

PERENCANAAN PENCEGAHAN KEJENUHAN AKADEMIK DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA PLUS PAGELARAN SUBANG

*PLANNING FOR PREVENTING ACADEMIC BOREDOM IN IMPROVING STUDENTS'
LEARNING MOTIVATION AT SMA PLUS PAGELARAN SUBANG*

Arie Gifary^{1*}, Ayi Najmul Hidayat², Srihandayani³, Suharyanto H Soro⁴

Universitas Islam Nusantara, Indonesia

*Email Correspondence: gifaryarie@gmail.com

Abstract

Academic burnout is a significant issue that can hinder students' motivation to learn, particularly in educational institutions with intense activities such as SMA Plus Pagelaran, which implements a pesantren-based school system. The dense series of learning and pesantren activities, long routines requiring high focus, and ongoing academic pressures encourage the emergence of symptoms of emotional exhaustion, decreased interest in learning, and low student engagement in the learning process. This situation indicates the need for structured prevention planning to maintain students' psychological well-being and motivation to learn. This study aims to identify the forms of academic burnout experienced by students, examine the prevention planning strategies developed by the school, and explain how these strategies impact learning motivation. The study used a qualitative approach with a descriptive design. The research findings indicate that students experience academic burnout in the form of emotional exhaustion, boredom with routines, difficulty maintaining focus, and weak learning motivation. To address this, SMA Plus Pagelaran developed a prevention plan that included rearranging the school-pesantren schedule, implementing activity-based learning, strengthening preventive counseling, and providing interest and talent programs as a means of refreshing students. This planning contributes significantly to increasing learning motivation, as seen from the increased enthusiasm, participation, and readiness of students to participate in academic activities.

Keywords: *Academic Boredom, Learning Motivation, Prevention Strategies, Islamic Boarding Schools, SMA Plus Pagelaran.*

Abstrak

Kejenuhan akademik menjadi isu penting yang dapat menghambat motivasi belajar siswa, terutama pada satuan pendidikan dengan kegiatan yang intens seperti SMA Plus Pagelaran yang menerapkan sistem sekolah berbasis pesantren. Padatnya rangkaian aktivitas belajar dan kepesantrenan, rutinitas panjang yang membutuhkan fokus tinggi, serta tekanan akademik yang terus berlangsung mendorong munculnya gejala kelelahan emosional, menurunnya minat belajar, dan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Situasi ini menunjukkan perlunya perencanaan pencegahan yang terstruktur untuk menjaga kondisi psikologis dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk kejenuhan akademik yang dialami siswa, mengkaji strategi perencanaan pencegahan yang disusun pihak sekolah, serta menjelaskan bagaimana strategi tersebut berdampak pada peningkatan motivasi belajar. Penelitian memakai pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan akademik berupa kelelahan emosional, kejenuhan terhadap rutinitas, sulit mempertahankan fokus, serta lemahnya dorongan belajar. Untuk mengatasi hal tersebut, pihak SMA Plus Pagelaran menyusun perencanaan pencegahan yang mencakup penataan ulang jadwal sekolah-pesantren, penerapan pembelajaran berbasis aktivitas, penguatan konseling preventif, serta program minat dan bakat sebagai sarana penyegaran siswa. Perencanaan ini berkontribusi nyata terhadap meningkatnya motivasi belajar, terlihat dari bertambahnya antusiasme, partisipasi, dan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan akademik.

Kata kunci: Kejenuhan Akademik, Motivasi Belajar, Strategi Pencegahan, Sekolah Pesantren, SMA Plus Pagelaran.

PENDAHULUAN

Kejenuhan akademik (academic burnout) merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika peserta didik tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan kapasitas internal untuk mengatasinya. Maslach dan Jackson dalam (Arifudin, 2025) mendefinisikan burnout melalui tiga indikator utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri. Dalam konteks pendidikan formal, Schaufeli et al dikutip (Mukarom, 2024) menegaskan bahwa kejenuhan akademik dapat berkembang ketika siswa mengalami tekanan belajar secara konsisten, sehingga berdampak pada kelelahan mental, penurunan motivasi, serta munculnya sikap negatif terhadap kegiatan pembelajaran.

