



Contents lists available at [Journal ELORA](#)

JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jrti.eloracenter.org/jrti>



Analisis faktor-faktor kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru dalam konteks implementasi kurikulum sekolah

Abdul Hamid Arribathi^{*1}, Suwanto Suwanto²

¹ Magister Teknologi Informatika, Universitas Raharja, Kota Tangerang Banten

² Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Kabupaten Tangerang

Article Info

Article history:

Received Jul 16th, 2026

Revised Jul 21th, 2026

Accepted Aug 06th, 2026

Keyword:

Kejenuhan belajar,
Strategi mengatasi kejenuhan,
Beban tugas,
Dukungan social,
Durasi waktu belajar,
Learning boredom

ABSTRACT

Kejenuhan belajar merupakan salah satu tantangan yang memengaruhi kualitas pengalaman belajar peserta didik dalam implementasi kurikulum sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis. Partisipan terdiri atas empat siswa dan empat guru yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan pengalaman mereka dalam proses pembelajaran di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara yang telah divalidasi oleh pakar, kemudian dianalisis secara tematik mengacu pada Miles, Huberman, dan Saldaña melalui tahapan transkripsi, open coding, kategorisasi, pengembangan tema, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan member checking. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama yang memengaruhi kejenuhan belajar, yaitu (1) menurunnya motivasi dan keterlibatan belajar; (2) metode pembelajaran yang kurang bervariasi; (3) beban akademik dan durasi pembelajaran yang berlebihan; dan (4) kualitas hubungan guru-siswa dan dukungan belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara karakteristik peserta didik, praktik pedagogis guru, dan konteks implementasi kurikulum. Integrasi perspektif siswa dan guru memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kejenuhan belajar dibandingkan penggunaan satu perspektif saja.



© 2026 The Authors.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Abdul Hamid Arribathi,
Magister Teknik Informatika, Universitas Raharja,
Email: abdulhamid@raharja.info

Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia melalui proses pembelajaran yang mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan karakter peserta didik (Loeb et al., 2017). Seiring dengan implementasi kurikulum yang menekankan pembelajaran aktif, berpusat pada peserta didik, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi, proses pembelajaran di sekolah menghadapi berbagai tantangan dalam mewujudkan pengalaman belajar yang bermakna. Salah satu tantangan yang semakin mendapat perhatian adalah kejenuhan belajar (learning boredom), yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan menurunnya minat, motivasi, perhatian, dan keterlibatan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kualitas pengalaman belajar, efektivitas pembelajaran, serta pencapaian hasil belajar siswa (Obergrösser & Stoeger, 2020).

Kejenuhan belajar merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, kondisi emosional, kemampuan mengelola diri, serta persepsi peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal mencakup strategi pembelajaran, kualitas interaksi guru dan siswa, beban akademik, lingkungan belajar, serta implementasi kurikulum di sekolah (Sharp et al., 2018; Dewaele & Li, 2021; Derakhshan et al., 2021). Dalam perspektif psikologi pendidikan, kejenuhan belajar tidak hanya dipahami sebagai kelelahan sesaat, tetapi sebagai respons afektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pembelajaran dengan kebutuhan, harapan, dan kemampuan peserta didik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar menjadi penting sebagai dasar dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, bermakna, dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik.

Penelitian mengenai kejenuhan belajar telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis peserta didik, strategi pembelajaran, kualitas interaksi guru dan siswa, lingkungan belajar, serta karakteristik implementasi kurikulum. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil interaksi berbagai komponen dalam proses pembelajaran sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor penyebab.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih menunjukkan beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada salah satu perspektif, baik siswa maupun guru, sehingga pemahaman mengenai kejenuhan belajar masih bersifat parsial. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya lebih menekankan identifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar tanpa mengintegrasikan pengalaman siswa dan guru dalam satu kerangka analisis yang utuh, khususnya dalam konteks implementasi kurikulum di sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar, pemahaman mengenai fenomena tersebut masih belum sepenuhnya utuh. Sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada perspektif siswa atau guru secara terpisah, sehingga belum mampu menggambarkan bagaimana kedua pihak memaknai munculnya kejenuhan belajar dalam proses pembelajaran. Padahal, siswa dan guru merupakan aktor utama yang saling berinteraksi selama proses pembelajaran, sehingga pengalaman dan persepsi keduanya perlu dipahami secara terpadu untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar serta implikasinya terhadap kualitas pembelajaran.

