

## Overcoming Saturation to Improve Student Learning Concentration Due to Online Learning

### Mengatasi Kejenuhan Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Belajar Daring

Andra Riyandi Dwitama<sup>1</sup>, Hairani Lubis<sup>2</sup>, Aulia Suhesty<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Department of Psychology, University of Mulawarman, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [andrariyandi@gmail.com](mailto:andrariyandi@gmail.com), <sup>2</sup> [hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id](mailto:hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id), <sup>3</sup> [auliasahda1008@gmail.com](mailto:auliasahda1008@gmail.com)

Artikel Info	ABSTRACT
<b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 2022-10-28 Revisi 2023-01-31 Diterima 2023-02-20	<i>The Large-scale social restrictions in Samarinda due to the Covid-19 pandemic has caused learning and teaching activities to only be carried out online from their own homes. This limited learning method only through screens causes students to experience burnout in learning, to overcome this it is necessary to have high concentration of learning to stay focused on learning. This study aims to empirically test whether or not a correlation between learning concentration and burnout in high school students in Samarinda, which was designed to be a correlational test. By using simple random sampling technique, researchers obtained a sample of 156 high school students in Samarinda. Data was collected using measuring tools in the form of learning concentration scales and burnout scales which were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. From the research findings, it is known that there is a correlation between learning concentration and burnout in high school students in Samarinda. This conclusion is drawn based on the value of <math>r</math> count = -0.866 and <math>p = 0.000 &lt; 0.05</math>. That is, the higher the concentration of learning possessed by students, the more burnout their learning will decrease.</i>
<b>Keyword:</b> Burnout; Learning Concentration; Online Learning	

ABSTRAK	Kata Kunci
Adanya pembatasan sosial berskala besar di Kota Samarinda akibat pandemi Covid-19 menyebabkan kegiatan belajar dan mengajar hanya dapat dilakukan melalui <i>online</i> dari rumah masing-masing. Metode pembelajaran yang terbatas hanya melalui layar <i>smartphone</i> atau laptop ini menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, untuk mengatasi hal tersebut maka perlu adanya konsentrasi belajar yang tinggi untuk tetap fokus mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik ada atau tidaknya hubungan antara konsentrasi belajar dengan kejenuhan pada siswa SMAN di Kota Samarinda, yang dirancang untuk uji korelasional. Dengan menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> , peneliti mendapatkan sampel sejumlah 156 siswa SMAN di Kota Samarinda. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur berupa skala konsentrasi belajar dan skala kejenuhan yang dianalisis menggunakan uji korelasi <i>Pearson Product Moment</i> . Dari temuan penelitian diketahui adanya hubungan antara konsentrasi belajar dengan kejenuhan pada siswa SMAN di Kota Samarinda. Kesimpulan tersebut ditarik berdasarkan besarnya nilai $r$ hitung = -0.866 dan $p = 0.000 < 0.05$ . Artinya, semakin tinggi konsentrasi belajar yang dimiliki oleh siswa, maka semakin kejenuhan belajarnya akan semakin menurun.	Kejenuhan; Konsentrasi belajar; Belajar Daring

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

#### Korespondensi:

**Hairani Lubis**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman

Email: [hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id](mailto:hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah sebuah proses mengembangkan individu untuk mencapai kesempurnaan dalam perkembangan. Dalam proses pendidikan diantarai oleh aktivitas belajar yang bertujuan mengarahkan potensi yang dimiliki oleh manusia agar berdaya guna sesuai dengan fungsinya (Nurkholis, 1970).

