pembelajaran agar dapat menghindari kejenuhan belajar peserta didik?
12	Apa saja yang ibu lakukan guna menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan?
13	Langkah apa yang ibu terapkan untuk mengatasi tekanan mental peserta didik?

### Lampiran 10. Transkrip Wawancara Guru

Nama : RFD

Hari, Tanggal : Selasa, 10 Februari 2026

No	Pertanyaan
1	<p>Menurut ibu situasi apa saja yang sering menyebabkan siswa merasa cemas atau melamun saat pembelajaran?</p> <p>Jawab: Siswa cemas saat belajar itu dia mungkin takut mau ulangan, mungkin ada tugas yang belum dikerjakan, atau ada permasalahan dengan teman.</p>
2	<p>Upaya apa yang ibu lakukan agar siswa merasa nyaman secara emosional?</p> <p>Jawab: Biasanya ditanya bagaimana kabarnya, kalau jawabannya baik-baik saja, gak lemes saya kira itu siap. Kalau ada siswa yang terlihat murung, tidak bersemangat saya berikan motivasi dulu.</p>
3	<p>Faktor apa saja yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan fisik?</p> <p>Jawab: Kalau fisik dari saya bisa saat pelajaran bisa juga dari rumah. Kalau dirumah udah capek mungkin ada faktor jaga adik atau disuruh bantu orang tua jadi disekolahnya gak semangat, lemes. Kalau di sekolah, dari saya pribadi untuk PR jarang, jadi kebanyakan tugas ajasih jadinya lelah.</p>
4	<p>Upaya apa yang ibu lakukan untuk membantu mengurangi kelelahan fisik siswa?</p>

	<p>Jawab: Biasanya diawal itu ice breaking dulu dan perenggangan jadi anak-anak itu termotivasi jadi lebih bersemangat</p>
5	<p>Bagaimana ibu mengenali tanda-tanda tekanan mental atau stress yang dialami peserta didik?</p> <p>Jawab: Biasanya saya lihat dari perubahan sikapnya, misalnya si anak ini yang tadinya ceria kok jadi pendiam. Saya selidiki tuh kenapa, faktornya dari mana, dari luar atau disekolah</p>
6	<p>Bagaimana cara ibu menjaga kesejahteraan mental siswa selama pembelajaran?</p> <p>Jawab: Yang saya siapkan pastinya mental anak-anak saya siapkan dengan baik, saya beri motivasi dulu sebelum memulai pelajaran agar anak termotivasi tidak tertekan mentalnya.</p>
7	<p>Upaya apa yang ibu lakukan ketika peserta didik mengalami kelelahan kognitif atau stress akibat tuntutan akademik dan beban tugas?</p> <p>Jawab: Saya memberi motivasi, saya juga bantu dengan memberikan penjelasan ulang lagi bagian mana yang tidak dimengerti</p>
8	<p>Faktor apa yang dapat menyebabkan peserta didik kehilangan motivasi belajar?</p> <p>Jawab: Satu, faktor dari rumah pasti ya. Kedua, kalau disekolah itu pertemanan, mungkin ada teman-teman yang menyakiti hatinya mungkin ada juga gurunya, beban belajarnya seperti ada tugas yang belum selesai atau ada teman kelompoknya yang kurang di senangi</p>

9	<p>Bagaimana ibu memberikan dorongan atau penguatan agar peserta didik tetap bersemangat dan aktif selama pembelajaran?</p> <p>Jawab: Yang jelas memberikan motivasi, lalu menjelaskan dan memberikan pengertian bahwa ini nih tidak sesuai dengan pemikirannya, tidak buruk begitu. Kalau pemberian motivasinya seperti memberikan semangat bahwa hal yang dikhawatirkan ini akhirnya tidak semengerikan yang dibayangkan. Seperti menurut dia temannya ini suka memukul, mengolok, jadi diberi pengertian sebenarnya temannya itu tidak mengolok, dia hanya mencari perhatian. Lalu supaya siswa semangat, kalau siswa bisa menjawab pertanyaan akan diberikan tepuk tangan atau beli reward berupa bintang, jajan, atau alat tulis gitu</p>
10	<p>Menurut ibu, sejauh mana metode pembelajaran dapat mempengaruhi kejenuhan belajar peserta didik?</p> <p>Jawab: Sangat berpengaruh, misalnya pakai ceramah selalu jadi anak-anak akan bosan sekali jadi harus bervariasi</p>
11	<p>Bagaimana pertimbangan ibu dalam memilih metode pembelajaran agar dapat menghindari kejenuhan belajar peserta didik?</p> <p>Jawab: Kita harus menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Setiap kali pembelajaran kan ada evaluasi apa yang kurang, kalau ini tidak bisa diterapkan saya perbaiki untuk pembelajaran berikutnya</p>
12	<p>Apa saja yang ibu lakukan guna menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan?</p>

	<p>Jawab: Yang saya lakukan untuk pembelajaran menyenangkan yang jelas pertama menanyakan kabar siswa, memotivasi lalu melakukan <i>ice breaking</i> bersama</p>
13	<p>Langkah apa yang ibu terapkan untuk mengatasi tekanan mental peserta didik?</p> <p>Jawab: Ya itu memberikan motivasi, lalu <i>ice breaking</i> juga. Terus saya juga berikan bimbingan konseling. Kalau memang secara keseluruhan diberikan motivasi tetapi anaknya tidak ada perubahan biasanya saya berikan <i>face to face</i> atau berdua aja saya bicarakan apa masalahnya.</p>

### Lampiran 11. Lembar Wawancara Siswa

Nama :

Hari, Tanggal :

No	Pertanyaan
1	Apakah kamu pernah merasa cemas atau takut saat belajar di kelas?
2	Apa yang guru lakukan ketika melihat kamu merasa cemas atau takut?
3	Apakah kamu pernah merasa lelah dan mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas?
4	Apakah guru pernah melakukan kegiatan yang membuatmu lebih segar dan bersemangat kembali?
5	Apakah kamu pernah merasa sulit memahami pelajaran atau cepat bingung?
6	Saat kamu kesulitan memahami pelajaran, apa yang biasanya dilakukan guru agar kamu bisa memahami pelajaran tersebut?
7	Pernahkah kamu merasa malas atau tidak bersemangat mengikuti pembelajaran?
8	Apakah guru pernah memberikan pujian atau motivasi? Bagaimana perasaanmu setelah itu?
9	Bagaimana pendapatmu mengenai cara guru mengajar?
10	Apakah guru pernah mengajak bernyanyi, bermain, ice breaking, atau kegiatan santai disela pembelajaran?

11	Apa yang guru lakukan saat kamu merasa tertekan karena tidak bisa mengerjakan tugas?
12	Menurut kamu, apakah sikap guru tersebut membuat kamu lebih nyaman dan tidak tertekan saat belajar di kelas?

### Lampiran 12. Transkrip Wawancara Siswa AUH

Nama : AUH

Hari, Tanggal : Selasa, 10 Februari 2026

No	Pertanyaan
1	<p>Apakah kamu pernah merasa cemas atau takut saat belajar di kelas?</p> <p>Jawab: Pernah, takut kalo saya tidak bisa ngerjain tugas</p>
2	<p>Apa yang guru lakukan ketika melihat kamu merasa cemas atau takut?</p> <p>Jawab: Kalau saya lagi takut biasanya disemangatin</p>
3	<p>Apakah kamu pernah merasa lelah dan mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas?</p> <p>Jawab: Sering, soalnya biasanya saya harus tidur siang jadi kayak ngantuk gitu waktu belajar</p>
4	<p>Apakah guru pernah melakukan kegiatan yang membuatmu lebih segar dan bersemangat kembali?</p> <p>Jawab: Dikasih <i>ice breaking</i></p>
5	<p>Apakah kamu pernah merasa sulit memahami pelajaran atau cepat bingung?</p> <p>Jawab: Kadang-kadang susah paham</p>
6	<p>Saat kamu kesulitan memahami pelajaran, apa yang biasanya dilakukan guru agar kamu bisa memahami pelajaran tersebut?</p> <p>Jawab: Saya bertanya kepada guru, terus dijelaskan ulang</p>
7	<p>Pernahkah kamu merasa malas atau tidak bersemangat mengikuti pembelajaran?</p>