Atas dasar kondisi tersebut, penelitian ini mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar melalui perspektif siswa dan guru dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika kejenuhan belajar dengan menghadirkan dua perspektif yang saling melengkapi, sehingga memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif, bermakna, dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Secara khusus, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar, menganalisis bagaimana siswa dan guru memaknai faktor-faktor tersebut, serta menjelaskan implikasi temuan penelitian terhadap upaya menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan sekolah dalam merancang lingkungan belajar yang mampu meminimalkan kejenuhan belajar.

Kejenuhan Belajar

Teori kejenuhan belajar melibatkan penelitian yang mendalam tentang bagaimana siswa bisa kehilangan minat, motivasi, dan fokus dalam proses pembelajaran (Sharp et al., 2018). Fokus utama teori ini adalah mengidentifikasi dan memahami berbagai faktor yang berkontribusi pada kejenuhan belajar. Beberapa faktor tersebut antara lain adalah kurikulum yang tidak menarik, penggunaan metode pengajaran yang monoton, beban kerja yang terlalu berat bagi siswa, serta ketidakrelevanan materi pelajaran dengan kehidupan nyata siswa (Nakamura et al., 2021).

Teori Kejenuhan Kognitif, yang dikembangkan oleh John Sweller dan rekan-rekannya, menyatakan bahwa kejenuhan terjadi ketika beban kognitif yang dihadapi siswa melebihi kapasitas mereka untuk memproses informasi (Kirschner et al., 2018). Hal ini dapat terjadi ketika materi yang diajarkan terlalu kompleks atau disajikan dengan cara yang membebani kognitif siswa secara berlebihan (Sweller, 2020).

Teori Motivasi (Motivational Theory) telah diteliti oleh ahli psikologi seperti Albert Bandura dan Edward Deci (2005). Mereka menyatakan bahwa kejenuhan belajar dapat terjadi ketika siswa kehilangan minat atau motivasi terhadap materi pelajaran atau proses pembelajaran itu sendiri (Bandhu et al., 2024). Faktor-faktor seperti penghargaan yang tidak memadai, lingkungan yang tidak mendukung, atau tujuan pembelajaran yang tidak jelas dapat menjadi penyebab utama terjadinya kejenuhan belajar (Hartnett, 2019).

Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) dikembangkan oleh Albert Bandura (2017). Teori ini menjelaskan bahwa lingkungan sosial itu penting dalam pembelajaran. Kejenuhan belajar dapat terjadi ketika siswa tidak merasa didukung atau terlibat dalam lingkungan pembelajaran, misalnya karena kurangnya interaksi sosial atau dukungan dari teman sebaya dan guru (Albert, 2007).

Teori Motivasi Intrinsik-ekstrinsik (Intrinsic-Extrinsic Motivation Theory) dikemukakan oleh Edward Deci dan Richard Ryan (1971). Mereka menyatakan bahwa kejenuhan belajar dapat terjadi ketika siswa tidak merasa memiliki kendali atas pembelajaran mereka sendiri. Jika siswa merasa dipaksa atau diberi insentif eksternal untuk belajar, motivasi intrinsik mereka dapat menurun, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan (Van den Broeck et al., 2021).

Teori Kepuasan menyoroti hubungan antara tingkat kepuasan siswa terhadap pembelajaran dengan tingkat kejenuhan mereka. Jika siswa tidak merasa puas dengan pengalaman pembelajaran, misalnya karena kurangnya tantangan atau kurangnya relevansi materi dengan kehidupan mereka, mereka cenderung mengalami kejenuhan (Abuhassna et al., 2020).