Berbagai kendala dalam proses pendidikan banyak dihadapi oleh Indonesia saat ini. Salah satu penyebabnya yaitu pandemi Covid-19 yang mewabah dengan sangat pesat (Ramadhani, 2022). Akibatnya, pemerintah menerapkan kebijakan baru sebagai upaya penanggulangan. Kebijakan tersebut mewajibkan seluruh aktivitas masyarakat dilakukan di rumah masing-masing. Seperti kegiatan belajar dan mengajar yang semula dilakukan di sekolah, harus dipindahkan ke rumah masing-masing dengan memanfaatkan media *online* sebagai penghubung antara siswa dengan guru (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Menurut data yang diunggah oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) pembelajaran dengan memanfaatkan media *online* atau daring harus dilakukan oleh puluhan juta murid di Indonesia. Sedikitnya terdapat 28,6 juta Siswa SD/MI/Sederajat, kemudian 13,1 juta SMP/MTs/Sederajat, dan 11,3 juta SMA/SMK/MA yang belajar di rumah dengan pendekatan tatap muka virtual atau dengan pembelajaran daring. Hal tersebut menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2020 terdapat 53 juta murid SD/SMP/SMA/Sederajat yang melakukan pembelajaran daring di rumah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Kota Samarinda merupakan salah satu Kota yang turut menerapkan kebijakan daring sesuai dengan arahan dari pemerintah, hal ini turut dilakukan sebab penerapan pembelajaran daring memiliki beberapa kelebihan. Diantaranya yaitu, sistem pembelajaran daring memudahkan kegiatan belajar dan mengajar sebab dapat dilakukan di segala waktu dan tempat (Shukla et al., 2020).

Meskipun demikian, pembelajaran dengan metode daring memunculkan tantangan tersendiri bagi para guru dan siswa. Mengikuti pembelajaran bukan di sekolah menyebabkan siswa memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah akibat banyaknya distraksi di sekitar siswa (Aviana & Hidayah, 2015).

Siswa yang sulit berkonsentrasi ketika belajar daring seringkali ditandai dengan hal-hal kecil di sekitar siswa dan lebih biasa belajar dengan tatap muka. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan UNICEF (2020) menunjukkan bahwa 66% siswa merasa tidak nyaman belajar di rumah, dan sebagian besarnya yaitu 87% ingin segera kembali ke sekolah untuk belajar tatap muka dibanding harus belajar daring.

Penelitian Winata (2021) juga mengungkapkan mengenai konsentrasi siswa pada saat pembelajaran *online* atau daring. Didapatkan data bahwa, 5,6% dengan 19 orang dengan tingkat konsentrasi sangat rendah, 55,0% dengan 188 orang dengan tingkat konsentrasi rendah. Kemudian, sebanyak 30,4% dengan 104 orang dengan tingkat konsentrasi sedang, dan sebanyak 7,9% dengan 27 orang dengan tingkat

konsentrasi tinggi. Terakhir, sebanyak 1,2% dengan 4 orang yang memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi. Singkatnya, rata-rata siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah selama penerapan sistem pembelajaran daring.

Untuk menggali masalah lebih dalam, peneliti melakukan survei awal pada 106 siswa SMAN di Kota Samarinda, diketahui bahwa 69,4% atau sebagian besarnya mengalami permasalahan terkait dengan konsentrasi belajarnya. Berdasarkan jawaban siswa, diketahui siswa merasa sulit untuk fokus, konsentrasi mudah terganggu dengan hal-hal kecil, dan lebih merasa mudah berkonsentrasi saat tatap muka. Ketika ditanya guru, siswa cenderung merespon dengan diam. Walaupun demikian, siswa merasa mengerjakan tugas sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru.

Dapat diartikan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk berkonsentrasi agar suatu hal yang ingin siswa capai hasilnya memuaskan dan bisa bermanfaat bagi siswa dan belajar fokus untuk melakukan sesuatu. Menurut Aviana & Hidayah (2015) jika konsentrasi belajar siswa rendah, maka akan menyebabkan suatu aktivitas bermakna rendah juga hingga menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kejenuhan belajar (Nugroho, 2007).

Peneliti mengungkap hasil survei awal terkait kejenuhan belajar pada 106 siswa SMAN di Samarinda selama pembelajaran daring yang menunjukkan bahwa 78,6% siswa mengalami kejenuhan belajar. Lebih lanjut dijelaskan, siswa kehilangan semangat belajar, merasa bosan dan tidak fokus, hingga terbebani dengan banyak tugas saat pembelajaran daring. Siswa memainkan *handphone* saat pembelajaran *online*, merasa bosan mengerjakan tugas secara *online*, dan mengantuk ketika pembelajaran daring berlangsung. Siswa kurang mampu memahami penyampaian secara daring dan ragu dapat memahami pelajaran seperti teman-teman kelasnya yang lain.

Sejalan dengan pernyataan yang diungkap oleh subjek NY dalam sesi wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2021 melalui aplikasi *WhastApp* bahwa subjek NY merasa kehilangan semangat belajarnya sejak diberlakukannya sistem belajar *online*. Subjek NY mudah bosan dengan penyampaian guru dalam pembelajaran daring ini dan akhirnya membuat fokusnya berkurang ditambah lagi dengan banyaknya tugas yang diberikan guru yang membuatnya merasa terbebani.

Secara garis besar, dari hasil survei dan wawancara tersebut dapat tarik garis tengah bahwa siswa SMAN di Kota Samarinda mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring.

Khaira (2018) mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah manifestasi dari lamanya proses belajar yang ditempuh oleh siswa, namun mendapatkan hasil yang sia-sia. Proses belajar yang dilakukan secara terus menerus diiringi dengan tekanan untuk meraih prestasi menyebabkan siswa mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosi, meningkatnya sikap depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik (Dewi et al., 2017). Oleh sebab itu,

kejuhan belajar yang dialami oleh siswa berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar siswa (Yuliana et al., 2021).

Dari penjelasan-penjelasan dan berdasar pada hasil survei awal di atas terlihat bahwa siswa SMAN di Kota Samarinda mengalami penurunan konsentrasi belajar selama pembelajaran daring, beriringan dengan tingginya kejuhan yang dirasakan oleh masing-masing siswa. Sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai kaitan dua variabel tersebut, untuk menjawab permasalahan yang terjadi pada siswa SMAN di Kota Samarinda.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini didesain menggunakan pendekatan kuantitatif yang memanfaatkan angka sebagai data utamanya. Mulai dari pengumpulan, penafsiran sampai pada sajian data dan hasilnya (Arikunto, 2013).

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN di Kota Samarinda yang berjumlah 12.638 siswa (Badan Pusat Statistik Kota Samarinda, 2019). Dengan memanfaatkan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*, didapatkan sampel sejumlah 156 siswa yang berasal dari berbagai Sekolah Menengah Atas di Kota Samarinda.

Data dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur berupa skala penelitian yang terdiri dari skala konsentrasi belajar yang memuat 28 aitem dengan nilai reliabilitas = 0.860 dan skala kejuhan belajar yang memuat 24 aitem dengan nilai reliabilitas = 0.940.

Untuk menarik kesimpulan dan menjawab pertanyaan penelitian, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas dan linearitas. Keseluruhannya diujikan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

### HASIL PENELITIAN

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
14 tahun	5	3.2
15 tahun	28	17.9
16 tahun	66	42.3
17 tahun	48	30.8
18 tahun	9	5.8
<b>TOTAL</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa SMAN di Kota Samarinda yang terlibat dalam penelitian ini berusia 16 tahun,

yaitu sebanyak 66 siswa dengan persentase sebesar 42.3 persen.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	56	35.9
Perempuan	100	64.1
<b>TOTAL</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data yang disajikan tabel 2, dapat dilihat bahwa siswa yang mendominasi penelitian ini berjenis

kelamin perempuan, dengan jumlah 100 siswa atau sebanyak 64.1 persen.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asal Sekolah

Asal Sekolah	Frekuensi	Persentase (%)
SMAN 3 Samarinda	8	5.1
SMAN 5 Samarinda	70	44.9
SMAN 8 Samarinda	14	9.0
SMAN 10 Samarinda	6	3.8
SMAN 14 Samarinda	49	31.4
SMAN 16 Samarinda	3	1.9
SMAN 11 Samarinda	5	3.2
SMAN 1 Samarinda	1	0.6
<b>TOTAL</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3, dapat ditarik kesimpulan banyaknya siswa SMAN di Kota Samarinda yang terlibat dalam penelitian

ini berasal dari SMA Negeri 5 Samarinda, sebanyak 70 siswa dengan persentase 44.9 persen.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
10	35	22.4
11	68	43.6
12	53	34.0
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Data pada tabel 4, menunjukkan banyaknya subjek penelitian pada siswa SMA Negeri di Samarinda didominasi oleh siswa kelas 11 yaitu sebanyak 68 orang atau 43,6 persen.