Fenomena kejenuhan akademik semakin relevan di lingkungan sekolah menengah atas, terutama ketika beban akademik dipadukan dengan sistem pendidikan yang menuntut kedisiplinan tinggi. SMA Plus Pagelaran merupakan salah satu sekolah berbasis pesantren (sekolah terintegrasi dengan pendidikan kepesantrenan) yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga pembentukan karakter, penguatan spiritual, serta aktivitas kepesantrenan yang terjadwal. Dengan demikian, siswa harus menyeimbangkan tuntutan akademik sekolah formal dan kegiatan kepesantrenan seperti kajian keagamaan, pembinaan kedisiplinan, hingga pengembangan karakter santri. Kombinasi beban akademik dan non-akademik tersebut, apabila tidak dikelola secara optimal, berpotensi meningkatkan risiko kejenuhan akademik pada siswa.

Observasi awal di SMA Plus Pagelaran menunjukkan tanda-tanda kejenuhan akademik pada sebagian siswa. Beberapa gejala yang terlihat antara lain menurunnya partisipasi dalam kegiatan kelas, rasa bosan terhadap tugas yang berulang, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, serta keluhan kelelahan akibat jadwal belajar yang padat dan berlapis. Guru dan wali kelas menyampaikan bahwa intensitas kegiatan akademik dan kepesantrenan yang berjalan simultan sering mempengaruhi energi fisik, fokus belajar, dan semangat siswa.

Kondisi kejenuhan akademik ini memiliki implikasi langsung terhadap motivasi belajar. Berdasarkan teori Self-Determination yang dikemukakan oleh (Deci & Ryan, 2000), motivasi belajar bergantung pada terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar yaitu autonomy, competence, dan relatedness. Dalam konteks sekolah pesantren, tantangan muncul ketika siswa merasa memiliki keterbatasan ruang untuk mengontrol waktu belajar, aktivitas harian, dan beban akademik yang dijalankan. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan psikologis tersebut dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan menurunnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pendapat ini sejalan dengan (Uno, 2021) yang menegaskan bahwa motivasi belajar akan melemah apabila peserta didik merasa tertekan, tidak memiliki minat, serta tidak menemukan kenyamanan dalam proses belajar.

Dalam kerangka pendidikan pesantren modern seperti SMA Plus Pagelaran, perencanaan pembelajaran perlu memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik

dan kegiatan kepesantrenan. Suparman dalam (Sudrajat, 2024) menjelaskan bahwa perencanaan pembelajaran merupakan proses penting untuk mengatur tujuan, strategi, dan kegiatan belajar agar tekanan psikologis peserta didik dapat diminimalkan. Bagi sekolah berbasis pesantren, perencanaan tersebut mencakup penyusunan kurikulum yang terintegrasi, pengaturan beban tugas akademik dan non-akademik, pembinaan karakter, serta pemberian dukungan bimbingan konseling yang sensitif terhadap kebutuhan siswa yang hidup dalam kultur pesantren.

Upaya pencegahan kejenuhan akademik di SMA Plus Pagelaran dapat dilakukan melalui:

1. Identifikasi dini terhadap siswa yang berisiko mengalami burnout melalui observasi guru dan asesmen BK;
2. Koordinasi kurikulum untuk menyeimbangkan beban akademik dan aktivitas kepesantrenan;
3. Penerapan metode pembelajaran variatif, interaktif, dan adaptif terhadap karakteristik santri;
4. Layanan bimbingan preventif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres dan kesejahteraan mental siswa;
5. Penciptaan lingkungan belajar yang suportif, baik di kelas maupun di asrama.

Dengan melihat kompleksitas tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji secara mendalam bagaimana bentuk perencanaan pencegahan kejenuhan akademik yang diterapkan di SMA Plus Pagelaran sebagai sekolah terintegrasi pesantren, serta bagaimana perencanaan tersebut berdampak pada peningkatan motivasi belajar siswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih humanis, adaptif, dan kontekstual bagi siswa yang menjalani pendidikan di lingkungan pesantren

TINJAUAN PUSTAKA

Perencanaan

Menurut Tjokroamidjojo dalam (Rosmayati, 2025) bahwa perencanaan dalam arti seluas-luasnya merupakan suatu proses mempersiapkan secara sistematis kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Perencanaan adalah suatu cara bagaimana mencapai tujuan sebaik-baiknya dengan sumber-sumber yang ada supaya lebih efektif dan efisien. Listyangsih dalam (Maulana, 2025) menjelaskan bahwa perencanaan merupakan suatu proses yang kontinu yang meliputi dua aspek, yaitu formulasi perencanaan dan pelaksanaannya. Perencanaan dapat digunakan untuk mengontrol dan mengevaluasi jalannya kegiatan, karena sifat rencana itu adalah sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan.