Kejenuhan Belajar dalam Konteks Kurikulum

Kejenuhan belajar merupakan fenomena umum yang sering muncul dalam dunia pendidikan, terutama ketika siswa merasa bahwa pembelajaran mereka kurang menantang atau beban belajarnya terlalu berat (Pawlak et al., 2020). Saat ini, tantangan utama adalah bagaimana mengelola dan mengurangi kejenuhan belajar siswa dalam implementasi Kurikulum Merdeka, yang menekankan pendekatan pembelajaran yang lebih mandiri dan kreatif. Studi oleh Smith et al. (2017) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah dan dapat mengalami penurunan kinerja akademik (Putwain et al., 2018). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kejenuhan belajar siswa dalam konteks Kurikulum Merdeka menjadi sangat penting.

Fenomena kejenuhan belajar memiliki implikasi yang signifikan dalam dunia pendidikan (Sharp et al., 2020). Dalam konteks Kurikulum Merdeka, di mana pembelajaran lebih diarahkan oleh siswa dan pembelajaran mandiri menjadi kunci, perlu ada upaya untuk menjaga motivasi belajar siswa. Jika siswa merasa terlalu sederhana atau terlalu sulit, mereka mungkin cenderung kehilangan minat dalam belajar. Oleh karena itu, guru dan pengambil kebijakan pendidikan perlu mempertimbangkan berbagai strategi yang dapat memotivasi siswa dan mengurangi kejenuhan. Meningkatkan motivasi belajar siswa dapat membantu mereka lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mencapai hasil akademik yang lebih baik (Erlangga, 2022).

Ketika kita merenungkan tantangan mengelola kejenuhan belajar siswa dalam konteks Kurikulum Merdeka, penting untuk memahami bahwa pendekatan yang bersifat holistik diperlukan. Siswa, guru, dan orang tua harus terlibat dalam upaya ini. Selain itu, metode pengajaran yang inovatif dan beragam, penggunaan teknologi yang tepat, dan dukungan yang efektif dari lingkungan pendidikan, semuanya dapat berperan dalam membantu siswa menjaga motivasi belajar mereka dan mengatasi kejenuhan (Li et al., 2023). Dengan pendekatan yang komprehensif, kita dapat memastikan bahwa Kurikulum Merdeka benar-benar memberikan manfaat bagi siswa dan membawa dampak positif pada kualitas pendidikan di Indonesia secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tradisi fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami pengalaman, persepsi, dan pemaknaan siswa serta guru terhadap fenomena kejenuhan belajar dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Tradisi ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam bagaimana partisipan mengalami, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap kejenuhan belajar berdasarkan pengalaman mereka selama proses pembelajaran.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang dengan melibatkan siswa dan guru sebagai partisipan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur sehingga partisipan memiliki kesempatan untuk menjelaskan pengalaman dan pandangannya secara mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar. Seluruh data yang diperoleh selanjutnya ditranskripsikan, dikodekan, dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, kategori, dan tema yang menggambarkan pengalaman siswa dan guru terhadap kejenuhan belajar.

Lokasi dan Konteks Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena telah menerapkan kurikulum yang menekankan pembelajaran aktif, berpusat pada peserta didik, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi. Implementasi kurikulum tersebut menuntut keterlibatan aktif siswa dalam berbagai kegiatan pembelajaran sehingga memberikan konteks yang relevan untuk mengkaji fenomena kejenuhan belajar dari perspektif siswa maupun guru.

Pemilihan lokasi penelitian juga didasarkan pada karakteristik sekolah yang memiliki keragaman latar belakang peserta didik serta pengalaman guru dalam melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum. Kondisi tersebut memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang beragam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar serta dinamika yang terjadi selama proses pembelajaran. Dengan demikian, konteks penelitian di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang diharapkan mampu memberikan gambaran yang mendalam mengenai pengalaman siswa dan guru dalam memaknai fenomena kejenuhan belajar pada implementasi kurikulum di sekolah.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas delapan orang, yaitu empat siswa dan empat guru dari SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Jumlah partisipan tersebut ditetapkan berdasarkan prinsip kecukupan informasi (information richness) dalam penelitian kualitatif, yaitu memilih partisipan yang dipandang mampu memberikan pengalaman dan informasi yang mendalam mengenai fenomena kejenuhan belajar. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap hingga informasi yang diperoleh menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan tema-tema baru yang signifikan (data saturation), sehingga jumlah partisipan dinilai memadai untuk menjawab tujuan penelitian.