	Jawab: Pernah, rasanya kayak malas aja gitu mau belajar
8	<p>Apakah guru pernah memberikan pujian atau motivasi? Bagaimana perasaanmu setelah itu?</p> <p>Jawab: Iya, dikasih pujian kalau habis belajar terus dikasih pulpen, jajanan, dan pensil</p>
9	<p>Bagaimana pendapatmu mengenai cara guru mengajar?</p> <p>Jawab: Seru</p>
10	<p>Apakah guru pernah mengajak bernyanyi, bermain, ice breaking, atau kegiatan santai disela pembelajaran?</p> <p>Jawab: Iya pernah, setiap hari</p>
11	<p>Apa yang guru lakukan saat melihat kamu tertekan atau stress selama belajar?</p> <p>Jawab: Bertanya yang mana yang belum saya paham terus dijelaskan lagi</p>
12	<p>Menurut kamu, apakah sikap guru tersebut membuat kamu lebih nyaman dan tidak tertekan saat belajar di kelas?</p> <p>Jawab: Nyaman, saya senang sama ibunya</p>

### Lampiran 13. Transkrip Wawancara Siswa MM

Nama : MM

Hari, Tanggal : Selasa, 10 Februari 2026

No	Pertanyaan
1	Apakah kamu pernah merasa cemas atau takut saat belajar di kelas? Jawab: Pernah, karna takut nilainya gak bagus
2	Apa yang guru lakukan ketika melihat kamu merasa cemas atau takut? Jawab: Dijelaskan lagi sampai paham
3	Apakah kamu pernah merasa lelah dan mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas? Jawab: Kadang-Kadang
4	Apakah guru pernah melakukan kegiatan yang membuatmu lebih segar dan bersemangat kembali? Jawab: <i>Ice breaking</i>
5	Apakah kamu pernah merasa sulit memahami pelajaran atau cepat bingung? Jawab: Pernah, kalo belajar PJOK sama belajar matematika susah paham. Kalo pelajaran yang lain lumayan paham
6	Saat kamu kesulitan memahami pelajaran, apa yang biasanya dilakukan guru agar kamu bisa memahami pelajaran tersebut? Jawab: Saya maju kedepan terus dijelaskan ulang
7	Pernahkah kamu merasa malas atau tidak bersemangat mengikuti pembelajaran?

	Jawab: Pernah, kalau sekarang tidak semangat karna habis minum obat
8	<p>Apakah guru pernah memberikan pujian atau motivasi? Bagaimana perasaanmu setelah itu?</p> <p>Jawab: Pernah, contohnya ling-ling cantik, juga dikasih jajan. Perasaan saya senang</p>
9	<p>Bagaimana pendapatmu mengenai cara guru mengajar?</p> <p>Jawab: Biasa aja</p>
10	<p>Apakah guru pernah mengajak bernyanyi, bermain, ice breaking, atau kegiatan santai disela pembelajaran?</p> <p>Jawab: Pernah, diajak <i>ice breaking</i> tiap hari</p>
11	<p>Apa yang guru lakukan saat melihat kamu tertekan atau stress selama belajar?</p> <p>Jawab: Dijelaskan ulang</p>
12	<p>Menurut kamu, apakah sikap guru tersebut membuat kamu lebih nyaman dan tidak tertekan saat belajar di kelas?</p> <p>Jawab: Biasa aja</p>

#### Lampiran 14. Transkrip Wawancara Siswa AEU

Nama : AEU

Hari, Tanggal : Rabu, 11 Februari 2026

No	Pertanyaan
1	Apakah kamu pernah merasa cemas atau takut saat belajar di kelas? Jawab: Takut karna nilainya jelek
2	Apa yang guru lakukan ketika melihat kamu merasa cemas atau takut? Jawab: Dikasih kata-kata semangat
3	Apakah kamu pernah merasa lelah dan mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas? Jawab: Sering, karna kurang tidur
4	Apakah guru pernah melakukan kegiatan yang membuatmu lebih segar dan bersemangat kembali? Jawab: Dikasih <i>ice breaking</i>
5	Apakah kamu pernah merasa sulit memahami pelajaran atau cepat bingung? Jawab: Sering
6	Saat kamu kesulitan memahami pelajaran, apa yang biasanya dilakukan guru agar kamu bisa memahami pelajaran tersebut? Jawab: Dikasih semangat terus dijelaskan ulang
7	Pernahkah kamu merasa malas atau tidak bersemangat mengikuti pembelajaran?

	Jawab: Enggak pernah
8	<p>Apakah guru pernah memberikan pujian atau motivasi? Bagaimana perasaanmu setelah itu?</p> <p>Jawab: Pernah, dipuji, dikasih semangat, dikasih hadiah juga kayak makanan, terus pulpen. Perasaan saya senang</p>
9	<p>Bagaimana pendapatmu mengenai cara guru mengajar?</p> <p>Jawab: Pendapat saya ibunya mengajarnya menyenangkan</p>
10	<p>Apakah guru pernah mengajak bernyanyi, bermain, ice breaking, atau kegiatan santai disela pembelajaran?</p> <p>Jawab: Pernah, sering <i>ice breaking</i>. Saya senang belajar ada <i>ice breaking</i> sama bermain</p>
11	<p>Apa yang guru lakukan saat melihat kamu tertekan atau stress selama belajar?</p> <p>Jawab: Dijelasin lagi</p>
12	<p>Menurut kamu, apakah sikap guru tersebut membuat kamu lebih nyaman dan tidak tertekan saat belajar di kelas?</p> <p>Jawab: Nyaman</p>

**Lampran 15. Lembar Dokumentasi**

<b>No</b>	<b>Dokumen</b>	<b>Ketersediaan</b>
1	Modul Ajar	Tersedia
2	Daftar Kehadiran Peserta Didik	Tersedia
3	Jadwal Pelajaran	Tersedia
4	Daftar Nilai Peserta Didik	Tersedia
5	Daftar Penilaian Sikap Peserta Didik	Tidak Tersedia
6	Foto Observasi	Tersedia
7	Foto Wawancara Guru	Tersedia
8	Foto Wawancara Siswa	Tersedia
9	Surat Izin Penelitian	Tersedia
10	Surat Balasan Penelitian	Tersedia
11	Surat Selesai Penelitian	Tersedia

**Lampiran 16 Modul Ajar Guru****MODUL AJAR**

Nama Instansi	: SD Negeri 012 Samarinda Utara
Mata Pelajaran	: Matematika
Kelas/Fase	: IV/B
Bab	: 5
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit ( 1 pertemuan )

**A. Kompetensi Awal**

Peserta didik mampu memahami pengertian luas

**B. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu menghitung luas dengan satuan baku

**C. Profil Lulusan 8 Dimensi**

Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa (YME)

Kewargaan.

Kreativitas.

Kemandirian.

Komunikasi.

Kesehatan.

Kolaborasi.

Penalaran Kritis.

**D. Sarana dan Prasarana**

- Power Point
- Proyektor
- Speaker
- You tube

**E. Target Peserta Didik**

32 siswa

## F. Model Pembelajaran

Pendekatan : Deep Learning

Metode Pembelajaran : *Ceramah, Tanya jawab*

## G. Pertanyaan Pematik

1. Apakah kalian pernah mengelilingi halaman sekolah?

## H. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Awal (7 Menit)

#### ● Persiapan

Dalam kegiatan pembelajaran, ada beberapa persiapan yang perlu dilakukan oleh guru, diantaranya:

- a. Kegiatan pembelajaran ini terdapat tayangan, maka harus disediakan laptop, proyektor, *speaker* dan video;
- b. Bacaan atau wacana yang berkaitan dengan materi;
- c. Menyediakan referensi/buku ajar, bacaan atau panduan bagi peserta didik sebelum masuk ke dalam kegiatan pembelajaran.

