

KONSEP-KONSEP DASAR FISIKA

Nur Hikmah Alfiani¹, Nur Fatimah², Mustika Sari'ah Siagian³

nurhikmahalfiani@icloud.com¹, nurfatihmah43000@gmail.com²,

hananmustikasariahsiagian@gmail.com³

Institut Sains Quran Syaikh Ibrahim

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap hasil belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh siswa Madrasah Ibtidaiyah, sedangkan sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang belajar menggunakan media pembelajaran memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang belajar menggunakan metode konvensional. Dengan demikian, penggunaan media pembelajaran dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Hasil Belajar, Madrasah Ibtidaiyah.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of learning media on students' learning outcomes in Islamic Elementary Schools (Madrasah Ibtidaiyah). The research employed a quantitative approach with an experimental method. The population consisted of all students of Madrasah Ibtidaiyah, while the sample was selected using purposive sampling techniques. Data were collected through observation, tests, and documentation. The data were analyzed using descriptive and inferential statistical analysis. The findings revealed that the use of learning media had a positive effect on students' learning outcomes. Students who learned through learning media achieved better learning outcomes compared to those who learned through conventional methods. Therefore, learning media can be considered an effective alternative to improve the quality of teaching and learning processes in Madrasah Ibtidaiyah.

Keywords: Learning Media, Learning Outcomes, Madrasah Ibtidaiyah.

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses kompleks yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik. Dalam proses tersebut, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis seperti transfer belajar, lupa, kejenuhan, dan kesulitan belajar. Keempat aspek ini sering muncul dalam proses pembelajaran dan dapat memengaruhi efektivitas pencapaian hasil belajar peserta didik.

Transfer belajar merupakan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari ke dalam situasi baru. Namun, proses ini tidak selalu berjalan optimal karena dapat dipengaruhi oleh kesamaan materi, metode pembelajaran, serta kondisi psikologis peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa transfer belajar sangat berkaitan dengan efektivitas pembelajaran dan dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada kondisi pembelajaran yang dialami siswa. Selain itu, permasalahan dalam transfer belajar juga

sering muncul akibat kesenjangan antara pengalaman belajar dan penerapannya dalam kehidupan nyata.¹

Selain transfer belajar, fenomena lupa juga menjadi masalah umum dalam pembelajaran. Lupa terjadi ketika seseorang tidak mampu mengingat kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Hal ini dapat disebabkan oleh gangguan memori, kurangnya pengulangan, serta perbedaan kondisi saat belajar dan mengingat kembali informasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tepat agar informasi yang dipelajari dapat bertahan lebih lama dalam ingatan peserta didik.

Dalam proses belajar juga sering terjadi kejenuhan belajar, yaitu kondisi ketika peserta didik merasa bosan, lelah, dan kehilangan motivasi dalam belajar. Kejenuhan ini dapat disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi, serta tekanan akademik yang berlebihan. Kejenuhan belajar terbukti dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.²

Selain itu, kesulitan belajar juga menjadi salah satu permasalahan yang sering dihadapi peserta didik. Kesulitan belajar merupakan kondisi ketika siswa mengalami hambatan dalam memahami, mengolah, atau menerapkan materi pembelajaran. Hambatan ini dapat berasal dari faktor internal seperti motivasi dan kondisi psikologis, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan metode pengajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa transfer belajar, lupa, kejenuhan, dan kesulitan belajar merupakan aspek penting dalam psikologi pembelajaran yang saling berkaitan dan sangat memengaruhi keberhasilan proses pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami konsep serta upaya penanganannya agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan optimal.³

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Transfer Belajar dalam Kajian Psikologi Pembelajaran

Transfer of learning merupakan istilah yang merujuk pada proses pemindahan atau penerapan pengetahuan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran di kelas, khususnya dalam interaksi antara guru dan siswa. Dalam proses ini, hubungan yang baik antara guru dan peserta didik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, karena efektivitas belajar sangat ditentukan oleh kualitas interaksi tersebut.

Menurut L. D. Crow dan A. Crow, transfer belajar adalah proses perpindahan kebiasaan berpikir, sikap, pengetahuan, maupun keterampilan dari satu situasi ke situasi belajar lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar sebelumnya memiliki peran penting dalam memengaruhi proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Dengan demikian, transfer belajar dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menerapkan hasil belajar yang telah diperoleh ke dalam situasi yang berbeda di kemudian hari.⁴

Transfer belajar merupakan konsep dalam psikologi pendidikan yang menjelaskan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang telah dipelajari ke situasi baru (Nuridja et al., 2014). Secara umum, transfer belajar terdiri dari tiga jenis, yaitu transfer positif, negatif, dan netral.

¹ Hafiz Hidayat dkk., "Mengatasi Kejenuhan Dan Mengoptimalkan Transfer Dalam Proses Belajar Dengan Strategi Efektif Untuk Peningkatan Prestasi Akademik," *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 11, no. 02 (2025): 303–13, <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6548>.

² Weski Afrianto dkk., "Telaah Literatur Kualitatif Mengenai Fenomena Kejenuhan Dan Transfer Dalam Proses Belajar," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 5025–34, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.28245>.

³ Heriah Fitriani dan Salmainsi Yeli, "Kesulitan Belajar Dari Perspektif Psikologi," *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 4, no. 1 (2026): 3409–16, <https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3023>.

⁴ Zulkifli Mansyur, "Hakikat Transfer Of Learning Dan Aspek-Aspek Yang Mempengaruhinya," *Jurnal Ilmiah Iqra'* 12, no. 2 (2019): 146–59, <https://doi.org/10.30984/jii.v12i2.899>.

Transfer positif terjadi ketika pengalaman belajar sebelumnya membantu dalam memahami materi baru, misalnya kemampuan matematika yang mempermudah belajar fisika. Sebaliknya, transfer negatif terjadi ketika pengalaman sebelumnya justru menghambat pembelajaran, seperti gangguan saat mempelajari dua bahasa sekaligus. Sementara itu, transfer netral terjadi ketika pengalaman belajar sebelumnya tidak memberikan pengaruh terhadap pembelajaran baru.

Dalam praktiknya, transfer belajar tidak terjadi secara otomatis. Keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh tingkat kesamaan antara situasi belajar sebelumnya dengan situasi yang baru. Hal ini sejalan dengan teori elemen identik dari Edward Thorndike dan Robert S. Woodworth yang menyatakan bahwa semakin banyak kesamaan unsur antara dua situasi, semakin besar kemungkinan terjadinya transfer belajar.⁵

1. jenis-jenis transfer belajar

Dalam kajian psikologi pembelajaran, transfer belajar dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan pengaruh dan konteks penerapannya. Pengelompokan ini penting untuk memahami bagaimana pengalaman belajar sebelumnya dapat memengaruhi proses pembelajaran yang sedang berlangsung.⁶

Berdasarkan pengaruhnya, transfer belajar dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu transfer positif, transfer negatif, dan transfer netral.

Transfer positif terjadi ketika pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya memberikan dampak yang menguntungkan terhadap pembelajaran baru. Dalam hal ini, peserta didik lebih mudah memahami materi karena adanya kesamaan konsep atau pola berpikir. Sebagai contoh, pemahaman dasar matematika dapat membantu siswa dalam mempelajari fisika. Hal ini sejalan dengan temuan dalam jurnal pendidikan yang menyatakan bahwa transfer positif dapat meningkatkan efektivitas dan keberhasilan belajar peserta didik.

Sebaliknya, transfer negatif terjadi ketika pengalaman belajar sebelumnya justru menghambat proses pembelajaran yang baru. Hal ini biasanya disebabkan oleh adanya perbedaan konsep atau cara penyelesaian yang membingungkan peserta didik. Misalnya, kebiasaan menggunakan aturan tertentu dalam satu mata pelajaran dapat menimbulkan kesalahan ketika diterapkan pada mata pelajaran lain yang memiliki aturan berbeda. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman belajar memberikan dampak positif terhadap pembelajaran selanjutnya.⁷

Sementara itu, transfer netral merupakan kondisi ketika pengalaman belajar sebelumnya tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap pembelajaran baru, baik secara positif maupun negatif. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan yang telah dimiliki dengan materi yang sedang dipelajari.

B. Faktor faktor penyebab transfer dalam belajar dan pembelajaran

Peserta didik dalam proses belajar dan pembelajaran memiliki tingkat kemudahan dan kompleksitas yang berbeda-beda dalam memahami serta menerima informasi yang disampaikan oleh guru. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang beragam dalam melakukan proses transfer belajar. Tingkatan kemampuan dalam menerima dan mentransfer informasi secara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan proses kognitif peserta didik.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya transfer dalam belajar dan pembelajaran dapat dijelaskan sebagai berikut:

⁵ Ach Wildan Fawaid dan Achmad Muhlis, "Problematika Transfer Learning Dalam Konteks Pembelajaran Perspektif Dr. Anwar As-Syarqowi," *QAYID: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2025): 240–51, <https://doi.org/10.61104/qd.v1i2.492>.

⁶ Zulkifli Mansyur, "Hakikat Transfer Of Learning Dan Aspek-Aspek Yang Mempengaruhinya," *Jurnal Ilmiah Iqra'* 12, no. 2 (2019): 146–59, <https://doi.org/10.30984/jii.v12i2.899>.

⁷ I. Nyoman Runia Antara dkk., *Pengaruh Kesiapan Dan Transfer Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Di Sma Negeri 1 Ubud*, 4, no. 1 (2014).

1. Intelegensi

Peserta didik yang memiliki tingkat intelegensi tinggi umumnya lebih cepat dalam menganalisis dan memahami suatu informasi. Mereka mampu melihat hubungan logis, menemukan kesamaan unsur, serta mengenali pola dasar atau kaidah tertentu. Hal ini memudahkan terjadinya transfer belajar, karena peserta didik dapat dengan cepat mengaitkan pengetahuan lama dengan situasi baru.

2. Sikap

Sikap peserta didik juga sangat berpengaruh terhadap proses transfer belajar. Meskipun seseorang telah memahami suatu konsep dan keterkaitannya dengan konsep lain, jika ia memiliki sikap negatif atau kecenderungan menolak, maka transfer belajar tidak akan terjadi secara optimal. Sebaliknya, sikap positif akan mendorong terjadinya transfer yang lebih efektif.

3. Materi Pelajaran

Materi pelajaran yang memiliki keterkaitan atau kedekatan bidang ilmu cenderung lebih mudah ditransfer. Misalnya, hubungan antara matematika dengan statistika, atau antara psikologi dengan sosiologi. Kesamaan konsep dan prinsip dalam bidang-bidang tersebut memudahkan peserta didik dalam menghubungkan dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari.

4. Sistem Penyampaian Guru

Cara guru dalam menyampaikan materi sangat menentukan keberhasilan transfer belajar. Guru yang mampu menunjukkan keterkaitan antara materi yang sedang dipelajari dengan materi lain atau dengan kehidupan nyata peserta didik akan mempermudah proses transfer. Pendekatan yang kontekstual dan relevan membuat siswa lebih mudah memahami dan mengaplikasikan pengetahuan.⁸

C. Lupa Dalam Belajar

Dalam proses belajar kita sering dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa tidak semua materi pelajaran yang kita pelajari akan dapat mudah diingat. Dalam kehidupan sehari-hari sering juga terjadi suatu materi yang kita pelajari dengan sungguh-sungguh dan penuh ketekunan, sulit kita kuasai dan mudah terlupakan dalam jangka waktu yang relatif pendek, dan sebaliknya terdapat materi pelajar yang kita dengan mudah menguasainya dan tidak dengan mudah melupakannya. Apakah itu yang disebut lupa?.