Siswa dan guru dipilih sebagai partisipan karena keduanya merupakan aktor utama yang terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran serta memiliki pengalaman dan perspektif yang berbeda terhadap munculnya kejenuhan belajar. Keterlibatan kedua kelompok partisipan memungkinkan penelitian memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar dalam konteks implementasi kurikulum di sekolah. Adapun kriteria pemilihan partisipan dijelaskan secara rinci pada bagian teknik pemilihan partisipan.

Tabel 1. Kriteria Pemilihan Partisipan

Kelompok Partisipan	Jumlah	Kriteria Pemilihan (Purposive Sampling)
Guru	4	(1) Guru aktif mengajar di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang pada saat penelitian dilaksanakan; (2) terlibat dalam pelaksanaan pembelajaran sesuai kurikulum yang berlaku; (3) memiliki pengalaman mengamati proses belajar siswa di kelas; dan (4) bersedia menjadi partisipan dan mengikuti wawancara secara penuh.
Siswa	4	(1) Siswa aktif di SMA Negeri 2 Kabupaten Tangerang pada saat penelitian dilaksanakan; (2) mengikuti proses pembelajaran secara reguler; (3) memiliki pengalaman mengikuti pembelajaran dalam implementasi kurikulum sekolah; dan (4) bersedia menjadi partisipan dan mengikuti wawancara secara penuh.

Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dipandang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang relevan dengan fokus penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian bertujuan memperoleh informasi yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan pengalaman langsung siswa dan guru selama proses pembelajaran, bukan untuk melakukan generalisasi statistik.

Tabel 2. Karakteristik Partisipan

Kode	Kelompok	Jenis Kelamin	Kelas/Mata Pelajaran	Lama Mengajar/Belajar
G1	Guru	L	Matematika	15 tahun
G2	Guru	P	Bahasa Indonesia	12 tahun
G3	Guru	L	Biologi	8 tahun
G4	Guru	P	Sejarah	10 tahun
S1	Siswa	L	X	-
S2	Siswa	P	XI	-
S3	Siswa	L	XII	-
S4	Siswa	P	XI	-

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan tujuan penelitian, kajian pustaka mengenai kejenuhan belajar, serta indikator-indikator yang diperoleh dari penelitian terdahulu. Bentuk wawancara semi-terstruktur dipilih agar peneliti memperoleh data yang sistematis sesuai indikator penelitian, sekaligus memberikan keleluasaan kepada partisipan untuk menjelaskan pengalaman, persepsi, dan pandangannya secara mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar.

Penyusunan pedoman wawancara diawali dengan identifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, kemudian diterjemahkan menjadi indikator penelitian dan pertanyaan wawancara. Indikator tersebut meliputi perasaan dan motivasi belajar, konsentrasi selama pembelajaran, beban akademik, hubungan guru dan siswa, metode pembelajaran, pemahaman materi, dukungan belajar, strategi mengatasi kejenuhan, serta durasi waktu belajar di sekolah. Seluruh indikator disusun agar mampu menggali faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dari perspektif siswa maupun guru.

Untuk menjamin kesesuaian isi instrumen dengan tujuan penelitian, pedoman wawancara terlebih dahulu dikonsultasikan kepada ahli dibidang pendidikan sebagai expert judgment. Masukan yang diberikan digunakan untuk memperbaiki redaksi pertanyaan, menghindari pertanyaan yang bersifat menggiring jawaban (leading questions), serta memastikan setiap indikator telah terwakili dalam pedoman wawancara. Hasil revisi tersebut kemudian digunakan sebagai instrumen penelitian pada proses pengumpulan data.

Tabel 3. Pedoman Wawancara Siswa

Indikator	Pertanyaan Wawancara
Perasaan dan motivasi belajar	Bagaimana perasaan Anda ketika mengikuti pembelajaran di kelas? Apa yang membuat Anda merasa antusias atau justru jenuh?
Motivasi belajar	Faktor apa yang paling memengaruhi semangat Anda untuk mengikuti pembelajaran?
Konsentrasi	Bagaimana kemampuan Anda mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung?
Beban akademik	Bagaimana pendapat Anda mengenai tugas, pekerjaan rumah, atau beban belajar yang diberikan guru?
Pemahaman materi	Apakah terdapat materi pelajaran yang sulit dipahami sehingga memengaruhi semangat belajar Anda? Mengapa?
Hubungan dengan guru	Bagaimana hubungan Anda dengan guru selama proses pembelajaran?
Metode pembelajaran	Menurut Anda, bagaimana metode pembelajaran yang digunakan guru? Apakah metode tersebut membuat pembelajaran menarik atau justru membosankan?
Dukungan belajar	Dukungan apa yang Anda harapkan dari guru atau sekolah agar lebih bersemangat dalam belajar?
Interaksi dengan teman	Bagaimana pengalaman Anda bekerja sama atau berdiskusi dengan teman selama pembelajaran?
Strategi mengatasi kejenuhan	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh saat belajar?
Durasi belajar	Bagaimana pendapat Anda mengenai durasi kegiatan belajar di sekolah? Apakah memengaruhi munculnya kejenuhan belajar?

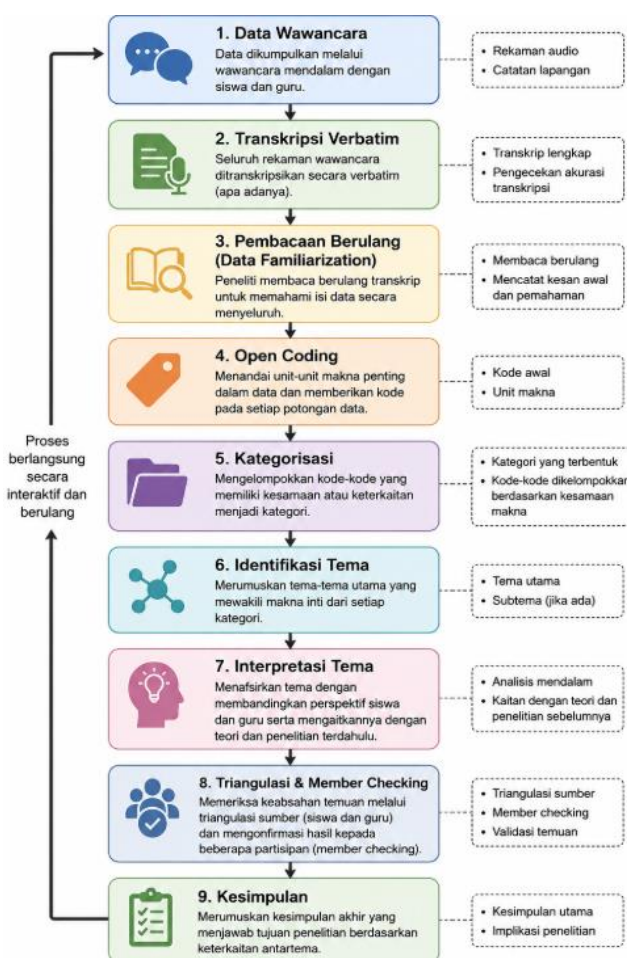
Tabel 4. Pedoman Wawancara Guru

Indikator	Pertanyaan Wawancara
Perasaan dan motivasi siswa	Bagaimana Anda melihat tingkat antusiasme dan motivasi siswa selama pembelajaran?
Konsentrasi siswa	Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan siswa mulai kehilangan konsentrasi atau mengalami kejenuhan?
Beban akademik	Menurut Anda, apakah beban tugas dan kegiatan belajar berpengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa?
Pemahaman materi	Materi seperti apa yang umumnya menimbulkan kesulitan bagi siswa?
Hubungan guru-siswa	Bagaimana hubungan Anda dengan siswa selama proses pembelajaran berlangsung?
Metode pembelajaran	Metode pembelajaran apa yang biasa Anda gunakan untuk menjaga keterlibatan siswa?

Indikator	Pertanyaan Wawancara
Implementasi kurikulum	Apakah terdapat tuntutan implementasi kurikulum yang menurut Anda berpengaruh terhadap munculnya kejenuhan belajar?
Dukungan belajar	Bentuk dukungan apa yang biasanya Anda berikan kepada siswa yang mulai menunjukkan kejenuhan belajar?
Interaksi antarsiswa	Bagaimana peran kerja kelompok atau kolaborasi dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa?
Strategi mengatasi kejenuhan	Strategi apa yang Anda lakukan untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan belajar siswa?
Durasi belajar	Bagaimana pandangan Anda mengenai durasi kegiatan belajar di sekolah terhadap kondisi kejenuhan belajar siswa?

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles et al., (2014). Model ini dipilih karena memberikan prosedur analisis yang sistematis dalam mengorganisasi, mengodekan, mengelompokkan, dan menginterpretasikan data hasil wawancara sehingga mampu mengungkap makna pengalaman siswa dan guru terhadap fenomena kejenuhan belajar.



Gambar 1. Proses Analisis Data Penelitian (diadaptasi dari Miles, Huberman, & Saldaña, 2014)

Proses analisis diawali dengan mentranskripsikan seluruh hasil wawancara secara verbatim agar setiap informasi yang disampaikan partisipan terdokumentasi secara utuh. Selanjutnya, peneliti melakukan pembacaan berulang terhadap transkrip untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman dan pandangan partisipan (data familiarization).

Tahap berikutnya adalah open coding, yaitu memberikan kode pada pernyataan-pernyataan yang memiliki makna penting sesuai dengan fokus penelitian. Kode-kode yang memiliki keterkaitan kemudian dikelompokkan ke dalam kategori berdasarkan kesamaan karakteristik dan makna. Dari kategori tersebut selanjutnya dikembangkan tema-tema utama yang merepresentasikan faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru.

Pada tahap interpretasi, setiap tema dianalisis dengan membandingkan perspektif siswa dan guru serta dikaitkan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu. Proses ini bertujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kejenuhan belajar dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Tahap akhir analisis dilakukan dengan menyusun kesimpulan berdasarkan keterkaitan antar tema sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar.

Untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, proses analisis dilengkapi dengan triangulasi sumber melalui perbandingan data yang diperoleh dari siswa dan guru, serta member checking dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada beberapa partisipan agar sesuai dengan pengalaman yang mereka sampaikan.

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Pertama, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa dan guru mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar. Perbandingan kedua perspektif tersebut digunakan untuk mengidentifikasi kesesuaian maupun perbedaan informasi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh terhadap fenomena yang diteliti.

Kedua, member checking dilakukan dengan mengonfirmasikan kembali hasil transkripsi dan interpretasi data kepada beberapa partisipan untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh sesuai dengan pengalaman dan pandangan yang mereka sampaikan selama wawancara. Langkah ini bertujuan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian serta meminimalkan kesalahan interpretasi oleh peneliti.

Selain itu, peneliti menyusun audit trail berupa dokumentasi seluruh proses penelitian, mulai dari penyusunan instrumen, proses pengumpulan data, transkripsi wawancara, pemberian kode (coding), pengembangan kategori dan tema, hingga penarikan kesimpulan. Dokumentasi tersebut bertujuan menjaga transparansi proses penelitian sehingga setiap tahapan analisis dapat ditelusuri dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Perspektif Siswa terhadap Faktor-Faktor Kejenuhan Belajar

Hasil wawancara dengan empat siswa menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, kemampuan mempertahankan konsentrasi, strategi mengatasi kejenuhan, serta pemahaman terhadap materi pelajaran. Sementara itu, faktor eksternal meliputi metode pembelajaran yang diterapkan guru, beban tugas, hubungan antara guru dan siswa, dukungan teman sebaya, serta durasi kegiatan belajar di sekolah. Ringkasan hasil wawancara disajikan pada Tabel 5.

Secara umum, sebagian besar siswa menyatakan bahwa kejenuhan belajar tidak muncul pada semua mata pelajaran, tetapi lebih dipengaruhi oleh cara pembelajaran berlangsung. Guru yang menggunakan metode pembelajaran monoton, kurang melibatkan siswa, dan terlalu berorientasi pada penyampaian materi cenderung memunculkan rasa jenuh. Sebaliknya, pembelajaran yang interaktif dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif dinilai mampu meningkatkan motivasi belajar.