#### ● Pendahuluan

- a. Guru bersama peserta didik membuka kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.
- b. Guru bersama siswa menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dan lagu 7 kebiasaan anak Indonesia hebat
- c. Guru menanyakan kabar siswa dan mengecek kehadiran siswa.
- d. Guru melakukan ice breaking
- e. Guru melakukan apersepsi mengenai materi yang telah diajarkan sebelumnya dan mengaitkan dengan materi yang akan diajarkan selanjutnya serta pengalaman belajar sebagai bekal pelajaran berikutnya.
- f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

**2. Kegiatan inti ( 55 menit)**

- a. Guru memberikan pertanyaan pematik kepada peserta didik mengenai materi mencari luas dengan satuan baku.
- b. Peserta didik mengamati dan mendengarkan tampilan gambar dan video dan penjelasan guru.
- c. Peserta didik mengamati dan mendengarkan video pembelajaran yang berkaitan dengan mencari luas dengan satuan baku.
- d. Guru bertanya apakah semua siswa telah memahami materi yang dijelaskan
- e. Guru memberikan soal evaluasi kepada masing-masing siswa
- f. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi yang telah diberikan
- g. Ketika siswa berkegiatan, guru membimbing siswa dengan memberikan penjelasan serta memantau aktivitas belajar siswa.
- h. Peserta didik yang telah selesai mengerjakan soal evaluasi diminta untuk mengumpulkan
- i. Guru menilai hasil soal evaluasi yang telah kumpulkan
- j. Guru memberikan umpan balik, penguatan dan tindak lanjut.
- k. Guru memberikan penghargaan dan motivasi pada semua siswa agar tetap tekun dan semangat belajar

**3. Kegiatan Penutup (8 menit)**

- a. Siswa bersama guru merefleksikan kegiatan belajar yang telah dilakukan
- b. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini
- c. Guru bertanya bagaimana perasaan setelah belajar materi hari ini
- d. Siswa secara bergantian menulis emosi perasaan setelah melakukan pembelajaran pada stick note yang telah disediakan, kemudian menempelkan pada pohon perasaan
- e. Kelas ditutup dengan doa dipimpin salah seorang siswa

## I. Asesmen

### 1. Penilaian Formatif

#### a. Penilaian sikap

- Teknik asesmen berupa observasi
- Instrument asesmen berupa rubrik

#### b. Penilaian pengetahuan

- Teknik asesmen berupa tes tertulis
- Instrument asesmen berupa rubrik

#### c. Penilaian keterampilan

- Teknik keterampilan berupa ujuk kerja
- Instrument asesmen berupa rubrik

### 2. Penilaian sumatif

Dilakukan pada akhir topik dengan memberikan tes sederhana seperti soal pilihan ganda atau kuis terkait dengan materi pembelajaran

## J. REFLEKSI

### a. Refleksi guru

Refleksi diri berupa pertanyaan pada diri sendiri

1. Apakah pembelajaran sudah melibatkan peserta didik dengan aktif ?
2. Apakah metode yang digunakan mampu meningkatkan kemampuan peserta didik ?
3. Apakah media yang digunakan mampu membantu peserta didik mencapai kemampuan ?
4. Apa yang dapat dilakukan agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis ?

### b. Refleksi peserta didik

1. Materi apa yang telah kalian pelajari ?
2. Bagian mana yang belum kalian pahami ?

## K. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### Pengayaan

Pengayaan adalah kegiatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik dengan capaian tinggi agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal.

### Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang membutuhkan bimbingan untuk memahami materi atau pembelajaran mengulang.

Mengetahui,

Kepala SDN 012 Samarinda Utara

Guru Kelas IV



NIP. 197304141996032002

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Risna Fitria Dewi'.

Risna Fitria Dewi, S.Pd

NIP.199203212023212024



## Lampiran 18. Jadwal Pelajaran

*Jadwal Pelajaran*  
4-A

Hari	Waktu	Mata Pelajaran
SENIN	13.00 - 14.10	BAHASA INGGRIS
	14.10 - 14.45	MULOK
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.10	PANCASILA
	15.00 - 17.20	BAHASA INDONESIA
SELASA	13.00 - 14.45	MATEMATIKA
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.45	POK
RABU	13.00 - 14.10	MATEMATIKA
	14.10 - 14.45	BAHASA INDONESIA
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.45	BAHASA INDONESIA
KAMIS	13.00 - 14.45	AGAMA
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.45	IPAS
JUMAT	13.35 - 14.45	PANCASILA
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.10	IPAS
	16.10 - 16.45	SENAM
SABTU	13.00 - 14.45	SENI
	14.45 - 15.00	ISTIRAHAT
	15.00 - 16.10	MULOK





