

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

A.1. Kejenuhan Belajar

1.1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harafiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan.

Kejenuhan adalah perasaan mendapat rintangan, kegiatan menjadi berkurang dan merasa dipaksa untuk menyerah, tidak punya kemauan untuk bekerja fisik, mental, dan dihinggap rasa berat (Sastrowinoto 2000:113).

Kejenuhan adalah sebagai suatu perasaan-perasaan pada umumnya yang muncul dari ketegangan dan dari keadaan ketika siswa mengerahkan usaha dalam belajar, sehingga ia mengalami rasa capek, lelah dan mengantuk (Anastasi, 1993:156).

Kejenuhan yaitu kelelahan psikologi yang didefinisikan sebagai suatu perasaan lelah yang akan menyebabkan kebosanan (Schultz, 1998:87)

Salah satu tugas dari siswa adalah belajar. Dengan belajar, mereka diharapkan dapat memenuhi tuntutan pendidikan yang telah diatur sedemikian rupa sehingga hasil yang diperoleh pun dapat optimal. Meskipun demikian, dengan adanya kegiatan belajar yang terus menerus, dapat menimbulkan apa yang disebut dengan kejenuhan belajar (Kartono, 2002:115).

Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca : pletou) saja. Peristiwa kejenuhan ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Menurut Reber, kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuannya. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu (Syah, 1995:154).

Seorang siswa sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat.” Bila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan dalam kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut *plateau*.

Menurut Chaplin kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkatan keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Kejenuhan yang dialami siswa juga akan menimbulkan akibat kompleks tidak

hanya menimbulkan akibat para siswa yang bersangkutan tetapi juga akan mempengaruhi jalannya proses belajar mengajar, antara lain banyaknya kesalahan yang dilakukan siswa dan tingginya absensi (Suryasubrata, 2002:126).

Munculnya kejenuhan dalam belajar sebenarnya adalah hal yang wajar bila tidak dilewati batas-batas toleransi. Bila kejenuhan yang dialami telah melewati batas toleransi, maka kejenuhan akan menjadi faktor yang menurunkan, bahkan menghilangkan semangat dan kegairahan dalam belajar sehingga belajar menjadi tidak efektif dan efisien (Nitisemito, 1996:96).

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan pengertian kejenuhan belajar adalah suatu kondisi yang dialami siswa yang dapat mengganggu semangat dan kegairahan belajar serta aktivitas belajar sehingga efektifitas dan efisiensi yang dilaksanakan tidak dapat diharapkan dan hasil yang diperoleh menjadi tidak optimal.

1.2. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Berdasarkan pengertian kejenuhan belajar yang telah disimpulkan di atas, yaitu suatu kondisi yang dialami siswa yang menyebabkan aktivitas belajar yang dilakukannya menjadi tidak seefektif dan efisien, sehingga hasil yang diperoleh menjadi tidak optimal, maka kejenuhan belajar memiliki ciri-ciri utama yaitu kinerja dan produktivitas yang menurun (Nitisemito, 1996:96). Bila dijabarkan secara rinci, maka kejenuhan belajar mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1. Turunnya motivasi belajar

Siswa menjadi malas, kehilangan semangat dan tujuan belajar dan tidak terdorong untuk melakukan aktivitas belajar (Nitisemito, 1996:98, Anastasi, 1993:125).

2. Sulit berkonsentrasi

Siswa sulit terfokus atau memutuskan perhatian, mudah teralihkan dan suka melamun (Anastasi, 1993:125, Schultz, 1998:156, Sastrowinoto, 2000:97, Nitisemito, 1996:156).

3. Berkurangnya energi, merasa lemah, cepat lelah

Siswa cepat merasa capek dan seperti terkuras tenaganya (Kartono, 2002:121, Schultz, 1998:156).

4. Meningkatnya kesalahan

Siswa banyak melakukan kesalahan dalam mengerjakan sesuatu, terutama yang berhubungan dengan belajarnya (Schultz, 1998:156, Nitisemito, 1996:156).

5. Kurang koordinasi

Siswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik untuk berbagai kegiatan sehari-hari (Nitisemito, 1996:156, Schultz, 1998:156).

6. Daya tangkap berkurang

Siswa menjadi lambat dalam menangkap materi pelajaran, mengalami kesulitan dalam menangkap materi secara menyeluruh, materi hanya dimengerti bagian per bagian (Sastrowinoto, 2000:97, Schultz, 1998:156, Kartono, 2002:121).

7. Tegang

Siswa tidak dapat merasa tenang atau santai dalam melakukan aktivitas belajar (Schultz, 1998:156, Kartono, 2002:121).

8. Mudah marah, sensitif

Siswa menjadi mudah marah dan tersinggung oleh gangguan kecil sekalipun, khususnya pada saat belajar (Kartono, 2002:121, Schultz, 1998:156).

Ciri-ciri di atas menunjukkan bahwa kejenuhan belajar akan membuat kinerja siswa dalam belajar menjadi tidak optimal, demikian pula produktivitas atau hasil yang dicapainya pun akan menjadi kurang baik.

Selain itu, ada beberapa pengamat menyatakan bahwa sebenarnya ada 3 (tiga) tahapan dalam pembentukan perasaan tertekan pada manusia, yaitu (Fraser, 2000:246):

1. Tahap kecemasan

Ditandai dengan muka pucat, keluar keringat dingin, darah mengalir cepat. Kondisi ini melukiskan reaksi tubuh untuk lari atau melawan.

2. Tahap perlawanan

Dilakukan oleh tubuh untuk mengadakan penyesuaian tetapi kesanggupan untuk melawan memiliki batas-batas tertentu dan bila keadaan cukup keras dan berlangsung lama, tahap perlawanan akan digantikan dengan tahap kejenuhan.

3. Tahap kejenuhan

Ditandai dengan melemahnya sumber daya pertahanan tubuh. Gejala-gejala yang mengawali timbulnya kejenuhan belajar dapat dilihat dari yang nampak, antara lain:

- a. Berkurangnya minat pada pelajaran, substansi dan berkurangnya energi dan bertambahnya faktor penghambat (Kartono, 2002:130).
- b. Berkurangnya kekuatan bergerak (baik jasmani maupun rohani) dan menurunnya prestasi (Ahmadi, 2004:155).
- c. Perasaan letih berkisar dari rasa sakit pada otot, rasa kaku atau kejang pada bagian tubuh tertentu, rasa sakit atau nyeri hingga timbul rasa kantuk, kebingungan mental, kekejangan otot (Anastasi, 1993:132).

1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab munculnya kejenuhan dalam belajar antara lain:

1. Terlalu lama belajar tanpa atau kurang istirahat

Apabila seseorang terlalu lama belajar tanpa istirahat, maka dengan sendirinya kelelahan akan bertambah sehingga siswa tidak dapat menerima pelajaran dengan baik. Selain menimbulkan rasa kelelahan, juga dapat menimbulkan rasa kebosanan. Kondisi seperti ini dapat juga terjadi sebaliknya, yaitu rasa bosan yang mengakibatkan kelelahan. Menurut Schultz, kelelahan yang mengakibatkan kebosanan ini disebut kejenuhan. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, maka pada siang hari kelelahan mulai memuncak sehingga perlu menyediakan waktu istirahat sebelum memulai belajar. Dengan istirahat

tersebut diharapkan mereka akan belajar kembali dengan keadaan yang lebih segar.

2. Belajar secara rutin tanpa variasi

Siswa yang dalam sepertiga waktunya sudah disita untuk belajar di dalam gedung sekolah dan aktivitas yang diberikan pun sifatnya monoton tanpa variasi, maka lama-kelamaan akan menimbulkan rasa kebosanan.

3. Lingkungan belajar yang buruk

Ruang kelas yang gelap dan tidak cukup ventilasi, suasana yang ramai dan tidak tenang dan sebagainya, akan berpotensi menimbulkan keletihan dan kebosanan dalam belajar.

4. Konflik

Adanya konflik dengan guru, teman atau orang tua dapat memberi dampak negatif pada belajar siswa. Siswa menjadi enggan untuk belajar.

5. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar

Siswa kurang dihargai pada akhirnya akan menjadi malas dan bosan dalam melakukan kegiatan belajar, misalnya bila guru tidak menunjukkan letak kesalahan atau kebaikan yang dapat dilakukan siswa dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan butir di atas, kejenuhan belajar dapat melanda siswa karena proses belajar siswa yang telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan kelelahan (*fatigue*). Dari dua hal tersebut, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah kelelahan yang melanda siswa, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan (Syah, 1995:175).

Cross mengategorikan kelelahan menjadi 3 (tiga) macam:

1. Kelelahan indera
2. Kelelahan fisik
3. Kelelahan mental

Berbeda dengan kelelahan indera dan fisik (seperti mata dan telinga) yang dapat dihilangkan dengan mudah setelah istirahat cukup dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi, kelelahan mental tidak dapat dihilangkan atau dikurangi semudah itu. Karena itu, kelelahan mental dianggap sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Kelelahan mental dipengaruhi oleh adanya :

1. Kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
2. Kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi, terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tersebut.
3. Situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
4. Kepercayaan terhadap konsep kinerja akademis yang optimum, sedangkan ia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*).

Dengan demikian, maka siswa akan mengalami keletihan mental yang pada akhirnya mengakibatkan munculnya kejenuhan belajar (Syah, 1995:178).

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyebab munculnya kejenuhan belajar adalah adanya kelelahan fisik maupun mental karena kurangnya istirahat, melakukan kegiatan rutin tanpa variasi, lingkungan belajar yang tidak menunjang belajar siswa, konflik siswa dengan teman atau guru dan tidak adanya *feedback* yang diterima siswa sesuai dengan hasil belajarnya.

1.4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Saat kejenuhan belajar terjadi, maka siswa akan mengalami keadaan yang tidak menguntungkan. Oleh karena itu, kejenuhan ini harus segera diatasi. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah :

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap dan memungkinkan siswa belajar lebih giat.
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa sehingga siswa merasa berada dalam lingkungan baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
4. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

Dengan melakukan hal-hal di atas, diharapkan kejenuhan belajar akan berkurang sehingga tidak menjadi faktor yang mengganggu belajar siswa (Syah, 1995:178).

A.2 Sistem Sekolah *Full Day School* dan *Non Full Day School*

2.1. Pengertian Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional maupun sosial (Yusuf, 2000:98).

Sekolah merupakan institut pendidikan formal, yang di dalamnya terdapat proses kegiatan mengajar dan belajar. Kegiatan ini bertujuan menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam diri anak didik yang sedang berkembang menuju kedewasaan (Winkel, 2001:68),.

2.2. Full Day School

Full Day School adalah sejenis sekolah yang berlangsung lima hari seminggu dengan jam belajar sembilan jam perhari. Waktu belajar dimulai dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 16.00. *Full Day School* adalah suatu alternatif dalam dunia pendidikan di Indonesia, yang oleh DIKNAS disebut dengan sekolah plus atau unggulan.

2.2.1. Karakteristik Program *Full Day School*

Ada bermacam karakteristik program *Full Day School*, diantaranya :

1. *Full Day School* memberikan keleluasaan waktu untuk murid dan guru dalam penguasaan pelajaran.
2. Memberikan waktu yang lebih besar pada kesinambungan dari kegiatan dalam sehari.

3. Waktu sekolah yang panjang, memungkinkan adanya penggabungan antara pelajaran yang baru dengan yang telah diajarkan lewat percobaan-percobaan dengan kemampuan yang berbeda-beda dengan pencampuran tingkat usia berbeda.
4. Melibatkan anak dengan pengalaman pertama dan interaksi informal dengan obyek, anak-anak lain dan orang dewasa, jadi siswa bisa belajar langsung dari pengamatannya.
5. Orang tua bekerja sama dengan guru dalam berbagai informasi tentang perkembangan anak dan bersama-sama pula membangun pemahaman mengenai perkembangan anak.
6. Mengukur kemajuan pelajaran melalui pengamatan guru dan pengumpulan nilai secara sistematis dari hasil pekerjaan siswa.
7. Mengembangkan kemampuan sosial anak, termasuk di dalamnya mengembangkan cara-cara penyelesaian konflik.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa di dalam program *Full Day School*, siswa merupakan bagian dari proses belajar, tidak hanya sekedar obyek yang hanya diberi teori, tetapi siswa yang diajak terlibat langsung dengan kegiatan belajarnya. Di sekolah dengan program *Full Day School*, orang tua dan guru saling bekerja sama demi kemajuan siswa. Selain itu, dengan ditunjang oleh lamanya waktu belajar di sekolah siswa dapat belajar mengembangkan kemampuan sosialnya, disamping belajar tentang ilmu pengetahuan.

2.2.2. Keuntungan dan Kerugian Program *Full Day School*

Beberapa keuntungan dari *Full Day School* menurut Rothenberg :

1. Memberikan lebih banyak waktu untuk eksplorasi pelajaran yang diberikan.
2. Ada kontinuitas dalam proses belajar mengajar.
3. Mengurangi waktu transisi antara jam-jam belajar.
4. Menyediakan lebih banyak waktu untuk interaksi personal.
5. Para peneliti sebelumnya, menunjukkan adanya performa akademik yang lebih bagus.
6. Lebih menguntungkan bagi orang tua yang sama-sama sibuk.
7. Pengaruh negatif kegiatan di luar sekolah dapat dikurangi seminimal mungkin karena waktu belajar siswa di sekolah lebih lama, terencana dan terarah (dalam tabloid Nurani, edisi 165).
8. Memberikan waktu lebih banyak untuk interaksi antara siswa dengan guru dan antara para siswanya sendiri (dalam tabloid Nurani, edisi 165).

Beberapa kerugian dari *Full Day School* menurut Rothenberg :

1. Membutuhkan lebih banyak biaya untuk staff, peralatan dan ruangan.
2. Terlalu terfokus pada pembelajaran akademik.
3. Anak lebih mudah mengalami kelelahan.
4. Membutuhkan lebih banyak biaya yang mengarah pada kelas yang lebih besar (Suryasubrata, 2002:184).

2.2.3. Prinsip-prinsip Pembentukan *Full Day School*

Full Day School yang juga dikenal sebagai sekolah plus atau unggulan, memiliki banyak program-program tambahan yang dijadikan program wajib bagi anak-anak. Program tambahan yang diberikan sekolah adalah hal yang sangat positif pada anak, namun jika tidak diberikan dengan cara yang tepat akan

berdampak negatif, seperti munculnya rasa tertekan atau bosan dalam diri anak. Membuat program-program materi tambahan memberikan hal positif dan menghindari terjadinya efek buruk pada anak. Ada kriteria-kriteria yang sebaiknya dipenuhi, diantaranya :

1. Program disesuaikan dengan minat dan bakat anak, bukan berdasarkan kebutuhan dan keinginan orang tua semata.
2. Tidak menghilangkan waktu anak untuk bersosialisasi. Sosialisasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan anak, agar ia dapat menguasai keterampilan-keterampilan sosial dalam berhubungan dengan orang lain.
3. Menyediakan waktu aktivitas fisik. Aktivitas fisik anak sangat penting bagi seluruh aspek perkembangannya. Oleh karena itu, program-program tambahan sebaiknya tidak menghilangkan kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisiknya (Syah, 1995:180).

2.3. Non Full Day School

Non Full Day School adalah sejenis sekolah yang pola atau sistem pembelajarannya sesuai dengan kurikulum DEPDIKNAS (Departemen Pendidikan Nasional). Proses belajarnya berlangsung enam hari seminggu, untuk tingkat SD kelas 1-3 waktu belajar dimulai dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 10.30 dan sedangkan untuk tingkat SD kelas 4-6 waktu belajar dimulai dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 12.30. Pembelajarannya terbagi atas pembelajaran secara kurikuler dan ekstrakurikuler.

A.3. Landasan Lamanya Waktu Belajar

3.1. Pengertian Lamanya Waktu Belajar

Apabila seseorang terlalu lama belajar tanpa istirahat, maka dengan sendirinya kelelahan akan bertambah sehingga siswa tidak dapat menerima pelajaran dengan baik. Selain menimbulkan rasa kelelahan, juga dapat menimbulkan rasa kebosanan. Kondisi seperti ini dapat juga terjadi sebaliknya, yaitu rasa bosan yang mengakibatkan kelelahan. Menurut Schultz, kelelahan yang mengakibatkan kebosanan ini disebut kejenuhan. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, maka pada siang hari kelelahan mulai memuncak sehingga perlu menyediakan waktu istirahat sebelum memulai belajar. Dengan istirahat tersebut diharapkan mereka akan belajar kembali dengan keadaan yang lebih segar.

3.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anak Menjadi Malas Belajar

Faktor yang mempengaruhi anak malas belajar, adalah sebagai berikut :

1. Terlalu banyak PR (Pekerjaan Rumah)

PR (Pekerjaan Rumah) merupakan tugas sekolah yang harus dikerjakan di rumah. Tetapi bila terlalu banyak, bisa-bisa akan membuat anak menjadi *nervous* (Tegang) dan terbebani. Dalam benaknya akan terbayang hukuman dia terima apabila dia tidak mengerjakan PR yang diberikan oleh gurunya.

2. Lingkungan sekolah tidak nyaman

Bagaimana anak mau betah dan rajin pergi ke sekolah jika anak merasakan lingkungan sekolahnya tidak nyaman. Contohnya, Anak sering dijahili oleh teman-temannya, bahkan dimintai uang. Kejadian seperti ini merupakan sesuatu yang sering kita dengar dan harus betul-betul diwaspadai oleh orang

tua agar anak tidak akan menjadi penakut bahkan trauma karena masalah tersebut.

3. Rendah diri

Tidak semua anak memiliki rasa percaya diri (PD) yang tinggi. Adakalanya, anak merasa rendah diri atau minder terhadap teman-temannya. Anak merasa memiliki banyak kekurangan dibandingkan teman sekolahnya. Misalnya, kurang pintar, kurang cantik atau kurang kaya.

4. Sulit bergaul

Ada anak yang mudah bergaul dan cepat akrab dengan siapa saja, tetapi ada pula yang pendiam atau sulit bergaul. Biasanya, anak yang seperti ini lebih senang menyendiri daripada bermain bersama teman-temannya. Akibatnya, anak tidak melihat sekolah sebagai suatu lingkungan yang menyenangkan.

5. Tuntutan

Setiap orang tua mengharapkan anaknya menjadi pintar, kalau bisa selalu ranking pertama di sekolah. Bahkan, tidak sedikit orang tua yang memaksakan kehendaknya dengan memberikan seabrek les tambahan agar anak menjadi “pintar.” Akibatnya anak justru merasa jenuh dan malas pergi ke sekolah. Bagaimana anak tidak jenuh jika setiap waktu yang dia punya hanya dia habiskan dengan buku dan buku terus. Bahkan, bermain pun dia tidak sempat.

6. Jarak terlalu jauh

Orang tua seringkali tidak menyadari saat mendaftarkan anak sekolah, termasuk jarak sekolah yang terlalu jauh dari rumah. Biasanya yang menjadi pertimbangan orang tua semata-mata hanya mutu sekolah, yang dilihat dari

segi pendidikan, tenaga pengajar maupun fasilitasnya semata. Masalah jarak tempuh jarang sekali dipertimbangkan. Bagaimana anak tidak jenuh jika dia sampai di sekolah sudah dalam keadaan capek akibat jarak yang terlampau jauh. Jika setiap hari anak harus menempuh waktu 2 jam untuk ke sekolah atau pulang ke rumah, lama-lama dia akan jenuh, bahkan malas.

7. Kurang perhatian

Orang tua yang sibuk biasanya lebih sering menyerahkan segala urusan sekolah anak pada guru ataupun pengasuh anak. Mereka juga jarang sekali menghadiri pertemuan antara orang tua dengan guru. Demikian juga bila ada tugas sekolah, anak dibiarkan mengerjakan sendiri tanpa ada bimbingan dan perhatian. Kesibukan seringkali juga membuat orang tua lupa atau lalai menyiapkan segala keperluan anak. Akibatnya, anak kena marah atau teguran dari guru. Belum lagi pandangan mata teman-temannya yang sepertinya ikut menghakimi anak. Akibatnya, anak menjadi malu dan nervous, dan akhirnya malas pergi ke sekolah (www.tabloidnova.com/article).

3.3. Penyebab Timbulnya Malas Belajar

Malas belajar timbul dari beberapa sebab, antara lain :

1. Dari dalam diri anak (Intrinsik). Rasa malas yang timbul dalam diri anak dapat disebabkan karena tidak adanya motivasi diri. Motivasi ini kemungkinan belum tumbuh dikarenakan anak belum mengetahui manfaat dari belajar atau belum ada sesuatu yang ingin dicapainya. Selain itu, kelelahan dalam beraktivitas dapat berakibat menurunnya kekuatan fisik dan melemahnya kondisi psikis. Sebagai contoh, terlalu lama bermain atau terlalu banyak

membantu pekerjaan orang tua di rumah, merupakan faktor penyebab menurunnya kekuatan fisik pada anak. Contoh lainnya, terlalu lama menangis, marah-marah (ngambek) juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis anak.

2. Dari Luar Diri Anak (Ekstrinsik). Faktor dari luar anak (faktor eksternal) tidak kalah besar pengaruhnya terhadap kondisi anak untuk menjadi malas belajar.

Hal ini terjadi karena :

- a. Sikap orang tua

Sikap orang tua yang tidak memberikan perhatian dalam belajar ataupun sebaliknya orang tua terlalu berlebihan perhatiannya, membuat anak malas belajar. Tidak hanya itu, banyak orang tua yang menuntut anak belajar hanya demi angka (nilai) dan bukan atas dasar kesadaran dan tanggung jawab anak selaku pelajar. Akibat dari tuntutan tersebut tidak sedikit anak yang stress sehingga nilai yang diperolehnya kurang memuaskan. Parahnya lagi, bilamana anak mendapat nilai yang kurang memuaskan maka kalimat-kalimat celaan biasanya yang pertama keluar dari bibir orang tua. Anak usia Sekolah Dasar sebenarnya jangan terlalu diorientasikan pada nilai (hasil belajar) tetapi bagaimana membiasakan diri anak belajar, berlatih tanggung jawab, dan berlatih hidup dalam suatu aturan.

- b. Sikap guru

Selaku figur atau tokoh teladan yang dibanggakan, tidak jarang sikap guru di sekolah juga menjadi obyek “keluhan” siswanya. Ada banyak macam penyebabnya, mulai dari ketidaksiapan guru dalam mengajar, tidak

menguasai bidang pelajaran yang akan diajarkan, atau karena terlalu banyak memberikan tugas-tugas dan pekerjaan rumah. Selain itu, sikap sering terlambat masuk kelas di saat mangajar, bercanda dengan siswa-siswa tertentu saja atau membawa masalah rumah tangga ke sekolah membuat suasana belajar semakin tidak nyaman, tegang dan menakutkan bagi semua siswa.

c. Sikap teman

Tidak semua teman di sekolah memiliki sikap atau perilaku yang baik dengan teman-teman lainnya. Seorang teman yang berlebihan dalam perlengkapan busana sekolah atau perlengkapan belajar seperti sepatu yang bermerk yang tidak terjangkau oleh teman-teman lainnya, termasuk tas sekolah atau alat tulis, secara tidak langsung dapat membuat iri teman-teman yang kurang mampu. Pada akhirnya ada anak yang menuntut kepada orang tuanya untuk minta dibelikan perlengkapan sekolah yang serupa dengan temannya. Bilamana tidak dituruti maka dengan cara malas belajarliah sebagai upaya untuk dikabulkan permohonannya.

d. Suasana belajar di rumah

Bukan suatu jaminan rumah mewah dan megah membuat anak menjadi rajin belajar, tidak pula rumah yang sangat sederhana menjadi faktor mutlak anak malas belajar. Rumah yang tidak dapat menciptakan suasana belajar yang baik adalah rumah yang selalu penuh dengan kegaduhan, keadaan rumah yang berantakan ataupun kondisi udara yang pengap. Selain itu, tersedianya fasilitas-fasilitas permainan yang berlebihan di

rumah juga dapat mengganggu minat belajar anak. Mulai dari radio tape yang menggunakan kaset, CD, VCD, atau computer yang diprogram untuk sebuah permainan (*games*), seperti *Game Boy*, *Game Watch* maupun *Play Stations*. Kondisi seperti ini berpotensi besar untuk tidak terciptanya suasana belajar yang baik.

e. Sarana belajar

Sarana belajar merupakan media mutlak yang dapat mendukung minat belajar, kekurangan ataupun ketiadaan sarana untuk belajar secara langsung telah menciptakan kondisi anak untuk malas belajar. Kendala belajar biasanya muncul karena tidak tersedianya ruang belajar khusus, meja belajar, buku-buku penunjang (pustaka mini), dan penerangan yang bagus. Selain itu, tidak tersedianya buku-buku pelajaran, buku tulis dan alat-alat tulis lainnya, merupakan bagian lain yang cenderung menjadi hambatan, otomatis anak akan kehilangan minat belajar yang optimal (www.keluargabahagia.com).

3.4. Langkah-Langkah Mengatasi Malas Belajar Anak

Ada enam langkah yang dapat membantu orang tua dalam membantu dalam membimbing dan mendampingi anak yang bermasalah dengan belajar, antara lain:

1. Mencari informasi

Orang tua sebaiknya bertanya langsung kepada anak guna memperoleh informasi yang tepat mengenai dirinya. Carilah situasi dan kondisi yang tepat untuk dapat berkomunikasi secara terbuka dengannya. Setelah itu ajaklah anak untuk mengungkapkan penyebab dia malas belajar. Pergunakan setiap suasana

yang santai seperti saat membantu ibu di dapur, berjalan-jalan atau sambil bermain, tidak harus formal yang membuat anak tidak bisa membuka permasalahan dirinya.

2. Membuat kesepakatan bersama antara orang tua dengan anak

Kesepakatan dibuat untuk menciptakan keadaan dan tanggung jawab serta memotivasi anak dalam belajar bukan memaksakan kehendak orang tua. Kesepakatan dibuat mulai dari bangun tidur hingga waktu hendak tidur, baik dalam hal rutinitas jam belajar, lama waktu belajar, jam belajar bilamana ada PR atau tidak, jam belajar di waktu libur sekolah, bagaimana bila hasil belajar baik atau buruk, hadiah atau sanksi apa yang harus diterima dan sebagainya. Kalaupun ada sanksi yang harus dibuat atau disepakati, biarlah anak yang menentukannya sebagai bukti tanggung jawabnya terhadap sesuatu yang akan disepakati bersama.

3. Menciptakan disiplin

Bukanlah suatu hal yang mudah untuk menciptakan kedisiplinan kepada anak jika tidak dimulai dari orang tua. Orang tua yang sudah terbiasa menampilkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari akan dengan mudah diikuti oleh anaknya. Orang tua dapat menciptakan disiplin dalam belajar yang dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan. Latihan disiplin dapat dimulai dengan menyiapkan peralatan belajar, buku-buku pelajaran, mengingatkan tugas-tugas sekolah, menanyakan bahan-bahan pelajaran yang sudah dipelajari, ataupun menanyakan kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam suatu pelajaran tertentu, terlepas dari ada atau tidaknya tugas sekolah.

4. Menegakkan kedisiplinan

Menegakkan kedisiplinan harus dilakukan bilamana anak mulai meninggalkan kesepakatan-kesepakatan yang telah disepakati. Bilamana anak melakukan pelanggaran, sedapat mungkin hindari sanksi yang bersifat fisik (menjewe, menyentil, mencubit atau memukul). Untuk mengalihkannya gunakanlah konsekuensi-konsekuensi logis yang dapat diterima oleh akal pikiran anak. Bila dapat melakukan aktivitas bersama di dalam satu ruangan saat anak belajar, orang tua dapat sambil membaca koran, majalah, menyulam, atau aktivitas lain yang tidak mengganggu anak dalam ruangan tersebut. Dengan demikian menegakkan disiplin pada anak tidak selalu dengan suruhan atau bentakan sementara orang tua melaksanakan aktivitas lain seperti menonton televisi atau sibuk di dapur.

5. Ketegasan sikap

Ketegasan sikap dilakukan dengan cara orang tua tidak lagi memberikan toleransi kepada anak atas pelanggaran-pelanggaran yang dilakukannya secara berulang-ulang. Ketegasan sikap ini dikenakan saat anak mulai benar-benar menolak dan membantah dengan alasan yang dibuat-buat. Bahkan dengan sengaja anak berlaku tidak jujur melakukan aktivitas-aktivitas lain secara sengaja sampai melewati jam belajar. Ketegasan sikap yang diperlukan adalah dengan memberikan sanksi yang telah disepakati dan siap menerima konsekuensi atas pelanggaran yang dilakukannya.

6. Menciptakan suasana belajar

Menciptakan suasana belajar yang baik dan nyaman merupakan tanggung jawab orang tua. Setidaknya orang tua memenuhi kebutuhan sarana belajar, memberikan perhatian dengan cara mengarahkan dan mendampingi anak saat belajar. Sebagai selingan orang tua dapat pula memberikan permainan-permainan yang mendidik agar suasana belajar tidak tegang dan tetap menarik perhatian. Ternyata malas belajar yang dialami oleh anak banyak disebabkan oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, sebelum anak terlanjur mendapat nilai yang tidak memuaskan dan membuat malu orang tua, hendaknya orang tua segera menyelidiki dan memperhatikan minat belajar anak. Selain itu, menumbuhkan inisiatif belajar mandiri pada anak, menanamkan kesadaran serta tanggung jawab selaku pelajar pada anak merupakan hal lain yang bermanfaat jangka panjang (www.keluargabahagia.com)

A.4. Masa Anak-Anak Akhir

4.1. Pengertian Masa Anak-Anak Akhir

Sesuai dengan perkembangan usia, anak memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai dengan baik. Salah satu tahapan yang harus dilalui dengan baik oleh anak-anak akhir adalah usia sekolah. Masa anak-anak akhir disebut masa anak sekolah, masa kematangan untuk belajar maupun masa matang untuk sekolah. Disebut masa anak karena anak itu sendiri tidak mau lagi dianggap atau diperlakukan sebagai kanak-kanak atau anak kecil. Disebut masa matang untuk belajar, karena mereka sudah berusaha mencapai sesuatu sebagai perkembangan aktivitas bermain yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan. Disebut

masa matang untuk bersekolah, karena mereka sudah siap menerima kecakapan-kecakapan baru yang diberikan oleh sekolah (Sujanto, 2001:101).

Mengingat perkembangan yang pesat pada usia sekolah, sedangkan lingkungan keluarga saat itu tidak lagi mampu memberikan seluruh fasilitas untuk mengembangkan fungsi-fungsi anak, terutama fungsi intelektual dalam mengejar kemajuan modern, maka anak memerlukan suatu lingkungan sosial yang baru yang lebih luas, berupa sekolah untuk mengembangkan semua potensinya (Kartono, 1995:135).

4.2. Ciri-ciri Masa Anak Akhir

Ada 3 (tiga) istilah yang digunakan untuk menggambarkan ciri-ciri masa anak-anak akhir (Munandar, 1998:115) :

1. Masa sekolah dasar

Disebut masa sekolah dasar karena pada masa ini anak diharapkan memperoleh pengetahuan dasar yang dianggap sangat penting (esensial) bagi persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan di masa dewasa. Anak diharapkan mempelajari ketrampilan-ketrampilan tertentu, baik kurikuler maupun ekstrakurikuler.

2. Masa suka berkelompok

Pada usia ini, peran kelompok sebaya sangat berarti baginya. Anak mendambakan penerimaan oleh kelompok, baik dalam penampilan dan perilaku maupun dalam ungkapan diri (bahasa) ia cenderung meniru kelompok sebaya.

3. Masa intelektual

Disebut masa intelektual karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman (Munandar, 1998:115).

Selain istilah-istilah di atas, maka anak lanjut (khususnya yang duduk di “kelas tinggi” atau berusia 10-13 tahun) juga mempunyai ciri-ciri, diantaranya :

1. Minat pada kehidupan praktis kongkret sehari-hari, kecenderungan membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
2. Amat realistik, ingin tahu, ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada mata pelajaran-mata pelajaran khusus.
4. Sampai kira-kira usia 11 tahun, anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya. Setelah kira-kira usia 11 tahun, umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
5. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi sekolah.

Masa anak lanjut (*late childhood*) juga mempunyai ciri-ciri utama yaitu sebagai berikut :

1. Memiliki dorongan untuk keluar dari rumah dan memasuki kelompok sebaya (*peer group*).
2. Keadaan fisik yang memungkinkan atau mendorong anak memasuki dunia permainan dan pekerjaan yang membutuhkan ketrampilan jasmani.
3. Memiliki dorongan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, simbol dan komunikasi yang luas (Syah, 1995:185).

Di lihat dari segi perkembangan mental-intelektual, anak pada masa ini memasuki tahap operasional kongkret menurut Jean Piaget. Pemikirannya tidak sekabur seperti pada masa kanak-kanak, tetapi menjadi lebih spesifik dan kongkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, anak belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Disamping itu, anak memperoleh informasi baru melalui media massa, terutama film, radio dan televisi. Berdasarkan pengalaman-pengalaman ini, anak membentuk konsep tentang dirinya, peran sosial, peran jenis kelamin, moral dan sebagainya.

Berdasarkan pernyataan yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri masa anak akhir adalah sebagai berikut :

1. Memiliki minat terhadap hal-hal yang realitas, praktis dan kongkret.
2. Memiliki keinginan untuk belajar, baik dari segi pengetahuan maupun pengalaman juga yang membutuhkan ketrampilan jasmani.
3. Memandang prestasi sebagai sesuatu yang penting.
4. Memiliki ketergantungan terhadap penerimaan kelompok teman sebaya.

4.3. Tugas-tugas Perkembangan

Pada setiap masa perkembangan manusia, ada tugas-tugas tertentu yang oleh lingkungan sosial atau masyarakat diharapkan dapat dilaksanakan oleh individu. Tugas-tugas ini disebut tugas perkembangan. Agar dapat diterima oleh kelompok sosialnya, seorang anak harus mampu melakukan tugas-tugas perkembangan yang oleh masyarakatnya diharapkan dapat dilaksanakan pada masa perkembangan tersebut dan agar anak-anak tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tugas-tugas perkembangan pada tahap perkembangan berikutnya.

Tugas perkembangan pada masa anak lanjut adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan ketrampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung.
2. Mengembangkan konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Belajar bergaul dan bekerja dengan kelompok sebaya.
4. Mempelajari peran jenis kelamin yang sesuai.
5. Belajar menjadi pribadi yang mandiri.
6. Mempelajari ketrampilan fisik yang diperlukan.
7. Mengembangkan hati nurani dan sistem nilai yang selaras dengan keyakinan yang berlaku di masyarakatnya sebagai pedoman perilaku.
8. Mengembangkan sikap obyektif terhadap kelompok dan lembaga-lembaga sosial.
9. Mengembangkan konsep diri yang sehat.

Pada masa anak-anak akhir ini mereka dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai aspek kehidupan mereka, seperti sifat sosial, perasaan, motorik, bahasa, intelektual, kesusilaan atau agama dan pengambilan keputusan (Sujanto, 2001:110),.

Bila dikaitkan dengan konteks masa sekolah, maka anak memiliki tugas-tugas perkembangan sebagai berikut :

1. Mengembangkan ketrampilan akademis dasar (membaca, menulis, berhitung), juga materi-materi yang diberikan di sekolah, baik yang berkaitan dengan intelektual maupun motoriknya.
2. Mengembangkan konsep diri yang sehat.

3. Bergaul dengan kelompok sebaya (teman sekolah), termasuk dalam hal bekerja sama maupun bersaing secara sehat.
4. Menyesuaikan diri dengan kebijaksanaan sekolah, misalnya bagaimana harus mentaati peraturan yang dibuat oleh sekolah.

Dengan melakukan tugas-tugas perkembangan yang diharapkan, maka anak dikatakan telah menjalani masa perkembangannya dengan baik sebagai modal untuk memasuki tahapan berikutnya.

B. Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Antara Siswa di *Full Day School* SD Muhammadiyah GKB dan *Non Full Day School* SDN Sidokumpul I Gresik Ditinjau Dari Lamanya Belajar

Pendidikan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja, salah satunya di sekolah (pendidikan formal). Walaupun masa sekolah bukan satu-satunya masa bagi setiap orang untuk belajar, namun kita menyadari bahwa sekolah adalah tempat dan saat yang strategis bagi pemerintah dan masyarakat untuk membina seseorang dalam menghadapi masa depannya.

Sekolah adalah suatu lembaga profesional. Sekolah memiliki tujuan untuk membentuk individu menjadi manusia dewasa yang memiliki kepribadian yang matang dan tangguh serta membantu individu agar dapat bermanfaat bagi kepentingan hidup. Selain itu, untuk dapat melestarikan kelangsungan proses belajar, sekolah berusaha untuk menciptakan suatu kondisi belajar yang baik. Kondisi tersebut dimaksudkan untuk menarik siswa dengan menciptakan perasaan

senang dan betah untuk belajar, memotivasi dan meningkatkan semangat belajar siswa sehingga dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

Selama ini secara umum mulai sekolah dasar memiliki jam belajar mulai pukul 07.00 sampai dengan pukul 12.30, baik sekolah umum maupun sekolah yang berlatar belakang agama. Namun akhir-akhir ini lembaga pendidikan menjadi sangat bervariasi, ini dikarenakan pendidikan sedang mengalami masa transisi untuk lebih baik. Ini dibuktikan dengan berkembangnya konsep baru dalam dunia pendidikan, yaitu sekolah yang menerapkan jam sekolah selama sembilan jam sehari mulai dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 16.00. Sekolah ini dikenal sebagai sekolah sehari penuh (*Full Day School*) atau oleh DIKNAS di sebut sebagai sekolah plus atau unggulan.

Dengan adanya konsep sekolah yang baru ini, tuntutan terhadap anak didik akan semakin tinggi, proses belajar mengajar di kelas juga semakin panjang, selain itu, siswa yang seharian sudah berurusan dengan pelajaran sekolah, sepulang sekolah masih harus mengerjakan pekerjaan rumah, belum lagi jika ada ulangan yang harus dipersiapkan untuk besok, dengan kata lain sepertiga dari kehidupan anak di sekolah. Faktor-faktor tersebut tentunya sedikit banyak akan membawa dampak negatif pada diri anak yang dapat menekan timbulnya kejenuhan belajar.

Nitisemito mengemukakan bahwa salah satu penyebab kejenuhan belajar adalah terlalu lama belajar tanpa atau kurang istirahat sehingga siswa menjadi letih, akibatnya bila siswa tertekan akan menimbulkan rasa tidak puas, tidak konsentrasi, semangat belajar menurun, mudah marah, banyak terjadi kesalahan

dalam belajar. Gejala-gejala demikian merupakan tanda dari adanya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar yang dialami siswa akan menimbulkan akibat yang kompleks, tidak hanya menimbulkan akibat pada individu yang bersangkutan, tetapi juga mempengaruhi jalannya proses belajar mengajar, antara lain banyaknya kesalahan yang dilakukan dan sering absen, sehingga efektifitas dan efisiensi belajar di sekolah tidak dapat tercapai secara optimal (Nitisemito, 1996:161).

C. Hipotesis

Dari penjelasan beberapa teori di atas dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar antara siswa di *full day school* SD Muhammadiyah GKB dan *non full day school* SDN Sidokumpul I Gresik kelas IV ditinjau dari lamanya waktu belajar.