1. Pengertian lupa

Lupa (forgetting) ialah hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali informasi yang telah kita terima atau yang sudah kita pelajari. Secara sederhana, Gulo (1982) dan Reber (1988) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal seseorang.⁹

2. Faktor Faktor Penyebab Lupa Dalam Belajar Dan Pembelajaran

Faktor-faktor yang menyebabkan lupa. Lupa yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut :

Lupa dapat terjadi jika terjadi konflik-konflik antara item-item informasi atau materi pelajaran yang ada di sistem memori seseorang. Contoh, seorang siswa yang mempelajari rumus tabung, lingkaran dan kerucut dalam waktu yang pendek.

Gangguan-gangguan yang terjadi dalam memori seseorang ada 2:

1. Proactive Interference (gangguan proaktif), Gangguan ini terjadi jika seorang siswa mempelajari sebuah materi pelajaran yang sangat mirip dengan materi pelajaran yang

⁸ Rudi Nofindra, "INGATAN, LUPA DAN TRANSFER DALAM BELAJAR DAN PEMBELAJARAN," *JURNAL PENDIDIKAN ROKANIA* 4, no. 1 (2019): hal 32-33.

⁹ Rena Kinnara Arlotas dan Robi Mustika, "LUPA, DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI BELAJAR DAN ISLAM," *Psyche: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i1.72>.

telah dikuasainya dalam waktu yang relatif pendek. Dalam keadaan demikian materi pelajaran yang baru sulit untuk diingat dan dengan sangat mudah untuk dilupakan.

2. Retroactive Interference. Gangguan ini terjadi jika materi pelajaran baru membawa konflik dan gangguan terhadap pemanggilan kembali materi pelajaran yang telah lebih dahulu tersimpan dalam subsistem akal permanennya siswa tersebut. Dalam hal ini materi pelajaran lama akan sangat sulit diingat atau diproduksi kembali.
3. Lupa dapat terjadi karena perbedaan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengingat kembali item tersebut.
4. Lupa dapat terjadi karena adanya perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu.
5. Menurut law of disuse, lupa dapat terjadi karena materi pelajaran yang telah dikuasai tidak pernah digunakan atau dihafalkan siswa.
6. Lupa dapat terjadi karena perubahan urat syaraf otak.

Seorang siswa yang terserang penyakit tertentu seperti keracunan, kecanduan alkohol dan gagar otak akan kehilangan ingatan atas item-item informasi yang ada dalam memori permanennya. Namun demikian, bukan berarti materi yang telah terlupakan itu hilang di memori manusia namun terlalu lemah untuk dipanggil lagi atau diingat kembali. Ini dapat dibuktikan jika seseorang telah lama tidak mempelajari materi yang pernah dipelajari pada masa lalu itu, akan sulit untuk memanggil materi itu, namun setelah orang tersebut mempelajarinya kembali, akan dapat menguasai dan mengingat kembali materi itu dalam waktu yang pendek.¹⁰

3. Cara Mengurangi Kelupaan

Menurut Winkel (1989) dan Syaiful Bahri Djamarah (2002), terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi lupa dalam proses pembelajaran.

Pertama, peserta didik perlu memiliki motivasi belajar yang kuat, terutama motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri.

Kedua, perhatian siswa harus diarahkan agar tertarik pada materi yang diajarkan, sehingga informasi lebih mudah diingat.

Ketiga, siswa perlu mengolah materi pembelajaran dengan baik dan segera setelah menerima informasi tersebut.

Keempat, informasi yang telah tersimpan dalam memori jangka panjang perlu diperkuat dengan cara sering diingat kembali, diolah ulang, dan disimpan kembali dalam ingatan.

Kelima, guru dapat membantu dengan memberikan pertanyaan yang terarah agar siswa mampu menggali kembali informasi yang telah dipelajari.

Dengan demikian, upaya mengurangi lupa dapat dilakukan melalui peningkatan motivasi, perhatian, pengolahan informasi yang baik, serta latihan mengingat kembali secara berkala.¹¹

D. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian kejenuhan belajar

Secara etimologis, istilah kejenuhan berasal dari kata *jenuh* yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang disusun oleh Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa diartikan sebagai rasa bosan, kondisi penuh hingga tidak mampu menerima tambahan, serta keadaan puas yang berlebihan yang akhirnya menimbulkan kebosanan. Dari pengertian tersebut, kejenuhan belajar dapat dimaknai sebagai kondisi ketika peserta didik merasa bosan dan tidak lagi mampu menyerap informasi baru secara optimal dalam proses pembelajaran.

Menurut Arthur S. Reber (1988), kejenuhan belajar merupakan keadaan di mana waktu yang telah digunakan untuk belajar tidak lagi memberikan hasil yang diharapkan. Hal ini

¹⁰ Anam, Syaiful, and Nurlatifah Fitriyani. "Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar." *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 2: 38-49.

¹¹ Harisnal Hadi dan Neviyarni S, "The Processes of Memory, Forgetting, and Transfer and Their Implications in the Learning and Learning Process: A Literature Review," *International Journal of Educational Dynamics* 5, no. 1 (2022): 124–30, <https://doi.org/10.24036/ijeds.v5i1.375>.

menunjukkan bahwa aktivitas belajar yang dilakukan tidak menghasilkan kemajuan yang signifikan meskipun peserta didik tetap berupaya mengikuti proses pembelajaran.

Selaras dengan pendapat tersebut, Muhibbin Syah (1997) menyatakan bahwa dalam psikologi pendidikan, kejenuhan belajar dikenal sebagai *learning plateau*, yaitu kondisi ketika peserta didik mengalami kebosanan dan kelelahan mental yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Kejenuhan ini juga dapat muncul akibat ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan pembelajaran, sehingga peserta didik kesulitan mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis yang berpotensi menghambat efektivitas pembelajaran jika tidak segera diatasi dengan tepat.¹²

Kejenuhan belajar merupakan salah satu hambatan yang sering dialami peserta didik dalam proses pembelajaran. Menurut Slameto (2010), kejenuhan belajar adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa bosan, menurunnya semangat, serta berkurangnya minat siswa terhadap materi yang dipelajari. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti kelelahan fisik, rendahnya motivasi, dan kondisi emosional, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif dan metode pembelajaran yang kurang menarik.

Menurut Hamzah B. Uno (2011), kejenuhan belajar sering muncul ketika proses pembelajaran berlangsung secara monoton tanpa adanya variasi metode yang melibatkan siswa secara aktif. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif, seperti penggunaan media interaktif, pembelajaran kontekstual, serta kegiatan diskusi kelompok agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

Pendapat tersebut diperkuat oleh John W. Santrock yang menjelaskan bahwa motivasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik, hubungan sosial, dan minat pribadi. Apabila faktor-faktor tersebut tidak diperhatikan dengan baik, maka peserta didik lebih mudah mengalami kejenuhan dalam belajar. Selain itu, Yuliana H. (2021) menyoroti meningkatnya kejenuhan belajar pada peserta didik selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, yang disebabkan oleh interaksi yang terbatas dan penggunaan media pembelajaran yang berulang. Dengan demikian, kejenuhan belajar perlu mendapat perhatian agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.¹³

2. Ciri-ciri kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar dapat terjadi ketika peserta didik berada dalam kondisi pembelajaran yang kurang memberikan rangsangan dan disertai rendahnya motivasi dari dalam diri. Aktivitas belajar yang dianggap tidak menarik serta tidak memiliki nilai penting bagi siswa dapat memunculkan rasa bosan dalam proses pembelajaran. Selain itu, ketidaksesuaian antara tuntutan belajar dengan kemampuan kognitif yang dimiliki siswa juga dapat memperbesar munculnya kejenuhan belajar. Lingkungan sekolah yang monoton, kurang memberikan kebebasan, dan tidak menumbuhkan keterlibatan aktif siswa turut menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar.

Kejenuhan belajar juga dipahami sebagai kondisi kelelahan fisik dan mental akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan hilangnya semangat belajar, munculnya konsep diri yang negatif, berkurangnya harapan, serta perasaan gagal dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, kejenuhan belajar tidak hanya berdampak pada kondisi emosional peserta didik, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani proses pembelajaran.¹⁴

¹² Riri Maria Fitri dkk., "Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Siswa Kelas X Di MAN 1 Agam Kecamatan Tanjung Raya," *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2, no. 3 (2023): 83–95, <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v2i3.1038>.

¹³ Ananda Salma Khoerunnisa dkk., *Pendidikan Bermakna: Solusi Kejenuhan dalam Kegiatan Pembelajaran*, t.t.

¹⁴ Riri Maria Fitri dkk., "Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Siswa Kelas X Di MAN 1 Agam Kecamatan Tanjung Raya."

Kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis yang dapat diamati melalui beberapa indikator utama. Menurut Schaufeli dan Enzmann, indikator kejenuhan belajar meliputi kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Kelelahan emosi ditandai dengan munculnya perasaan tertekan, sedih, cemas, serta rasa takut yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan kestabilan emosional akibat tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus.

Kelelahan fisik terlihat melalui gejala seperti sakit kepala, pusing, gangguan tidur, nyeri otot, berkurangnya nafsu makan, hingga gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, kelelahan kognitif ditunjukkan oleh menurunnya kemampuan berpikir, munculnya rasa tidak berdaya, mudah lupa, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Sementara itu, kehilangan motivasi tercermin dari menurunnya semangat belajar, timbulnya rasa bosan, frustrasi, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas pembelajaran. Keempat indikator tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi mental dan proses belajar peserta didik.¹⁵

3. Faktor internal dan eksternal penyebab kejenuhan

Kejenuhan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan penyebab yang berasal dari dalam diri peserta didik, seperti rendahnya minat terhadap materi pelajaran, kurangnya motivasi belajar, kelelahan fisik maupun mental, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri. Ketika peserta didik tidak memiliki dorongan yang kuat untuk belajar, maka proses pembelajaran akan terasa berat dan menimbulkan kebosanan.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup metode pembelajaran yang monoton, lingkungan belajar yang kurang nyaman, beban akademik yang berlebihan, serta kurangnya dukungan dari guru, teman, maupun keluarga.

Metode pembelajaran yang tidak bervariasi, seperti penggunaan ceramah secara terus-menerus tanpa melibatkan peserta didik secara aktif, dapat menurunkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran. Selain itu, kondisi lingkungan yang kurang kondusif dan tekanan akademik yang tinggi juga dapat mempercepat munculnya rasa lelah dan bosan dalam belajar. Dalam pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial dan minimnya variasi pembelajaran turut menjadi faktor yang meningkatkan kejenuhan peserta didik.

Dengan memahami berbagai faktor tersebut, pendidik dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif agar suasana belajar menjadi lebih menarik, nyaman, dan mampu meningkatkan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran.¹⁶

Selain faktor sebelumnya, kejenuhan belajar juga dapat muncul karena depersonalisasi, yaitu keadaan ketika peserta didik menjauh dari lingkungan sosial karena merasa khawatir akan mengalami kekecewaan. Kejenuhan juga berhubungan dengan rendahnya efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ketika peserta didik merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki akibat pengalaman kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan, maka rasa tidak percaya diri tersebut dapat mengurangi semangat dalam belajar.

Menurut Rahmati (2015), efikasi diri memiliki pengaruh terhadap keputusan individu, tujuan yang ingin dicapai, respons emosional, usaha, serta kemampuan menyesuaikan diri. Selanjutnya, Rumapea dan Rahayu (2022) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat membantu peserta didik menghadapi tugas yang sulit dengan lebih tenang sehingga mampu mengelola tekanan belajar dan mengurangi kemungkinan terjadinya kejenuhan. Oleh sebab itu, rendahnya efikasi diri dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kejenuhan dalam proses

¹⁵ Nindya Ayu Pristanti dan Mirza Irawan, *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online*, 11 (2022).

¹⁶ Hafiz Hidayat dkk., *MENGATASI KEJENUHAN DAN MENGOPTIMALKAN TRANSFER DALAM PROSES BELAJAR DENGAN STRATEGI EFEKTIF UNTUK PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK*, 10 (2025).

pembelajaran.¹⁷

E. Kesulitan Belajar

1. Pengertian kesulitan belajar

Kesulitan belajar merupakan suatu proses untuk mengidentifikasi bentuk, karakteristik, serta latar belakang hambatan yang dialami peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Proses ini dilakukan dengan mengumpulkan dan memanfaatkan berbagai data atau informasi secara lengkap dan objektif agar dapat diperoleh pemahaman yang tepat mengenai masalah yang dihadapi. Melalui pemahaman tersebut, pendidik dapat menentukan kesimpulan yang sesuai serta merancang alternatif pemecahan masalah yang tepat guna membantu peserta didik mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

Dalam konteks pembelajaran, pengenalan terhadap kesulitan belajar sangat penting karena setiap peserta didik memiliki kondisi dan kebutuhan yang berbeda. Oleh sebab itu, analisis yang tepat terhadap kesulitan belajar dapat menjadi dasar dalam menentukan strategi pembelajaran yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan peserta didik.¹⁸

Kesulitan belajar atau learning disability sering juga dikenal dengan istilah learning disorder maupun learning difficulty, yaitu kondisi yang menyebabkan peserta didik mengalami hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Menurut Martini Jamaris (2014), kesulitan belajar merupakan gangguan yang membuat individu sulit mencapai hasil belajar secara optimal meskipun telah mengikuti kegiatan pembelajaran.

Dalam perkembangannya, kesulitan belajar dapat berkaitan dengan aspek perkembangan peserta didik, seperti gangguan motorik, persepsi, bahasa, komunikasi, maupun penyesuaian sosial. Irfan dan Novan Ardy Wiyani (2013) menjelaskan bahwa kesulitan belajar terlihat ketika terdapat perbedaan antara prestasi akademik yang diharapkan dengan hasil belajar yang dicapai peserta didik. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik menghadapi hambatan tertentu dalam memahami materi atau menyelesaikan tugas pembelajaran.

Secara khusus, kesulitan belajar akademik terjadi ketika peserta didik yang memiliki tingkat intelegensi normal atau di atas rata-rata tetap menunjukkan hasil belajar yang rendah. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesulitan belajar sangat penting agar pendidik dapat memberikan penanganan yang tepat sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.¹⁹

2. Jenis-jenis kesulitan belajar

Kesulitan belajar pada peserta didik dapat muncul dalam beberapa bentuk yang memengaruhi proses pembelajaran. Salah satu bentuk yang sering terjadi adalah:

1. cepat merasa bosan, yaitu kondisi ketika siswa kehilangan minat saat pembelajaran berlangsung sehingga perhatiannya mudah beralih pada hal lain. Keadaan ini umumnya dipengaruhi oleh pembelajaran yang kurang bervariasi, baik dari segi metode, media, maupun penyampaian materi, sehingga siswa tidak memperoleh pengalaman belajar yang menarik.
2. sulit berkonsentrasi, yaitu keadaan ketika siswa tidak mampu memusatkan perhatian pada materi yang disampaikan. Kondisi ini dapat terlihat dari perilaku seperti melamun, berbicara dengan teman, atau tidak mampu menjawab pertanyaan guru.
3. mudah lupa, yaitu kesulitan mengingat kembali materi yang sebelumnya telah dipelajari, sehingga informasi yang diperoleh tidak tersimpan dengan baik dalam ingatan jangka panjang.

¹⁷ Renny Sulistiyoningrum dan Nurul Hidayah, *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR : STUDI LITERATUR*, 2023.

¹⁸ Abdul Rozak dkk., "Analisis Pelaksanaan Bimbingan Belajar dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa," *Journal of Education and Instruction (JOEAI)* 1, no. 1 (2018): 10–20, <https://doi.org/10.31539/joeai.v1i1.183>.

¹⁹ Moh. Fatah dkk., "JENIS-JENIS KESULITAN BELAJAR DAN FAKTOR PENYEBABNYA SEBUAH KAJIAN KOMPEREHENSIF PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH TEGAL," *Psycho Idea* 19, no. 1 (2021): 89, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.6026>.

4. malas dan mudah lelah. Rasa malas biasanya ditunjukkan dengan keengganan mengerjakan tugas dan rendahnya motivasi belajar, sedangkan mudah lelah tampak dari kondisi fisik maupun mental yang menurun saat pembelajaran berlangsung. Kedua kondisi tersebut dapat menyebabkan peserta didik mengalami hambatan dalam memahami materi dan menurunkan pencapaian hasil belajar secara keseluruhan.²⁰

3. Faktor internal dan eksternal kesulitan belajar

Faktor penyebab kesulitan belajar secara umum dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik. Faktor ini meliputi kondisi fisik dan psikologis.

- a. Faktor fisiologis

Kesulitan belajar dapat disebabkan oleh kondisi fisik tertentu, terutama adanya gangguan pada fungsi tubuh. Gangguan tersebut dapat berupa gangguan ringan, seperti berkurangnya kemampuan mendengar, menurunnya penglihatan, dan hambatan psikomotorik. Selain itu, terdapat gangguan yang bersifat permanen atau berat, seperti kebutaan, ketulian, bisu, maupun kehilangan anggota tubuh tertentu.

- b. Faktor psikologis

Dari sisi psikologis, kesulitan belajar dapat muncul karena rendahnya kemampuan intelektual peserta didik, emosi dan sikap yang tidak stabil, tidak adanya bakat yang sesuai dengan bidang pelajaran, kurangnya minat terhadap mata pelajaran tertentu, lemahnya motivasi dalam belajar, serta perbedaan gaya belajar pada setiap peserta didik.

2. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik, terutama dari lingkungan yang kurang mendukung kegiatan belajar.

- a. Faktor orang tua

Keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama dapat menjadi penyebab kesulitan belajar apabila orang tua kurang memberikan perhatian terhadap pendidikan anak, hubungan antara orang tua dan anak tidak harmonis, kondisi ekonomi keluarga terbatas, ataupun keadaan ekonomi yang berlebihan sehingga pengawasan terhadap anak menjadi berkurang.

- b. Faktor sekolah

Lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi kesulitan belajar, misalnya metode pembelajaran yang kurang bervariasi, hubungan antara guru dan peserta didik yang kurang baik, kurangnya sarana belajar, kondisi bangunan sekolah yang tidak memadai, serta pengaturan waktu belajar dan disiplin sekolah yang kurang optimal.

- c. Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial di sekitar peserta didik juga dapat menjadi penyebab kesulitan belajar, seperti pengaruh teman sebaya, kondisi lingkungan tempat tinggal, dan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat yang dapat mengurangi perhatian terhadap belajar.**ibid**

F. Upaya Mengatasi Transfer Negatif, Lupa, Kejenuhan, Dan Kesulitan Belajar

1. Upaya mengatasi lupa dalam belajar

Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi lupa adalah dengan meningkatkan kemampuan daya ingat peserta didik. Terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk memperkuat ingatan sehingga materi pelajaran lebih mudah disimpan dan diingat kembali. Beberapa strategi tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Overlearning (belajar lebih) merupakan kegiatan belajar yang dilakukan melebihi tingkat penguasaan dasar terhadap suatu materi. Dengan mengulang materi lebih dari yang dibutuhkan, informasi akan lebih melekat dalam ingatan.

²⁰ Munawarah, Sri, Afnibar Antoni, and Juliana Batubara. "Kesulitan belajar pada siswa: Analisis tentang jenis-jenis kesulitan belajar dan faktor penyebabnya pada siswa SMAS Jabal Nur Jadid Aceh Barat Daya." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 12640-12650.

- b. Extra study time (penambahan waktu belajar) adalah usaha menambah durasi maupun frekuensi belajar agar peserta didik memiliki kesempatan lebih banyak untuk memahami dan mengingat materi.
- c. Mnemonic device (teknik memori) adalah cara khusus yang digunakan sebagai penghubung mental untuk membantu memasukkan informasi ke dalam ingatan, misalnya melalui singkatan, simbol, atau kata kunci tertentu.
- d. Clustering (pengelompokan) dilakukan dengan menyusun kembali materi ke dalam kelompok-kelompok kecil yang lebih teratur sehingga lebih mudah dipahami dan diingat berdasarkan kesamaan makna atau bunyi.
- e. Distributed practice (latihan terbagi) adalah cara belajar dengan membagi waktu latihan menjadi beberapa sesi singkat yang diselingi waktu istirahat, sehingga otak tidak mengalami kelelahan berlebihan.
- f. The serial position effect (pengaruh posisi urutan) dilakukan dengan menempatkan informasi penting pada bagian awal dan akhir daftar, karena posisi tersebut cenderung lebih mudah diingat. Informasi tersebut juga dapat ditulis dengan huruf atau warna yang berbeda agar lebih menarik perhatian dan tersimpan lebih lama dalam ingatan peserta didik.²¹

2. Upaya mengatasi kejenuhan belajar

Setelah memahami berbagai faktor yang menyebabkan kejenuhan dalam belajar, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kondisi tersebut. Beberapa langkah berikut dapat diterapkan agar semangat belajar kembali meningkat.

a. Mencari hal-hal baru secara berkelanjutan

Guru yang memiliki kemampuan mengajar yang baik biasanya mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menarik. Keterampilan mengajar tidak hanya bertujuan menyampaikan materi, tetapi juga menumbuhkan motivasi belajar peserta didik. Kehadiran guru yang kreatif di kelas akan membuat siswa lebih antusias, sedangkan pembelajaran yang monoton dapat menimbulkan kebosanan sehingga siswa cenderung mengalihkan perhatian dengan mengganggu teman atau melakukan hal lain di luar kegiatan belajar.

b. Tetap mengembangkan diri melalui belajar

Kejenuhan dapat dikurangi dengan memenuhi kebutuhan otak terhadap informasi baru. Mempelajari hal-hal baru akan memberikan pengalaman yang berbeda dan membantu meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, kemampuan yang bertambah akan membuat seseorang lebih siap menghadapi tugas-tugas yang lebih menantang.