#### Hasil Uji Deskriptif

**Tabel 5. Mean Empirik dan Mean Hipotetik**

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kejenuhan Belajar	56.49	11.582	60	12	Rendah
Konsentrasi Belajar	73.95	8.251	70	14	Tinggi

Data pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa gambaran kejenuhan belajar pada siswa SMAN di Kota Samarinda adalah cenderung rendah, berbanding terbalik

dengan tingkat konsentrasi belajarnya yang cenderung tinggi.

**Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Konsentrasi Belajar**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 86$	Sangat Tinggi	15	9.6
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	78 – 85	Tinggi	36	23.1
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	70 – 77	Sedang	63	40.4
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	62 – 69	Rendah	31	19.9
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 61$	Sangat Rendah	11	7.1

Tabel 6 menyajikan data kategorisasi skor skala konsentrasi belajar siswa SMAN di Kota Samarinda, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 63

siswa dengan persentase 40.4 persen berada pada kategori yang sedang.

**Tabel 7. Kategorisasi Skor Skala Kejenuhan belajar**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 73$	Sangat Tinggi	15	9.6
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	62 – 72	Tinggi	34	21.8
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	50 – 61	Sedang	59	37.8
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	39 – 49	Rendah	38	24.4
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 38$	Sangat Rendah	10	6.4

Tabel 7 menyajikan data kategorisasi skor skala kejenuhan belajar siswa SMAN di Kota Samarinda, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 59

siswa dengan persentase 37.8 persen berada pada kategori yang sedang.

#### Hasil Uji Asumsi

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirn 'qov	P	Keterangan
Konsentrasi belajar	0.060	0.200	Normal
Kejenuhan belajar	0.049	0.200	Normal

Tabel 8 menyajikan data hasil uji normalitas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data variabel konsentrasi belajar dan kejenuhan belajar berdistribusi normal, ditinjau

dari besarnya nilai P pada kedua variabel lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ).

**Tabel 9. Hasil Uji Linearitas Hubungan**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Konsentrasi belajar – kejenuhan belajar	1.056	3.90	0.401	Linier

Tabel 9 menunjukkan hasil uji linearitas hubungan konsentrasi belajar dan kejenuhan belajar, dapat diketahui bahwa terjadi hubungan yang linear antara variabel

kejenuhan dengan konsentrasi belajar dibuktikan dengan nilai  $p > 0.05$ .

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

Variabel	r hitung	r tabel	Sig
Kejenuhan belajar – Konsentrasi belajar	-0.866	0.132	0.000

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 10, diketahui bahwa besarnya nilai  $p = 0.000 < 0.005$ . Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan besarnya nilai  $r = 0.866$ , artinya tingkat hubungan antar variabel adalah sangat kuat. Menurut Sugiyono (2020) interval koefisien antara 0.800 – 1.000 berada pada kategori sangat kuat

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMAN di Kota Samarinda telah menyadari pentingnya belajar, memiliki harapan untuk menjadi pelajar yang lebih baik dari sebelumnya, dan bereksperimen dengan kegiatan yang menunjang pembelajaran (Yuliana et al., 2021).

Faktor-faktor yang meningkatkan konsentrasi belajar siswa menurut Winata (2021) antara lain yaitu faktor internal meliputi kondisi siswa yang sehat, tidak ada masalah serius, dan tidak putus asa ketika menjalani pembelajaran daring yang cukup sulit untuk dimengerti. Kemudian untuk faktor eksternal antara lain lingkungan tempat belajar yang relatif tenang, pencahayaan cukup serta suhu udara yang membuat siswa nyaman.

Konsentrasi belajar yang tinggi membuat siswa dapat menjalankan pembelajaran daring dengan baik (Supriatmanto et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Aina et al (2021) bahwa konsentrasi belajar siswa menjadi baik dikarenakan adanya dorongan motivasi untuk belajar. Seperti dorongan untuk mendapatkan nilai yang tinggi penyebab siswa menjadi bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi dalam belajar. Sejalan dengan penelitian Winata (2021) bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya konsentrasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran daring.

Menurut Yuliana et al (2021) semakin tinggi konsentrasi belajar siswa, maka hasil belajarnya juga akan semakin baik. Konsentrasi belajar dapat ditumbuhkan oleh siswa ataupun diciptakan oleh pengajar melalui kegiatan belajar dan mengajar. Siswa yang mampu meningkatkan konsentrasinya dalam belajar akan memunculkan sikap yang baik dalam proses pembelajaran (Fridaram et al., 2020), Siswanti et al (2020) membuktikan bahwa konsentrasi belajar yang tinggi memiliki korelasi yang positif dengan sikap siswa.

Namun, konsentrasi belajar yang tinggi ketika sedang menjalankan pembelajaran daring dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan letih dan jenuh (Dewi et al., 2017). 28 siswa mengatakan kegiatan belajar mengajar melalui daring sangat membuat mereka jenuh, kemudian 25 siswa merasakan bahwa kejenuhan belajar memengaruhi kemampuan mereka dalam menangkap pelajaran atau dalam kata lain memengaruhi kemampuan daya konsentrasi siswa ketika mengikuti pembelajaran daring (Damayanti et al., 2020).

### PEMBAHASAN

Perhitungan analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan besarnya nilai  $r$  hitung =  $-0.866 > r$  tabel =  $0.132$  dan nilai  $P = 0.000$  ( $P < 0.050$ ) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan konsentrasi belajar pada siswa SMAN di Samarinda selama pembelajaran daring.

Tanda negatif pada hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi tidak searah, dimana semakin rendah kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa, maka konsentrasi belajarnya akan semakin meningkat. Begitupula sebaliknya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah diteliti oleh Afifah (2019) dimana siswa dengan kejenuhan belajar yang rendah akan lebih mudah berkonsentrasi.

Menurut Afifah (2019) siswa dengan kejenuhan belajar yang rendah memiliki performa berpikir yang maksimal dalam memproses informasi atau materi baru yang disampaikan oleh orang lain sehingga mudah untuk berkonsentrasi. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar menurut Nugroho (2007) yaitu kejenuhan belajar. Siswa yang merasa senang dengan pelajaran dan menyukai aktivitas akademik, akan merasakan kejenuhan dalam taraf yang rendah dan lebih cenderung mengembangkan perasaan senang. Rasa senang tersebut akan membangkitkan konsentrasi siswa dalam menerima materi pelajaran (Nugroho, 2007).

Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa siswa SMAN di Kota Samarinda memiliki tingkat konsentrasi belajar yang cenderung tinggi. Mengacu pada hasil uji kategorisasi, hanya 11 siswa diantara 156 lainnya yang memiliki konsentrasi belajar sangat rendah.

Beruntungnya, siswa SMAN di Kota Samarinda yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan kejenuhan belajar pada tingkat yang rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil uji deskriptif yang menunjukkan nilai mean empirik lebih kecil daripada nilai mean hipotetik.

Hasil tersebut sama seperti temuan Sari et al (2020) yang juga menunjukkan tingkat kejenuhan belajar yang rendah pada 53 siswa atau 39.3% dari 135 siswa. Rinawati dan Darisman (2020) mendapati bahwa jumlah siswa yang mengalami gejala kejenuhan pada kategori sedang, tidak jauh berbeda dengan jumlah siswa yang mengalami kejenuhan pada kategori rendah. Didukung oleh penjelasan Wangge et al (2021) bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori rendah tidak lepas dari cara mengajar guru yang tidak monoton, kreatif, dan inovasi dalam sistem pembelajaran daring agar siswa lebih bersemangat dalam proses pembelajaran.

