

JENUH BELAJAR

DR. HASANUDDIN

DEFINISI JENUH BELAJAR

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

JENIS-JENIS KEJENUHAN BELAJAR

- ▣ a. Kejenuhan Positif
- ▣ Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kezhالiman, kesesatan, hingga keyakinan bathil, contoh kejenuhan positif: misalnya seorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain. Kejenuhan positif tidak perlu dilawan, atau di carikan kiat-kiat tertentu untuk memusnahkannya. Akan tetapi, kejenuhan seperti ini harus terus ditumbuh kembangkan.
- ▣ b. Kejenuhan Wajar.
- ▣ Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi. Setiap orang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan wajar sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, berkerja, berumah tangga, bergaul dan lain-lain. Dari pengertian diatas jelas bahwa kejenuhan wajar pasti akan dialami setiap orang, karena kejenuhan tidak bisa dihapuskan dan sudah menyatu dengan kodrat hidup manusia.

KEJENUHAN BELAJAR

- ▣ Kejenuhan Negatif
- ▣ Kejenuhan negatif adalah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiayaan, sakit hati, juga hidup kacau dan lain-lain. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia karena pengaruhnya sangat buruk.

- ❑ Empat faktor penyebab keletihan mental pada siswa sebagai berikut.
- ❑ Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
- ❑ Karena kecemasan siswa terhadap standar keberhasilan bisang study tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi
- ❑ Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat
- ❑ Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

DAMPAK KEJENUHAN BELAJAR

Berikut adalah kiat-kiat untuk mengatasi kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar:

- Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- Penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sehingga memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajarlagi