

MENGATASI KEJENUHAN DAN MENGOPTIMALKAN TRANSFER DALAM PROSES BELAJAR DENGAN STRATEGI EFEKTIF UNTUK PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK

Hafiz Hidayat¹, Bismi Afia², Meri Yessari³, Zilfa Yeni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Dasar S2, Universitas Adzkia

e-mail: hafizhidayat@adzkia.ac.id¹, bismiafia92@guru.sd.belajar.id²,
meriyessari01@gmail.com, zilfayeni89@guru.sd.belajar.id⁴

ABSTRACT

Boredom in learning is a significant challenge that can hinder the educational process, marked by a decline in student motivation and concentration. Contributing factors include monotonous teaching methods, an unsupportive learning environment, and excessive academic load. To address this, a varied and adaptive approach to the learning process is required. Meanwhile, learning transfer—the ability to apply knowledge and skills from one context to another—is an important indicator of learning effectiveness. Learning transfer can be positive, negative, or neutral, depending on the similarities between the learning situation and its application. This article examines both concepts, analyzes the influencing factors, and offers practical strategies to enhance the quality of learning and students' academic outcomes.

Keywords: Learning boredom, learning transfer, learning motivation, learning strategies, educational effectiveness.

ABSTRAK

Kejenuhan dalam belajar merupakan tantangan signifikan yang dapat menghambat proses pendidikan, ditandai dengan penurunan motivasi dan konsentrasi siswa. Faktor-faktor penyebabnya meliputi metode pembelajaran yang monoton, lingkungan belajar yang tidak mendukung, dan beban akademik yang berlebihan. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan yang variatif dan adaptif dalam proses pembelajaran. Sementara itu, transfer belajar—kemampuan menerapkan pengetahuan dan keterampilan dari satu konteks ke konteks lain—merupakan indikator penting dari efektivitas pembelajaran. Transfer belajar dapat bersifat positif, negatif, atau netral, tergantung pada kesamaan antara situasi belajar dan penerapannya. Artikel ini mengkaji kedua konsep tersebut, menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi, serta menawarkan strategi praktis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik siswa.

Kata Kunci: Kejenuhan belajar, transfer belajar, motivasi belajar, strategi pembelajaran, efektivitas pendidikan.

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, proses belajar tidak hanya melibatkan

penyampaian materi, tetapi juga bagaimana siswa dapat tetap termotivasi dan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam berbagai konteks. Dua aspek penting yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran adalah kejenuhan dalam belajar dan transfer belajar.

Kejenuhan dalam belajar merupakan kondisi psikologis di mana siswa mengalami kelelahan mental dan emosional akibat proses belajar yang monoton dan berkepanjangan. Hal ini ditandai dengan penurunan motivasi, konsentrasi, dan minat terhadap materi pelajaran. Faktor-faktor penyebabnya meliputi metode pembelajaran yang tidak variatif, lingkungan belajar yang tidak mendukung, dan beban akademik yang berlebihan.

Transfer belajar, di sisi lain, adalah kemampuan siswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam satu konteks ke konteks lain yang berbeda. Transfer dapat bersifat positif, negatif, atau netral, tergantung pada kesamaan antara situasi belajar dan penerapannya. Transfer belajar yang efektif menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam situasi nyata.

Kejenuhan dalam belajar dapat menghambat transfer belajar karena menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa. Sebaliknya, pembelajaran yang menarik dan bervariasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mentransfer pengetahuan ke situasi baru. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyenangkan untuk memfasilitasi transfer belajar yang efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep kejenuhan dalam belajar dan transfer

belajar, menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya, serta menawarkan strategi praktis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik siswa. Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan serta mengembangkan strategi yang mendukung transfer belajar, diharapkan proses pembelajaran dapat menjadi lebih efektif dan efisien.

Dalam kajian ini, penulis akan menggunakan pendekatan kajian pustaka dengan merujuk pada teori dan penelitian dari ahli internasional, khususnya Edward Thorndike dan Robert S. Woodworth. Mereka mengemukakan bahwa transfer belajar dipengaruhi oleh kesamaan elemen antara situasi belajar dan situasi penerapan, yang dikenal sebagai teori "identical elements". Kajian ini juga akan mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kejenuhan dan transfer dalam belajar.

Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui pemahaman dan pengelolaan kejenuhan serta optimalisasi transfer belajar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (library research) untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan mengenai kejenuhan dalam belajar dan transfer belajar. Data diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen resmi yang membahas topik terkait.

Dalam kajian ini, penulis merujuk pada teori dan penelitian dari ahli internasional, khususnya Edward

Thorndike dan Robert S. Woodworth. Mereka mengemukakan bahwa transfer belajar dipengaruhi oleh kesamaan elemen antara situasi belajar dan situasi penerapan, yang dikenal sebagai teori "identical elements". Teori ini menjadi dasar dalam memahami bagaimana transfer belajar dapat terjadi secara efektif.

Selain itu, penulis juga mengkaji berbagai literatur yang membahas faktor-faktor penyebab kejenuhan dalam belajar, seperti metode pembelajaran yang tidak variatif, lingkungan belajar yang tidak mendukung, dan beban akademik yang berlebihan. Strategi untuk mengatasi kejenuhan juga dianalisis berdasarkan temuan dari berbagai penelitian terdahulu.

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan temuan yang relevan dengan topik penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kejenuhan dan transfer dalam belajar serta implikasinya terhadap proses pembelajaran.

Dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui pemahaman dan pengelolaan kejenuhan serta optimalisasi transfer belajar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Pengertian Kejenuhan dalam Belajar

Kejenuhan dalam belajar merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami kelelahan mental dan emosional akibat proses belajar yang monoton dan berkepanjangan. Hal ini ditandai dengan penurunan

motivasi, konsentrasi, dan minat terhadap materi pelajaran. Menurut Maslach dan Leiter (1997), kejenuhan dapat terjadi ketika individu merasa kelebihan beban kerja, kurang kontrol atas pekerjaan, dan kurangnya penghargaan atas usaha yang dilakukan.

Dalam konteks pendidikan, kejenuhan belajar dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan cenderung menunjukkan penurunan dalam partisipasi kelas, kualitas tugas, dan hasil ujian. Kondisi ini dapat menghambat proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan.

Kejenuhan belajar juga dapat berdampak pada kesehatan mental siswa. Perasaan stres, cemas, dan depresi dapat muncul akibat tekanan akademik yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk mengenali tanda-tanda kejenuhan dan mengambil langkah-langkah preventif.

Beberapa indikator kejenuhan belajar meliputi kurangnya minat terhadap pelajaran, sering merasa lelah saat belajar, dan menunda-nunda tugas. Siswa mungkin juga menunjukkan perilaku menghindar, seperti bolos sekolah atau tidak mengerjakan tugas. Identifikasi dini terhadap tanda-tanda ini dapat membantu dalam penanganan yang efektif.

Kejenuhan belajar tidak hanya terjadi pada siswa dengan prestasi rendah, tetapi juga dapat dialami oleh siswa berprestasi tinggi yang merasa tertekan untuk mempertahankan kinerjanya. Tekanan dari lingkungan, seperti harapan orang tua atau persaingan akademik, dapat memperburuk kondisi ini.

Dalam era digital, kejenuhan belajar juga dapat disebabkan oleh

pembelajaran daring yang berkepanjangan. Kurangnya interaksi sosial dan keterbatasan dalam metode pengajaran dapat membuat siswa merasa terisolasi dan bosan.

Untuk mengatasi kejenuhan belajar, pendekatan holistik yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua diperlukan. Strategi yang efektif meliputi variasi metode pembelajaran, penyediaan dukungan emosional, dan penciptaan lingkungan belajar yang positif.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang kejenuhan belajar, diharapkan semua pihak terkait dapat bekerja sama untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan produktif bagi siswa.

Faktor Penyebab Kejenuhan dalam Belajar

Kejenuhan dalam belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya minat terhadap materi pelajaran, rendahnya motivasi intrinsik, dan kelelahan mental. Sementara itu, faktor eksternal mencakup metode pengajaran yang monoton, lingkungan belajar yang tidak kondusif, dan beban akademik yang berlebihan.

Metode pengajaran yang tidak variatif dapat membuat siswa merasa bosan dan kehilangan minat. Penggunaan metode ceramah secara terus-menerus tanpa interaksi atau aktivitas yang melibatkan siswa dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti ruang kelas yang bising, kurang pencahayaan, atau suhu yang tidak nyaman, juga dapat mempengaruhi konsentrasi dan kenyamanan siswa saat belajar.

Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan dan kejenuhan.

Beban akademik yang berlebihan, seperti tugas rumah yang menumpuk, ujian yang sering, dan tekanan untuk mencapai nilai tinggi, dapat membuat siswa merasa tertekan dan kelelahan. Hal ini dapat mengurangi motivasi dan meningkatkan risiko kejenuhan.

Kurangnya dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan keluarga juga dapat memperburuk kejenuhan belajar. Siswa yang merasa tidak didukung atau dipahami cenderung mengalami stres dan kehilangan semangat belajar.

Faktor psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, dan depresi, dapat mempengaruhi persepsi siswa terhadap pembelajaran dan meningkatkan risiko kejenuhan. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus dari pendidik dan profesional kesehatan mental.

Dalam konteks pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial dan kurangnya variasi dalam metode pengajaran dapat mempercepat munculnya kejenuhan. Siswa mungkin merasa terisolasi dan kurang termotivasi untuk belajar secara mandiri.

Memahami faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor ini, pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan menyenangkan bagi siswa.

Cara Mengatasi Kejenuhan dalam Belajar

Mengatasi kejenuhan dalam belajar memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan strategi

yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Salah satu cara efektif adalah dengan menerapkan metode pembelajaran yang variatif, seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dan penggunaan media interaktif.

Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan menarik juga penting. Pengaturan ruang belajar yang baik, pencahayaan yang cukup, dan dekorasi yang menyenangkan dapat meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi siswa.

Mengatur jadwal belajar yang seimbang antara waktu belajar dan istirahat dapat membantu mencegah kelelahan. Teknik seperti metode Pomodoro, yang melibatkan sesi belajar singkat dengan istirahat teratur, dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi kejenuhan.

Memberikan penghargaan atau reward setelah mencapai tujuan belajar tertentu dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Reward tidak harus berupa hadiah besar; pujian atau pengakuan atas usaha yang dilakukan juga dapat memberikan dampak positif.

Melibatkan siswa dalam proses pengambilan keputusan terkait pembelajaran, seperti memilih topik proyek atau metode evaluasi, dapat meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap proses belajar. Hal ini dapat mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan.

Mendorong siswa untuk mengeksplorasi minat dan hobi mereka di luar kurikulum dapat memberikan variasi dan kesegaran dalam rutinitas belajar. Aktivitas seperti membaca buku non-akademik, mengikuti klub, atau belajar keterampilan baru dapat membantu mengurangi kejenuhan.

Penting juga untuk menyediakan dukungan emosional dan konseling bagi siswa yang mengalami stres atau masalah pribadi. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu siswa mengatasi hambatan emosional yang mempengaruhi pembelajaran mereka.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, diharapkan kejenuhan dalam belajar dapat diminimalkan, sehingga siswa dapat mencapai potensi akademik mereka secara optimal.

Pengertian Transfer dalam Belajar

Transfer dalam belajar merujuk pada kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperoleh dalam satu konteks ke konteks lain yang berbeda. Konsep ini penting karena menunjukkan sejauh mana pembelajaran dapat mempengaruhi kinerja di situasi baru.

Menurut Thorndike dan Woodworth (1901), transfer belajar terjadi ketika terdapat kesamaan antara elemen-elemen dalam situasi belajar dan situasi penerapan. Semakin banyak elemen yang identik, semakin besar kemungkinan terjadinya transfer.

Transfer belajar dapat bersifat positif, negatif, atau netral. Transfer positif terjadi ketika pembelajaran sebelumnya meningkatkan kinerja di tugas baru, sedangkan transfer negatif terjadi ketika pembelajaran sebelumnya menghambat kinerja. Transfer netral berarti tidak ada pengaruh signifikan dari pembelajaran sebelumnya.

Contoh transfer positif adalah ketika siswa yang telah belajar matematika dasar dapat dengan mudah memahami konsep statistik. Sebaliknya, transfer negatif dapat terjadi jika siswa menerapkan aturan

tata bahasa dari bahasa ibu ke bahasa asing secara tidak tepat.

Dalam konteks pendidikan, transfer belajar yang efektif menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam situasi nyata. Oleh karena itu, penting untuk merancang pembelajaran yang mendukung terjadinya transfer positif dan meminimalkan transfer negatif.

Beberapa jenis transfer yang perlu dipahami adalah transfer dekat (near transfer) dan transfer jauh (far transfer). Transfer dekat terjadi ketika konteks pembelajaran dan penerapan sangat mirip, sedangkan transfer jauh terjadi ketika konteksnya berbeda. Transfer jauh lebih menantang karena memerlukan penerapan prinsip dan penilaian dalam situasi yang berbeda.

Selain itu, transfer dapat bersifat literal, figural, atau bilateral. Transfer literal terjadi ketika keterampilan diterapkan persis seperti yang dipelajari, figural terjadi ketika pengetahuan umum diterapkan dalam situasi baru, dan bilateral terjadi ketika keterampilan dipindahkan dari satu anggota tubuh ke anggota tubuh lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi transfer belajar antara lain karakteristik peserta didik, desain dan konten program pembelajaran, serta lingkungan belajar. Motivasi, efikasi diri, dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam keberhasilan transfer.

Dengan memahami konsep dan jenis-jenis transfer, pendidik dapat merancang strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan ke situasi baru.

Ragam Transfer dalam Belajar

Transfer dalam belajar dapat diklasifikasikan ke dalam berbagai

jenis berdasarkan arah, sifat, dan konteksnya. Memahami ragam transfer ini penting untuk merancang pembelajaran yang efektif.

1. Transfer Positif

Transfer positif terjadi ketika pembelajaran sebelumnya mempermudah pembelajaran atau kinerja di situasi baru. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar bermain gitar dapat dengan mudah belajar bermain bass karena kedua alat musik tersebut memiliki teknik dasar yang serupa.

2. Transfer Negatif

Transfer negatif terjadi ketika pembelajaran sebelumnya menghambat pembelajaran atau kinerja di situasi baru. Misalnya, seseorang yang terbiasa mengemudi dengan setir kiri kesulitan mengemudi dengan setir kanan karena kebiasaan yang terbentuk.

3. Transfer Netral

Transfer netral berarti tidak ada pengaruh signifikan dari pembelajaran sebelumnya terhadap situasi baru. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar matematika tidak merasakan dampak langsung terhadap kemampuan bahasa Inggrisnya.

4. Transfer Dekat (Near Transfer)

Transfer dekat terjadi ketika konteks pembelajaran dan penerapan sangat mirip. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar menggunakan perangkat lunak pengolah kata dapat dengan mudah menggunakan perangkat lunak presentasi karena keduanya memiliki antarmuka yang serupa.

5. Transfer Jauh (Far Transfer)

Transfer jauh terjadi ketika konteks pembelajaran dan penerapan berbeda. Contohnya adalah ketika

seseorang yang telah belajar teori matematika dapat menerapkannya dalam memecahkan masalah ekonomi.

6. Transfer Literal

Transfer literal terjadi ketika keterampilan diterapkan persis seperti yang dipelajari. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar teknik menjahit dapat langsung menerapkannya dalam membuat pakaian.

7. Transfer Figural

Transfer figural terjadi ketika pengetahuan umum diterapkan dalam situasi baru. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar prinsip-prinsip desain grafis dapat menerapkannya dalam membuat presentasi visual.

8. Transfer Bilateral

Transfer bilateral terjadi ketika keterampilan dipindahkan dari satu anggota tubuh ke anggota tubuh lain. Contohnya adalah ketika seseorang yang telah belajar menulis dengan tangan kanan dapat dengan mudah menulis dengan tangan kiri setelah latihan.

Memahami berbagai ragam transfer ini memungkinkan pendidik untuk merancang strategi pembelajaran yang dapat memfasilitasi transfer positif dan meminimalkan transfer negatif, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Faktor yang Mempengaruhi Transfer dalam Belajar

Keberhasilan transfer dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat bersifat internal maupun eksternal. Memahami faktor-faktor ini penting untuk merancang pembelajaran yang efektif.

1. Karakteristik Peserta Didik

Karakteristik individu, seperti motivasi, efikasi diri, dan kesiapan

belajar, memainkan peran penting dalam transfer. Peserta didik yang termotivasi dan percaya pada kemampuannya lebih cenderung berhasil dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan.

2. Desain dan Konten Program Pembelajaran

Desain pembelajaran yang relevan dan konten yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dapat meningkatkan transfer. Penggunaan metode aktif, seperti diskusi, simulasi, dan proyek, dapat membantu peserta didik mengaitkan pembelajaran dengan situasi nyata.

3. Lingkungan Belajar

Lingkungan yang mendukung, baik fisik maupun sosial, dapat memfasilitasi transfer. Dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga, serta fasilitas yang memadai, dapat meningkatkan kesempatan peserta didik untuk menerapkan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kesamaan Elemen

Menurut teori elemen identik, transfer lebih mudah terjadi jika terdapat kesamaan elemen antara situasi belajar dan situasi penerapan. Semakin banyak elemen yang identik, semakin besar kemungkinan terjadinya transfer.

5. Waktu dan Praktik

Praktik yang cukup dan waktu yang memadai untuk menguasai keterampilan dapat meningkatkan transfer. Latihan yang berulang dan konsisten membantu peserta didik menginternalisasi pengetahuan dan keterampilan, sehingga lebih mudah diterapkan dalam situasi baru.

6. Kesadaran dan Refleksi

Kesadaran akan pentingnya transfer dan refleksi terhadap

pengalaman belajar dapat membantu peserta didik mengidentifikasi cara-cara untuk menerapkan pembelajaran dalam konteks yang berbeda. Proses refleksi memungkinkan peserta didik untuk mengaitkan teori dengan praktik.

7. Dukungan Sosial

Dukungan dari lingkungan sosial, seperti guru, teman, dan keluarga, dapat memotivasi peserta didik untuk menerapkan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan yang mendukung memberikan rasa aman dan percaya diri bagi peserta didik.

8. Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi yang konstruktif dan umpan balik yang jelas membantu peserta didik memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta area yang perlu diperbaiki. Proses ini memungkinkan peserta didik untuk menyesuaikan strategi belajar mereka

kurangnya variasi dalam materi, hingga tekanan akademik yang berlebihan. Untuk mengatasi kejenuhan, diperlukan pendekatan yang melibatkan perubahan dalam metode pengajaran, pemberian materi yang relevan dan menarik, serta dukungan emosional bagi peserta didik. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan memotivasi peserta didik untuk terus belajar.

Transfer dalam belajar dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain transfer positif, negatif, dekat, jauh, literal, dan figural. Setiap jenis transfer memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri. Misalnya, transfer positif terjadi ketika pengetahuan yang telah dipelajari mempermudah pembelajaran di situasi baru, sedangkan transfer negatif terjadi ketika pengetahuan sebelumnya justru menghambat pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk merancang pembelajaran yang mempertimbangkan jenis transfer yang diinginkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi transfer dalam belajar mencakup karakteristik individu, desain pembelajaran, dan konteks sosial budaya. Karakteristik individu seperti motivasi, kesiapan belajar, dan pengalaman sebelumnya dapat mempengaruhi sejauh mana transfer terjadi. Desain pembelajaran yang relevan dan kontekstual juga berperan penting dalam memfasilitasi transfer. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, dapat memperkuat proses transfer pembelajaran. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, diharapkan proses belajar dapat berlangsung lebih efektif dan bermakna.

E. Kesimpulan

Kejenuhan dalam belajar dan transfer dalam belajar adalah dua aspek psikologis yang saling terkait erat dalam proses pendidikan. Kejenuhan, yang ditandai dengan penurunan motivasi dan minat belajar, dapat menghambat efektivitas pembelajaran. Sementara itu, transfer belajar kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari ke situasi baru merupakan indikator penting dari keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, memahami kedua fenomena ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Penyebab kejenuhan dalam belajar dapat bervariasi, mulai dari monotoninya metode pembelajaran,

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman.
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (Eds.). (2000). *How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School*. National Academy Press.
- Bransford, J. D., & Donovan, M. S. (Eds.). (2005). *How Students Learn: History, Mathematics, and Science in the Classroom*. National Academy Press.
- Cottrell, S. (2019). *The Study Skills Handbook* (6th ed.). Palgrave Macmillan.
- Deary, V. (2024). *How We Break: Navigating the Wear and Tear of Living*. Allen Lane.
- Hockey, R. (2013). *The Psychology of Fatigue: Work, Effort and Control*. Cambridge University Press.
- Leberman, S., McDonald, L., & Doyle, S. (2006). *The Transfer of Learning: Participants' Perspectives of Adult Education and Training*. Routledge.
- Lent, R. C. (2012). *Overcoming Textbook Fatigue: 21st Century Tools to Revitalize Teaching and Learning*. Association for Supervision & Curriculum Development.
- Thorndike, E. L. (1921). *The Psychology of Learning*. Teachers College, Columbia University.
- Thorndike, E. L. (1913). *Educational Psychology: Volume III: Mental Work and Fatigue and Individual Differences and Their Causes*. Teachers College, Columbia University.
- Wiggins, G., & McTighe, J. (2005). *Understanding by Design*. Association for Supervision and Curriculum Development.