Maslach dan Leiter (dalam Muna, 2016) mengatakan bahwa siswa dengan kejenuhan belajar yang rendah akan memiliki energi yang cukup banyak untuk melakukan berbagai aktivitas, memiliki keinginan yang kuat untuk meraih tujuan dan ambisius hingga dapat memfokuskan perhatiannya ketika pembelajaran berlangsung.

Dengan adanya pembelajaran daring, siswa semakin mudah dalam mengerjakan tugas karena banyaknya waktu dan sumber daya untuk mengerjakan tugas tersebut. Meskipun pembelajaran daring dinilai kurang efektif, namun siswa tetap memiliki keyakinan akademik yang tinggi karena adanya kemudahan dalam mengakses berbagai informasi terkait pelajaran di sekolah (Sari & Winingsih, 2021)

Menurut Noviansyah dan Mujiono (2021) siswa akan lebih mudah berkonsentrasi karena ada faktor yang bersifat internal kenyamanan pada tubuh, kestabilan emosi, maupun eksternal seperti suara tenang, perilaku *proactive* orang di sekeliling, dan lingkungan fisik yang nyaman dapat menunjang pemikiran siswa.

Fatmawati (2018) mengatakan konsentrasi akan lebih mudah ditingkatkan pada siswa yang merasakan kesenangan akan kegiatan belajar, meskipun lelah namun tetap bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Menurut Lindasari et al (2021) pemberlakuan sistem pembelajaran daring memudahkan siswa dalam proses belajar, siswa menjadi mudah mendapatkan informasi dan sumber terkait materi pelajaran. Siswa tetap menjalin komunikasi dengan teman sebayanya baik secara berkelompok maupun individual melalui berbagai media *online*. Kedekatan dengan keluarga juga semakin meningkat karena banyaknya waktu yang dihabiskan bersama (Ellis et al., 2020).

Rendahnya kejenuhan belajar dan tingginya konsentrasi belajar siswa selama pembelajaran daring diiringi dengan kesiapan siswa dalam mengikuti perubahan sistem belajar tersebut (Rahma et al., 2022). Menurut Nugroho (2007) kesiapan belajar adalah suatu keadaan atau kondisi dimana sudah siap untuk menerima semua pelajaran yang akan disampaikan, sehingga siswa lebih berkonsentrasi dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noviansyah dan Mujiono (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar

siswa sudah memiliki kesiapan di dalam mengikuti sistem pembelajaran daring. Hal itu terlihat dari tingkat pemahaman siswa tentang sistem pembelajaran daring sebesar 72,7% dan 75% siswa mampu mengikuti petunjuk dalam pelaksanaan pembelajaran daring.

Dari penelitian Noviansyah dan Mujiono (2021) dapat kita tarik kesimpulan bahwa hampir sebagian besar siswa memiliki kesiapan untuk beradaptasi dan mengikuti perubahan sistem belajar yang semula tatap muka menjadi daring. Kesiapan ini ditinjau dari segi fisik, mental, dan teknologi sesuai dengan aspek kesiapan belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kejenuhan belajar dengan konsentrasi belajar pada siswa SMAN di Kota Samarinda selama pembelajaran daring. Artinya, semakin rendah kejenuhan belajar, maka semakin tinggi konsentrasi belajar pada siswa SMAN di Samarinda, begitupula sebaliknya.

Bagi siswa sebaiknya mengurangi kelelahan emosi dengan mempelajari metode relaksasi diri, menghindari pencetus munculnya emosi negatif dan mencoba untuk rileks dalam belajar, serta meningkatkan keyakinan bahwa diri sendiri mampu menyelesaikan tugas akademik dan segala proses pembelajaran. Bagi guru sebaiknya memberikan metode pembelajaran yang bervariasi dan tidak monoton, sehingga membuat siswa menjadi lebih aktif dan suasana belajar menjadi senang. Misalnya menggunakan metode *role play* dan memberikan *ice breaking* di sela-sela belajar. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar dan memberikan penyegaran bagi siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mampu membahas mengenai dampak dari pembelajaran daring terhadap konsentrasi belajar secara lebih mendalam dan komprehensif agar memberikan informasi gambaran yang jelas dan rinci bagi siswa, pihak sekolah ataupun peneliti lain. Selain itu, disarankan untuk memilih lokasi penelitian yang strategis dan melakukan penelitian pada kondisi yang stabil agar mampu mengambil data secara langsung pada sampel penelitian dan menghindari manipulasi psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affiah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar siswa dengan sistem pesantren modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 1–12. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V7I4.4827>
- Aina, M., Budiarti, R. S., Muthia, G. A., & Putri, D. A. (2021). Motivasi Belajar Biologi Peserta Didik SMA pada Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Al Jahiz: Journal of Biology Education Research*, 2(1). <https://doi.org/10.32332/al-jahiz.v2i1.3379>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di sma negeri 2 batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/JPS.3.1.2015.30-33>
- Badan Pusat Statistik Kota Samarinda. (2019). *Jumlah murid sma (jywa)*, 2017-2019. <https://samarindakota.bps.go.id/indicator/28/189/1/jumlah-murid-sma.html>



- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi Mengurangi Kejuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang o8 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan antara academic self-confidence dengan kejenuhan (burnout) belajar siswa smk negeri 1 indralaya utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2).
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3). <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Fatmawati, F. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4). <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V6I4.4666>
- Fridaram, O., Istharini, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). Meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik dengan bimbingan klasikal metode cooperative learning tipe jigsaw. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170. <https://doi.org/10.24246/JMS.V1I22020P161-170>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, March 24). *Mendikbud terbitkan se tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat covid-19*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan. *Pencerahan: Jurnal Pendidikan*, 12(2), 172–200. <https://jurnalpencerahan.org/index.php/jp/article/view/23>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jnc*, 4(2).
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2). <https://doi.org/10.24235/HOLISTIK.V14I2.450>
- Noviansyah, W., & Mujiono, C. (2021). Analisis Kesiapan dan Hambatan Siswa SMK dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1).
- Nugroho, W. (2007). *Belajar mengatasi hambatan belajar*. Prestasi Pustaka.
- Nurkholis, N. (1970). Pendidikan dalam upaya memajukan teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.530>
- Rahma, R. O., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi belajar dan cara mengatasinya pada peserta didik di sdn 1 pandan. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 6(2), 242–250. <https://doi.org/10.52802/PANCAR.V6I2.474>
- Ramadhani, D. W. (2022). Problematika pendidikan pada masa pandemi covid-19 di indonesia . *Ta'lim: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 105–110. <https://www.ejournal.staihitkediri.ac.id/index.php/talim/article/view/11>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1). <https://doi.org/10.56003/jse.v1i1.11>
- Sari, A. R., & Winingsih, E. (2021). Kecemasan Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Era Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 2 Kota Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*, 12(3).
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Dewi Edmawati, M. (2020). Tingkat kejenuhan belajar siswa sekolah menengah pertama di kota bandar lampung. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration*, 1(1).
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors extraction of effective teaching-learning in online and conventional classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(6), 422–427. <https://doi.org/10.18178/IJIE.T.2020.10.6.1401>
- Siswanti, L., Tobar, & Puspita, Y. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Tutor Sebaya dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1).
- Supriatmanto, W. H., Herlambang, A. D., & Rachmadi, A. (2021). Hubungan konsentrasi belajar dan lingkungan belajar ketika siswa melaksanakan pembelajaran daring pada mata pelajaran pemrograman berorientasi objek terhadap hasil belajar siswa kelas ii rpl smk negeri 8 malang. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(9), 3908–3916. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/download/9782/4381>
- UNICEF. (2020, June 16). *Indonesia: survei terbaru menunjukkan bagaimana siswa belajar dari rumah*. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/indonesia-survei-terbaru-menunjukkan-bagaimana-siswa-belajar-dari-rumah>
- Wangge, M. Y., Santoso, A. P., Kartika, V., & Febriani, U. F. (2021). Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 2(2). <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.109>
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>
- Yuliana, Y., Anindita, H. A., & Syaifuddin, M. W. (2021). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Lingkungan Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika pada Pembelajaran Daring. *PRISMA*, 10(2). <https://doi.org/10.35194/jp.v10i2.1732>