c. Bersikap kreatif dan proaktif

Mengatasi kejenuhan juga dapat dilakukan dengan menciptakan suasana belajar yang lebih menarik. Misalnya dengan menetapkan target belajar yang jelas dan menantang, kemudian memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika target tersebut tercapai. Menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain juga dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.

d. Menyediakan waktu untuk diri sendiri

Aktivitas belajar yang dilakukan terus-menerus tanpa jeda dapat memunculkan rasa bosan. Oleh karena itu, penting untuk meluangkan waktu melakukan kegiatan yang disukai, seperti mendengarkan musik, berolahraga, atau beristirahat sejenak. Kegiatan tersebut dapat membantu memperbaiki suasana hati sehingga seseorang lebih siap untuk kembali belajar dengan semangat yang baru.²²

²¹ Anam, Syaiful, and Nurlatifah Fitriyani. "Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar." *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 2

²² Muhammad Ali dkk., "Mengatasi Lupa dan Jenuh dalam Belajar," *Journal for Islamic Studies* 7, no. 4 (2024).

3. Upaya mengatasi kesulitan belajar

Untuk mengatasi kesulitan belajar secara efektif, diperlukan langkah-langkah yang terencana agar permasalahan yang dialami peserta didik dapat ditangani dengan tepat. Upaya tersebut tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang muncul, tetapi juga pada pemberian bantuan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Secara umum, langkah-langkah dalam mengatasi kesulitan belajar dapat dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

a. Memperkirakan Kemungkinan Bantuan

Langkah awal dalam mengatasi kesulitan belajar adalah mengidentifikasi bentuk bantuan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Bantuan tersebut dapat berasal dari guru, orang tua, teman sebaya, maupun tenaga ahli seperti konselor. Guru perlu memahami jenis kesulitan yang dialami siswa, apakah berkaitan dengan pemahaman materi, motivasi belajar, atau faktor emosional. Dengan mengetahui sumber permasalahan, bantuan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran sehingga peserta didik memperoleh dukungan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan belajarnya.

b. Memperkirakan Kemungkinan Cara Mengatasi

Setelah bentuk bantuan diketahui, langkah berikutnya adalah menentukan cara yang paling tepat untuk mengatasi kesulitan belajar. Upaya yang dapat dilakukan antara lain memperbaiki metode belajar, memberikan bimbingan tambahan, menciptakan suasana belajar yang kondusif, serta meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Selain itu, guru juga dapat menyesuaikan strategi pembelajaran dengan karakteristik siswa agar proses belajar menjadi lebih efektif. Pemilihan cara yang tepat sangat penting agar hambatan belajar dapat dikurangi secara bertahap.

c. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan tahap akhir dalam penanganan kesulitan belajar. Pada tahap ini, guru atau pihak terkait perlu memantau perkembangan peserta didik setelah bantuan diberikan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah langkah yang diterapkan telah memberikan hasil yang positif atau masih memerlukan penyesuaian. Jika kesulitan belajar belum teratasi, maka diperlukan strategi lanjutan atau bantuan tambahan agar peserta didik dapat mencapai perkembangan belajar yang lebih baik. Tindak lanjut yang berkesinambungan akan membantu mencegah munculnya kembali kesulitan belajar di kemudian hari.²³

4. Peran guru dalam mengatasi masalah belajar

Menurut Moh. Uzer (2010), guru merupakan suatu profesi yang menuntut keahlian khusus karena tugasnya tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga mendidik, mengajar, dan melatih peserta didik. Oleh sebab itu, seorang guru perlu memiliki kemampuan profesional dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai agar proses belajar dapat berlangsung secara efektif. Kemampuan tersebut sangat penting karena pemilihan strategi yang tepat dapat membantu peserta didik memahami materi sekaligus mengatasi hambatan yang muncul dalam pembelajaran.

Slameto (2015) menjelaskan bahwa guru dapat melakukan berbagai upaya untuk mengatasi kesulitan belajar siswa, seperti menumbuhkan motivasi belajar, menjelaskan tujuan pembelajaran secara konkret, memberikan penghargaan atas pencapaian siswa, serta membiasakan peserta didik menerapkan pola belajar yang baik. Dalam hal ini, guru memiliki peran yang sangat penting karena menjadi pihak yang paling dekat dengan siswa di lingkungan sekolah. Selain berperan sebagai pendidik, guru juga berfungsi sebagai motivator, fasilitator, dan pembimbing yang memahami kondisi serta permasalahan belajar yang dialami oleh peserta didik.

²³ Yusrian, Lisa, Junaidin Junaidin, and Asrul Asrul. "Upaya Guru dalam Menanggulangi Kesulitan Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran (JPP)* 1, no. 3 (2020): 106-119.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran tidak terlepas dari berbagai dinamika psikologis yang memengaruhi keberhasilan belajar peserta didik. Transfer belajar merupakan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki ke situasi baru, yang dapat bersifat positif, negatif, maupun netral tergantung pada kondisi dan kesesuaian materi.

Selain itu, dalam proses belajar sering terjadi lupa, yaitu ketidakmampuan mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Lupa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gangguan memori, kurangnya penggunaan informasi, serta perubahan kondisi fisik dan psikologis. Namun demikian, lupa dapat diminimalisir melalui berbagai strategi seperti pengulangan, peningkatan motivasi, dan pengelolaan informasi yang baik.