## Lampiran 20. Dokumentasi Observasi Di Kelas



Dokumentasi Pembelajaran Di Kelas



Dokumentasi Pembelajaran Di Kelas



Dokumentasi Kegiatan *Ice Breaking*



Dokumentasi Kegiatan Diskusi Kelompok



Dokumentasi Pohon Perasaan



Dokumentasi Pemberian Reward Tepuk Tangan

### Lampiran 21 Dokumentasi Wawancara



Dokumentasi Wawancara Bersama Siswa AUH



Dokumentasi Wawancara Bersama Siswa MM



Dokumentasi Wawancara Bersama Siswa AEU



Dokumentasi Wawancara Dengan Ibu RFD



Dokumentasi Wawancara Dengan Ibu RFD

## Lampiran 22. Dokumentasi Surat Izin Penelitian



**UNIVERSITAS**  
**WIDYA GAMA MAHAKAM SAMARINDA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

BANK  
 + BPD KALTIM  
 + BUKOPIN  
 + MUAMALAT  
 + MANDIRI

---

Samarinda, 2 Februari 2026

Nomor : 100/UWGM/FKIP-PGSD/XII/2024  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian


Kepada Yth,  
 Kepala Sekolah SDN 012 Samarinda Utara  
 di -  
 Tempat

Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini:

Nama : Desy Sabrina  
 NPM : 2286206048  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Skripsi : Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kejuhan Belajar Di Kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara

Untuk keperluan tersebut diatas, maka kami mohon izin untuk mengadakan penelitian di Sekolah Bapak/Ibu. Pengurusan segala sesuatunya yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Mengetahui  
 Ketua Program Studi PGSD,  
  
 Rofiqul Huda, S.Pd., M.Pd  
 NIK: 2016.089.215

---

Telp : (0541) 4121117  
 Fax : (0541) 736572  
 Email : uwigama@uwgm.ac.id  
 Website : uwgm.ac.id

Kampus unggul, widyakewirausahaan, gemilang, dan mulia.

Kampus Biru UWGM  
 Rektorat - Gedung B  
 Jl. K.H. Wahid Hasyim, No 28 Rt.08  
 Samarinda 75119

### Lampiran 23. Dokumentasi Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SD NEGERI NO. 012 SAMARINDA UTARA

Alamat: Jalan Pangeran M. Noor Samarinda Rt. 25 Samarinda Utara - 75119  
Telepon : (0541) 6223085 , Email: [tu.012utara@yahoo.co.id](mailto:tu.012utara@yahoo.co.id)

NSS: 101166010012

NPSN: 30400977

NS: 100120

Nomor : 422.1/810/100.01.18.0612  
Lamp : -  
Perihal : Surat balasan Penelitian

Kepada :  
Yth. Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda  
Di-  
Samarinda

Dengan Ini Menyatakan Sebenarnya bahwa :

1. Nama : **Desy Sabrina**
2. NIM : 2286206048
3. Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
4. Judul skripsi : *Upaya guru dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan Belajar di kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.*

Benar –benar telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri 012 Samarinda Utara Pada tanggal 09 Februari s/d 14 Februari Tahun 2026. Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 24. Dokumentasi Surat Penelitian Selesai



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SD NEGERI NO. 012 SAMARINDA UTARA

Alamat: Jalan Pangeran M.Noor samarinda Rt. 25 Samarinda Utara - 75119  
Telepon : (0541) 6223085 , Email: [tu.012utara@yahoo.co.id](mailto:tu.012utara@yahoo.co.id)

NSS: 101186010012

NPSN: 30400977

NIS: 300320

### SURAT PERNYATAAN

Nomor: 422.1/811/100.01.18.0612

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 012 Samarinda Utara dengan ini menyatakan bahwa :

1. Nama : **Desy Sabrina**
2. NIM : 2286206048
3. Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
4. Judul Tesis : *Upaya guru dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan Belajar di kelas IV A SD Negeri 012 Samarinda Utara.*

Bahwa nama yang bersangkutan diatas telah selesai melakukan penelitian untuk memenuhi skripsi tugas akhir di SD Negeri 012 Samarinda Utara

Demikian Surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