Menurut Terry dalam (Juhji, 2020), perencanaan adalah upaya untuk memilih dan menghubungkan fakta-fakta dan membuat serta menggunakan asumsi-asumsi mengenal masa yang akan datang dengan jalan menggambarkan dan merumuskan kegiatan-kegiatan yang di perhatikan untuk mencapai hasil yang di inginkan. Uno dalam (Arifudin, 2021)

menjelaskan bahwa definisi perencanaan dapat diartikan hubungan antara apa yang ada sekarang (what is) dengan bagaimana seharusnya (what should be) yang bertalian dengan kebutuhan penentuan tujuan, prioritas program, dan alokasi sumber.

Berdasarkan definisi-definisi yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa perencanaan adalah suatu rangkaian keputusan yang dibuat sebagai pedoman yang menjadi patokan dalam pelaksanaan kegiatan untuk mencapai suatu tujuan dengan sumberdaya yang tersedia.

Kejenuhan Akademik

Kejenuhan akademik merupakan kondisi psikologis ketika peserta didik mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan, kemunduran motivasi, serta munculnya sikap negatif terhadap proses belajar akibat tekanan akademik yang terus menerus (Lahiya, 2025). Menurut (Maslach & Leiter, 2016) menyebut burnout sebagai respons terhadap stres kronis yang termanifestasi dalam tiga unsur utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.

Dalam konteks pendidikan, Salmela-Aro & Upadyaya dalam (Asmani, 2017) menjelaskan bahwa school burnout ditandai oleh rasa lelah terhadap tugas-tugas akademik, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta evaluasi diri yang rendah terkait kompetensi belajar. Menurut Alam dalam (Hasibuan, 2021) bahwa burnout merupakan sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kelelahan yang luar biasa baik secara fisik, mental, maupun emosional, yang menyebabkan seseorang terganggu dan terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi.

Berdasarkan pengertian di atas, bahwa dapat disimpulkan bahwa kejenuhan akademik dapat meningkat karena mereka menghadapi tuntutan ganda tuntutan akademik sekolah. Rutinitas pembelajaran yang panjang, dapat memicu kelelahan apabila tidak dikelola dengan pendekatan edukatif yang tepat.

Belajar

Menurut Gagne dikutip (Aslan, 2025) menjelaskan bahwa belajar adalah perubahan disposisi atau kemampuan yang dicapai seseorang melalui aktivitas. Adapun Travers dikutip (Kartika, 2025) menjelaskan bahwa belajar adalah proses menghasilkan penyesuaian tingkah laku.

Menurut Chaplin dalam (Nasril, 2025), belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman. Menurut Hintzman dalam (Kurniawan, 2025) belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan yang terjadi pada seseorang. Hal ini diakibatkan karena berinteraksi dengan lingkungan sebagai hasil dari pengalaman.

Motivasi Belajar

Menurut (Ningsih, 2025) menjelaskan bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang turut menentukan keefektifan dalam pembelajaran. Seorang peserta didik akan belajar dengan baik apabila ada faktor pendorongnya yaitu motivasi belajar. Peserta didik akan belajar dengan sungguh-sungguh jika memiliki motivasi belajar yang tinggi. Menurut Hamzah B. Uno dalam (Kartika, 2021) bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur yang mendukung. Indikator-indikator tersebut, antara lain: adanya hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.

Selain itu, Winkel dalam (Mayasari, 2021), menyebutkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis didalam siswa yang menimbulkan kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Sejalan dengan pendapat di atas, Adapun Sardiman dalam (Kusmawan, 2025), menjelaskan motivasi belajar adalah seluruh daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat dicapai.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah seluruh daya penggerak psikis yang ada dalam diri individu siswa yang dapat memberikan dorongan untuk belajar demi mencapai tujuan dari belajar tersebut.

METODE

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2023) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Kartika, 2023) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal

Pelaksanaan penelitian berlokasi di SMA Plus Pagelaran Subang. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa metode studi deskriptif. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata dalam (Arifudin, 2020), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau pengubahan pada variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Iskandar dalam (Abduloh, 2020) menyatakan pendekatan kualitatif adalah dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh

sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Pendekatan penelitian kualitatif dikemukakan oleh Iskandar sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan masalah manusia.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (field research). Menurut (Delvina, 2020) bahwa pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pokok penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis mengenai analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Sehingga dengan metode tersebut akan mampu menjelaskan permasalahan dari penelitian (Romdoniyah, 2024).