Kejenuhan belajar juga menjadi salah satu hambatan yang sering dialami peserta didik, ditandai dengan menurunnya motivasi, kelelahan mental, dan rasa bosan. Kejenuhan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti metode pembelajaran yang monoton dan kurangnya minat belajar. Selain itu, kesulitan belajar merupakan kondisi yang menunjukkan adanya hambatan dalam mencapai hasil belajar optimal, yang disebabkan oleh faktor fisiologis, psikologis, maupun lingkungan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, baik melalui strategi belajar yang efektif maupun peran aktif guru sebagai motivator, fasilitator, dan pembimbing agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Saran

Berdasarkan pembahasan dalam makalah ini, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan motivasi dan menerapkan strategi belajar yang efektif agar mampu mengurangi lupa, kejenuhan, dan kesulitan dalam belajar. Selain itu, guru diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam memilih metode pembelajaran sehingga suasana belajar menjadi lebih menarik dan tidak monoton. Dukungan dari orang tua juga sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah. Dengan adanya kerja sama antara peserta didik, guru, dan orang tua, diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal dan menghasilkan hasil belajar yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Afianto, Weski, Hafiz Hidayat, Tri Pebrina, Sakhriadi Sakhriadi, Salmawati Salmawati, Dan Vevy Lolita. "Telaah Literatur Kualitatif Mengenai Fenomena Kejenuhan Dan Transfer Dalam Proses Belajar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, No. 1 (2025): 5025–34. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.28245>.
- Ali, Muhammad, Muhibbin Syah, Dan Bambang Samsul Arifin. "Mengatasi Lupa Dan Jenuh Dalam Belajar." *Journal For Islamic Studies* 7, No. 4 (2024).
- Antara, I. Nyoman Runia, Iyus Akhmad Haris, Dan I. Made Nuridja. "Pengaruh Kesiapan Dan Transfer Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Di Sma Negeri 1 Ubud." 4, No. 1 (2014).
- Arlotas, Rena Kinnara, Dan Robi Mustika. "Lupa, Dalam Perspektif Psikologi Belajar Dan Islam." *Psyche: Jurnal Psikologi* 1, No. 1 (2019). <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i1.72>.
- Fatah, Moh., Fitriah M. Suud, Dan Moh. Toriqul Chaer. "Jenis-Jenis Kesulitan Belajar Dan Faktor Penyebabnya Sebuah Kajian Komprehensif Pada Siswa Smk Muhammadiyah Tegal." *Psycho Idea* 19, No. 1 (2021): 89. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.6026>.
- Fawaid, Ach Wildan, Dan Achmad Muhlis. "Problematika Transfer Learning Dalam Konteks Pembelajaran Perspektif Dr. Anwar As-Syarqowi." *Qayid : Jurnal Pendidikan Islam* 1, No. 2 (2025): 240–51. <https://doi.org/10.61104/qd.v1i2.492>.
- Fitriani, Heriah, Dan Salmaini Yeli. "Kesulitan Belajar Dari Perspektif Psikologi." *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 4, No. 1 (2026): 3409–16. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3023>.
- Hadi, Harisnal, Dan Neviyarni S. "The Processes Of Memory, Forgetting, And Transfer And Their Implications In The Learning And Learning Process: A Literature Review." *International Journal Of Educational Dynamics* 5, No. 1 (2022): 124–30. <https://doi.org/10.24036/ijeds.v5i1.375>.

- Hidayat, Hafiz, Bismi Afia, Meri Yessari, Dan Zilfa Yeni. “Mengatasi Kejenuhan Dan Mengoptimalkan Transfer Dalam Proses Belajar Dengan Strategi Efektif Untuk Peningkatan Prestasi Akademik.” *Didaktik : Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang* 11, No. 02 (2025): 303–13. <https://doi.org/10.36989/Didaktik.V11i02.6548>.
- Hidayat, Hafiz, Bismi Afia, Meri Yessari, Dan Zilfa Yeni. *Mengatasi Kejenuhan Dan Mengoptimalkan Transfer Dalam Proses Belajar Dengan Strategi Efektif Untuk Peningkatan Prestasi Akademik*. 10 (2025).
- Khoerunnisa, Ananda Salma, Atang Suharna, Anisa Fitriany Sholehah, Dan Agnes Nuraeni. *Pendidikan Bermakna: Solusi Kejenuhan Dalam Kegiatan Pembelajaran*. T.T.
- Mansyur, Zulkifli. “Hakikat Transfer Of Learning Dan Aspek-Aspek Yang Mempengaruhinya.” *Jurnal Ilmiah Iqra’* 12, No. 2 (2019): 146–59. <https://doi.org/10.30984/Jii.V12i2.899>.
- Mansyur, Zulkifli. “Hakikat Transfer Of Learning Dan Aspek-Aspek Yang Mempengaruhinya.” *Jurnal Ilmiah Iqra’* 12, No. 2 (2019): 146–59. <https://doi.org/10.30984/Jii.V12i2.899>.
- Nofindra, Rudi. “Ingatan, Lupa Dan Transfer Dalam Belajar Dan Pembelajaran.” *Jurnal Pendidikan Rokania* 4, No. 1 (2019): 21–34.
- Pristanti, Nindya Ayu, Dan Mirza Irawan. *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online*. 11 (2022).
- Riri Maria Fitri, Iswantir M, Salmi Wati, Dan Wedra Aprison. “Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Siswa Kelas X Di Man 1 Agam Kecamatan Tanjung Raya.” *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, No. 3 (2023): 83–95. <https://doi.org/10.56444/Soshumdik.V2i3.1038>.
- Rozak, Abdul, Irwan Fathurrochman, Dan Dina Hajja Ristianti. “Analisis Pelaksanaan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa.” *Journal Of Education And Instruction (Joeai)* 1, No. 1 (2018): 10–20. <https://doi.org/10.31539/Joeai.V1i1.183>.
- Sulistiyoningrum, Renny, Dan Nurul Hidayah. *Hubungan Efikasi Diri Dan Kejenuhan Belajar : Studi Literatur*. 2023.