Bungin dikutip (Nita, 2025) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan situasi, kondisi, atau fenomena sosial yang terdapat di masyarakat kemudian dijadikan sebagai objek penelitian, dan berusaha menarik realitas ke permukaan sebagai suatu mode atau gambaran mengenai kondisi atau situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Bogdan dan Taylor dalam (Aidah, 2024) menjelaskan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami, khususnya terkait analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan teknis dengan hati-hati menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan. Walaupun kajian sebenarnya merupakan upaya dalam lingkup ilmu pengetahuan, namun dilakukan untuk mengumpulkan data secara realistis secara sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Metodologi penelitian adalah sarana untuk menemukan obat untuk masalah apa pun. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan informasi tentang analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik, artikel, jurnal, skripsi, tesis, ebook, dan lain-lain (Afifah, 2024).

Karena membutuhkan bahan dari perpustakaan untuk sumber datanya, maka penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan. Peneliti membutuhkan buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan topik dan masalah yang mereka jelajahi, baik cetak maupun online (Syofiyanti, 2024).

Mencari informasi dari sumber data memerlukan penggunaan teknik pengumpulan data. Amir Hamzah dalam (Supriani, 2024) mengklaim bahwa pendataan merupakan upaya untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang diteliti. Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data. Secara khusus, penulis memulai dengan perpustakaan untuk mengumpulkan informasi dari buku, kamus, jurnal, ensiklopedi, makalah, terbitan berkala, dan sumber lainnya yang membagikan

pandangan analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Lebih lanjut Amir Hamzah mengatakan bahwa pengumpulan data diartikan berbagai usaha untuk mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik atau pembahasan yang sedang atau akan digali (Supriani, 2023). Rincian tersebut dapat ditemukan dalam literatur ilmiah, penelitian, dan tulisan-tulisan ilmiah, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya. Menurut (Rusmana, 2020) bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai keadaan, menggunakan sumber yang berbeda, dan menggunakan teknik yang berbeda.

Observasi adalah bagian dari proses penelitian secara langsung terhadap fenomena-fenomena yang hendak diteliti (Sofyan, 2021). Dengan metode ini, peneliti dapat melihat dan merasakan secara langsung suasana dan kondisi subyek penelitian (Juhadi, 2020). Hal-hal yang diamati dalam penelitian ini adalah tentang analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pedoman baku yang telah ditetapkan, pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris (Zulfa, 2025)

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Supriani, 2025). Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, notula rapat, dan catatan harian. Menurut Moleong dalam (Kartika, 2020) bahwa metode dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi atau data-data melalui pengujian arsip dan dokumen-dokumen. Lebih lanjut menurut (As-Shidqi, 2024) bahwa strategi dokumentasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subyek penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang keadaan lembaga (obyek penelitian) yaitu analisis perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Moleong dikutip (Ramli, 2024) menjelaskan bahwa data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun Syarifah et al dalam (Djafri, 2024) menjelaskan reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi yang sistematis, dan kesimpulan ditarik berdasarkan temuan penelitian. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan informasi dari para narasumber. Menurut Moleong dalam (Sanulita, 2024), triangulasi sumber membantu meningkatkan validitas hasil penelitian dengan membandingkan berbagai perspektif terhadap fenomena yang diteliti.

Menurut Muhadjir dalam (Arifin, 2024) menyatakan bahwa analisis data merupakan kegiatan melakukan, mencari dan menyusun catatan temuan secara sistematis melalui pengamatan dan wawancara sehingga peneliti fokus terhadap penelitian yang dikajinya. Setelah itu, menjadikan sebuah bahan temuan untuk orang lain, mengedit, mengklasifikasi,

dan menyajikannya. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi meliputi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dalam (Arif, 2024) terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Kejenuhan Akademik Peserta Didik

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik menunjukkan gejala kejenuhan akademik seperti kelelahan, kurang fokus saat pembelajaran, kehilangan minat mengikuti pelajaran, serta munculnya sikap pasif dalam diskusi kelas. Wawancara dengan siswa mengungkapkan beberapa keluhan, antara lain: 1) Tugas yang menumpuk, 2) Jadwal kegiatan pesantren yang padat, 3) Kurangnya variasi metode pembelajaran, serta 4) Terbatasnya waktu istirahat.

Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka “sering merasa lelah sebelum belajar dimulai” karena aktivitas pesantren dimulai sejak subuh hingga malam hari.

Faktor Penyebab Kejenuhan Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik disebabkan oleh perpaduan faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal:

- Motivasi Belajar Yang Fluktuatif,
- Kurang Terampil Mengatur Waktu,
- Beban Psikologis Karena Tuntutan Capaian Akademik,
- Kelelahan Fisik Akibat Minim Istirahat.

b. Faktor Eksternal:

- Banyaknya Tugas Akademik,
- Jadwal Sekolah-Pesantren Yang Panjang,
- Tekanan Kedisiplinan,
- Interaksi Pembelajaran yang masih dominan ceramah (teacher-centered).

Guru mengakui bahwa mereka memiliki keterbatasan waktu untuk memberikan diferensiasi pembelajaran karena padatnya kurikulum.

Perencanaan Sekolah dalam Mencegah Kejenuhan Akademik

Berdasarkan wawancara dengan pimpinan sekolah dan guru, SMA Plus Pagelaran telah menyusun beberapa langkah perencanaan, baik secara formal maupun nonformal, untuk menekan tingkat kejenuhan akademik, yaitu:

a. Perencanaan pada Aspek Kurikulum dan Pembelajaran

- Variasi metode mengajar: diskusi, demonstrasi, pembelajaran aktif.
- Penjadwalan ulang beberapa kegiatan agar siswa memiliki waktu istirahat cukup.
- Integrasi pembelajaran dengan pendekatan religius untuk memperkuat spiritual well-being peserta didik.

b. Perencanaan pada Aspek Bimbingan dan Konseling

- Program layanan konseling individual bagi siswa yang mengalami stres dan kejenuhan.
- Pembinaan karakter melalui kegiatan pesantren seperti kajian akhlak, tausiyah, dan mentoring.
- c. Perencanaan pada Aspek Kesiswaan dan Lingkungan Pesantren
 - Penegakan budaya sekolah religius dan humanis.
 - Peningkatan kegiatan non-akademik seperti ekstrakurikuler seni, olahraga, dan literasi untuk memberikan keseimbangan.
 - Pemberian reward bagi siswa yang menunjukkan motivasi belajar tinggi dan kedisiplinan.
- d. Perencanaan Jangka Panjang
 - Pengembangan program student well-being berbasis nilai-nilai Islam.
 - Peningkatan kompetensi guru dalam pembelajaran aktif dan manajemen kelas.

Dampak Perencanaan terhadap Motivasi Belajar

Data menunjukkan bahwa perencanaan pencegahan kejenuhan berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran variatif dan program pendampingan menunjukkan:

- Peningkatan Semangat Belajar,
- Keterlibatan Lebih Aktif Dalam Kelas,
- Kedisiplinan Yang Lebih Baik, Dan
- Kemampuan Mengelola Stres Akademik.

Beberapa siswa menyatakan bahwa kegiatan spiritual seperti kajian Al-Qur'an dan tausiyah membantu mereka menenangkan diri dan kembali termotivasi.

Bentuk Kejenuhan Akademik yang Dialami Siswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala kejenuhan akademik berupa: 1) Kelelahan emosional, 2) Kebosanan terhadap rutinitas pembelajaran, 3) Kesulitan memusatkan perhatian, 4) Menurunnya motivasi untuk menyelesaikan tugas, serta 5) Ketegangan mental akibat tekanan akademik dan kegiatan pesantren yang padat.

Kondisi ini selaras dengan Maslach & Jackson dalam (Setiawati, 2021) yang menegaskan bahwa academic burnout ditandai oleh emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment. Pada konteks SMA Plus Pagelaran, kelelahan emosional menjadi aspek paling dominan karena siswa harus menyeimbangkan beban akademik formal dengan aktivitas kepesantrenan yang terjadwal ketat, mulai dari kegiatan dini hari hingga malam.

Dalam perspektif sekolah berbasis pesantren, fenomena ini wajar terjadi. Sistem boarding menuntut siswa untuk selalu berada dalam ritme yang terstruktur sehingga frekuensi aktivitas menjadi sangat intensif. Kondisi tersebut mempertegas pendapat Pines dalam (Dewi, 2020). bahwa lingkungan belajar yang monoton dan penuh tekanan sangat rentan menimbulkan kejenuhan berkepanjangan.

Analisis Perencanaan Pencegahan Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SMA Plus Pagelaran melakukan perencanaan pencegahan kejenuhan akademik melalui beberapa strategi kunci:

a. Re-desain Jadwal Akademik dan Pesantren.

Sekolah melakukan peninjauan terhadap beban belajar, mengoptimalkan durasi kegiatan akademik, serta menetapkan waktu jeda yang lebih proporsional. Schaufeli & Salanova dikutip (Arifudin, 2024) menjelaskan bahwa hal ini menguatkan teori load management yang menyatakan bahwa penataan volume kegiatan dapat mengurangi tekanan mental sekaligus meningkatkan fokus belajar siswa. Dalam konteks pesantren, penataan jadwal berfungsi ganda: 1) Menjaga stamina fisik, 2) Menjaga stabilitas spiritual dan emosional siswa, serta 3) Meminimalkan overload kegiatan.

b. Pembelajaran yang Aktif, Kolaboratif, dan Bervariasi.

Guru mengadopsi model pembelajaran yang lebih partisipatif, seperti diskusi kelompok, pembelajaran berbasis proyek, dan metode yang meningkatkan interaksi. Variasi metode pembelajaran membantu mencegah kejenuhan karena siswa tidak terjebak dalam pola pembelajaran yang monoton. Langkah ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang menekankan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar dapat meningkatkan motivasi internal.

c. Konseling Preventif dan Pendampingan Psikologis.

Layanan BK melakukan pendampingan berkala untuk mengidentifikasi gejala kejenuhan lebih awal. Guru BK berperan memberikan coping strategies, menetapkan jadwal konseling, dan menjaga komunikasi intensif dengan wali asrama. Pendekatan ini sesuai dengan Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling, yang mengamanatkan fungsi pemahaman, pencegahan, dan pemeliharaan kesehatan mental peserta didik.

d. Kegiatan Minat dan Bakat sebagai Media Rekreasi Edukatif.

Program ekstrakurikuler seperti seni, olahraga, tahfidz, dan kajian keagamaan menjadi sarana untuk menyeimbangkan beban psikis siswa. Kegiatan ini bukan hanya hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai emotional release bagi siswa. Hal ini sejalan dengan teori humanistik (Rogers) bahwa perkembangan emosional dan motivasi sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan aktualisasi diri.

Kontribusi Perencanaan terhadap Motivasi Belajar

Temuan lapangan mengindikasikan bahwa perencanaan yang dilakukan sekolah berhasil meningkatkan motivasi siswa pada beberapa aspek:

a. Motivasi Intrinsik

Siswa menunjukkan peningkatan minat terhadap pelajaran, lebih antusias dalam kegiatan kelas, dan memiliki keinginan untuk memahami materi secara lebih mendalam. Menurut (Deci & Ryan, 2000), bahwa (Self-Determination Theory) motivasi intrinsik terbangun ketika kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi.

Perencanaan sekolah telah memberi ruang bagi tiga kebutuhan tersebut untuk berkembang.

b. Motivasi Ekstrinsik

Siswa mengaku lebih bersemangat karena mendapat apresiasi guru, dukungan teman, dan atmosfir pesantren yang religius serta disiplin. Lingkungan pesantren memberikan tekanan positif berupa nilai spiritual yang memotivasi siswa menjaga integritas dan semangat belajar.

c. Peningkatan Keterlibatan Belajar

Partisipasi aktif meningkat, siswa lebih percaya diri dalam diskusi, dan lebih siap mengerjakan tugas. Ini menunjukkan adanya perubahan engagement dalam pembelajaran yang signifikan.

Analisis Keterkaitan dengan Lingkungan Pesantren

Sebagai sekolah yang terintegrasi dengan pesantren, SMA Plus Pagelaran memiliki karakteristik unik: 1) Adanya Jadwal Ibadah Terstruktur, 2) Pengawasan Intensif Dari Guru Dan Wali Asrama, 3) Nilai Religius Yang Kuat, serta 4) Pembiasaan Kedisiplinan.

Aspek-aspek tersebut memberi pengaruh besar terhadap cara siswa merespon kejenuhan akademik.

Dari temuan, nilai religiusitas dan kedisiplinan pesantren ternyata membantu siswa memiliki karakter lebih baik. Ini mendukung bahwa nilai spiritual dapat memperkuat daya tahan mental siswa. Menurut (Anita et al, 2020) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar peserta didik terpengaruh dari berbagai faktor antara lain sebagai berikut: a) Ketidaksesuaian metode pembelajaran yang dipilih oleh guru dengan preferensi peserta didik, b) Penekanan berlebihan pada hafalan, c) Media pembelajaran yang tidak mendorong proses pembelajaran secara efektif, d) Beban tugas terlalu banyak seperti tugas dari guru mata pelajaran dan pekerjaan rumah, serta e) Proses pembelajaran yang cenderung monoton.

Dari keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa: 1) Kejenuhan akademik siswa dipengaruhi oleh intensitas kegiatan yang padat, 2) Perencanaan pencegahan yang dilakukan sekolah sudah komprehensif, mencakup aspek psikologis, pedagogis, dan manajerial, 3) Strategi pencegahan terbukti meningkatkan motivasi belajar melalui peningkatan minat, partisipasi, dan energi psikologis siswa, 4) Konteks pesantren menjadi faktor pendukung sekaligus tantangan dalam mengelola kejenuhan akademik.

Dengan demikian, perencanaan pencegahan yang matang menjadi kunci mengoptimalkan kualitas pembelajaran dan menjaga kondisi psikologis siswa di sekolah berbasis pesantren.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian penelitian mengenai perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Plus Pagelaran, dapat disimpulkan bahwa sekolah telah mengembangkan berbagai bentuk perencanaan yang

bersifat antisipatif dan menyesuaikan dengan karakteristik lembaga berbasis pesantren. Kejenuhan akademik yang dialami siswa muncul sebagai akibat dari intensitas kegiatan belajar yang tinggi, padatnya aktivitas kepesantrenan, serta tuntutan akademik yang berulang dan menuntut energi kognitif besar. Untuk mengatasi kondisi tersebut, sekolah menyusun strategi pencegahan kejenuhan melalui kerja sama antara guru, guru BK, pembina pesantren, dan pihak manajemen. Strategi ini meliputi pengaturan ulang jadwal yang lebih proporsional, penyediaan aktivitas edukatif yang sekaligus menjadi sarana penyegaran, layanan konseling berbasis pencegahan, serta penyesuaian pendekatan pembelajaran agar lebih aktif dan melibatkan siswa secara langsung.

Saran

Secara keseluruhan, perencanaan tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Siswa menunjukkan minat yang lebih tinggi terhadap kegiatan belajar, keterlibatan yang lebih aktif saat pembelajaran berlangsung, dan kesiapan menjalankan aktivitas akademik maupun kepesantrenan dengan lebih baik. Oleh karenanya perencanaan pencegahan kejenuhan akademik dalam meningkatkan motivasi belajar siswa bisa dilakukan di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita et al. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 3–4.
- Abduloh, A. (2020). Effect of Organizational Commitment toward Economical, Environment, Social Performance and Sustainability Performance of Indonesian Private Universities. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 6951–6973.
- Afifah, H. (2024). Implementasi Technology Acceptance Model (TAM) Pada Penerimaan Aplikasi Sistem Manajemen Pendidikan Di Lingkungan Madrasah. *Jurnal Tahsinia*, 5(9), 1353–1367.
- Aidah, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Tahsinia*, 5(6), 966–977.
- Arif, M. (2024). Tantangan dan Peluang dalam Inovasi Pembelajaran Islam di Era Digital. *Global Education Journal*, 2(1), 73–80.
- Arifin, A. (2024). The Relationship Between Classroom Environment, Teacher Professional Development, and Student Academic Performance in Secondary Education. *International Education Trend Issues*, 2(2), 151–159.
- Arifudin, O. (2020). PKM Pembuatan Kemasan Dan Perluasan Pemasaran Minuman Sari Buah Nanas Khas Kabupaten Subang Jawa Barat. *Aptekmas Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 20–28.
- Arifudin, O. (2021). *Manajemen Pembiayaan Pendidikan*. Bandung: Widina Bhakti Persada.

- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- Arifudin, O. (2024). Trends in Teaching Research with Technology in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Global*, 1(2), 107–116.
- Arifudin, O. (2025). Why digital learning is the key to the future of education. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 3(4), 201–210.
- Aslan, A. (2025). Analisis Dampak Kurikulum Cinta Dalam Pendidikan Islam Sebagai Pendidikan Transformatif Yang Mengubah Perspektif Dan Sikap Peserta Didik: Kajian Pustaka Teoritis Dan Praktis. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(1), 83–94.
- Asmani, J. M. (2017). *Kiat Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik*. Diva Press.
- As-Shidqi, M. H. (2024). Integrasi Pendidikan Manajemen Dengan Prinsip-Prinsip Tasawuf. *Al-Mawardi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 83–95.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Delvina, A. (2020). Governance and legal perspectives: Problems in the management of Zakat funds are used as collateral. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*, 12(6), 209–217.
<https://doi.org/10.5373/JARDCS/V12I6/S20201023>
- Dewi, P. K. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout Akademik pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–55.
- Djafri, N. (2024). Development Of Teacher Professionalism In General Education: Current Trends And Future Directions. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(3), 745–758.
- Hasibuan, M. (2021). Strategi Guru dalam Mengatasi Kelelahan Belajar Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(3), 201–209.
- Juhadi, J. (2020). Pendampingan Peningkatan Inovasi Produk Makanan Khas Subang Jawa Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(6), 1094–1106.
- Juhji, J. (2020). *Manajemen Humas Sekolah*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Kartika, I. (2020). Peran Guru Dalam Proses Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 1(1), 31–39.
- Kartika, I. (2021). Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dengan Model Berbasis Aktivitas Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Al-Amar*, 2(1), 36–46.
- Kartika, I. (2023). Peran Pengawas Sekolah Dalam Meningkatkan Kinerja Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Amar*, 4(1), 111–124.
- Kartika, I. (2025). Menanamkan Akhlak Mulia Melalui Pendidikan Agama Islam: Studi Kontekstual Surat Luqman Di Pendidikan Menengah. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(10), 3305–3318.

- Kurniawan, M. A. (2025). Lokakarya Pengembangan Pembelajaran Dan Asesmen Bagi Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 3(1), 109–120.
- Kusmawan, A. (2025). The Relationship Between Teacher Involvement in Curriculum Development and Student Learning Outcomes. *International Journal of Education Elementaria and Psychologia*, 2(1), 1–12.
- Lahiya, A. (2025). Education Administration Reform: A Case Study On The Implementation Of The Merdeka Curriculum. *INJOSEDU: International Journal of Social and Education*, 2(2), 29–37.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A Brief History and How to Prevent It*. Harvard University Press.
- Maulana, A. (2025). Strategi Manajemen Pendidikan Berbasis Filsafat Ekonomi untuk Sustainable Organizational Development. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1–7.
- Mayasari, A. (2021). Pengaruh Media Visual Pada Materi Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 173–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.57171/jt.v2i2.303>
- Mukarom, M. (2024). Pengaruh Kegiatan Magrib Mengaji Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti. *Jurnal Tahsinia*, 5(4), 583–598.
- Nasril, N. (2025). Evolution And Contribution Of Artificial Intelligencess In Indonesian Education. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 3(3), 19–26.
- Ningsih, I. W. (2025). Relevansi Moderasi Beragama Dalam Manajemen Pendidikan Islam Di Indonesia: Strategi Membangun Karakter Toleran Dan Inklusif. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(11), 3605–3624.
- Nita, M. W. (2025). Pelatihan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 3(1), 19–28.
- Ramli, A. (2024). Analysis of the Influence of Organizational Commitment on Work Discipline of Public High School Teachers. *Journal on Education*, 6(2), 12927–12934.
- Romdoniyah, F. F. (2024). Implementasi Kebijakan Education Mangement Information System (EMIS) Di Seksi PD. Pontren Pada Kemenag Kota Bandung. *Jurnal Tahsinia*, 5(6), 953–965.
- Rosmayati, S. (2025). Integrasi Filsafat Manajemen dalam Peningkatan Efektivitas Ekonomi Pendidikan di Organisasi Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)*, 4(1), 1–6.
- Rusmana, F. D. (2020). Inovasi Kemasan Dan Perluasan Pemasaran Dodol Nanas Di Subang Jawa Barat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 408–417.
- Sanulita, H. (2024). Analysis Of The Effectiveness Of Audio Visual Learning Media Based On Macromedia Flash Usage On School Program Of Increasing Student Learning Motivation. *Journal on Education*, 6(2), 12641–12650.
- Setiawati, E. (2021). *Media Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: Widina Bhakti Persada.

- Sofyan, Y. (2021). Pengaruh Kelas Sosial, Pengalaman dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Penggunaan Kartu Kredit. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 5(1), 286–298.
- Sudrajat, J. (2024). Enhancing the Quality of Learning through an E-Learning-Based Academic Management Information System at Madrasah Aliyah Negeri. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 621–632.
- Supriani, Y. (2023). Pelatihan Pembuatan Ecobrick Sebagai Upaya Pengelolaan Sampah Plastik Di SDN 8 Metro Pusat. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(3), 340–349.
- Supriani, Y. (2024). Fasilitasi Kebutuhan Belajar Dan Berbagi Praktik Baik Pengawas Sekolah Ke Kepala Sekolah. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 2(1), 75–85.
- Supriani, Y. (2025). Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 3(1), 85–95.
- Syofiyanti, D. (2024). Implementation of the " Know Yourself Early" Material Sex Education for Children in Schools. *International Journal of Community Care of Humanity (IJCCH)*, 2(9).
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi & Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Zulfa, A. A. (2025). Peran Sistem Informasi Akademik Berbasis Web Dalam Upaya Meningkatkan Efektivitas Dan Efisiensi Pengelolaan Akademik Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 115–134.