Selain metode pembelajaran, beban tugas dan durasi belajar juga menjadi faktor yang paling sering diungkapkan siswa. Sebagian besar partisipan merasa bahwa banyaknya tugas, keterbatasan waktu penyelesaian, serta lamanya waktu belajar di sekolah menyebabkan kelelahan yang berdampak pada menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar. Meskipun demikian, beberapa siswa menunjukkan kemampuan mengatasi kejenuhan melalui belajar mandiri, memperkuat motivasi diri, atau memanfaatkan sumber belajar lain di luar kelas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu siswa dan kondisi pembelajaran yang mereka alami. Dengan demikian, pengalaman kejenuhan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan siswa, tetapi juga oleh kualitas proses pembelajaran yang berlangsung di kelas.

Perspektif Guru terhadap Faktor-Faktor Kejenuhan Belajar

Hasil wawancara dengan empat guru menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut para guru, rendahnya motivasi belajar, menurunnya konsentrasi siswa selama pembelajaran, tingginya beban tugas, kemampuan awal siswa yang beragam, serta durasi pembelajaran merupakan faktor-faktor yang paling sering memengaruhi munculnya kejenuhan belajar. Ringkasan hasil wawancara disajikan pada Tabel 5.

Sebagian besar guru mengamati bahwa konsentrasi siswa cenderung menurun setelah pembelajaran berlangsung sekitar tiga puluh menit atau pada jam-jam pelajaran terakhir. Kondisi tersebut semakin terlihat ketika materi pelajaran dianggap sulit atau menuntut kemampuan berpikir yang tinggi. Guru juga mengungkapkan bahwa perbedaan kemampuan awal dan tingkat literasi siswa menyebabkan sebagian siswa lebih mudah mengalami kejenuhan ketika tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik.

Di sisi lain, para guru menyatakan telah berupaya mengurangi kejenuhan belajar melalui penggunaan berbagai metode pembelajaran, pemberian motivasi, kegiatan tanya jawab, penyediaan modul pembelajaran, serta pendampingan kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar. Namun demikian, para guru mengakui bahwa penerapan metode pembelajaran yang bervariasi belum sepenuhnya mampu menghilangkan kejenuhan belajar karena masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti karakteristik siswa, beban akademik, dan durasi kegiatan belajar di sekolah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa guru memandang kejenuhan belajar sebagai fenomena yang bersifat multidimensional, sehingga upaya penanganannya memerlukan kombinasi strategi pembelajaran, dukungan akademik, serta pengelolaan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Tabel 5. Ringkasan hasil wawancara

Tema	Perspektif Siswa	Perspektif Guru
Motivasi belajar	Dipengaruhi metode pembelajaran	Dipengaruhi kesiapan siswa
Konsentrasi	Menurun ketika pembelajaran monoton	Menurun setelah ± 30 menit
Beban tugas	Tugas terlalu banyak	Tugas dapat memicu kejenuhan
Metode pembelajaran	Perlu lebih variatif	Sudah diupayakan tetapi belum optimal
Durasi belajar	Terlalu lama	Berpengaruh terhadap kejenuhan

Motivasi dan keterlibatan belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi dan keterlibatan belajar merupakan faktor dominan yang memengaruhi munculnya kejenuhan belajar. Dari perspektif siswa, kejenuhan lebih sering muncul ketika proses pembelajaran berlangsung secara monoton, kurang memberikan kesempatan untuk berpartisipasi, dan tidak mampu membangun ketertarikan terhadap materi yang dipelajari. Sebaliknya, guru memandang bahwa rendahnya motivasi belajar juga dipengaruhi oleh kesiapan belajar, kemampuan awal, dan minat siswa terhadap mata pelajaran. Meskipun berasal dari sudut pandang yang berbeda, kedua perspektif tersebut memperlihatkan bahwa motivasi belajar tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil interaksi antara karakteristik peserta didik dengan kualitas proses pembelajaran yang berlangsung di kelas.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui *Control-Value Theory of Achievement Emotions* yang dikembangkan oleh Pekrun. Teori ini menjelaskan bahwa emosi akademik, termasuk kejenuhan belajar, dipengaruhi oleh persepsi peserta didik terhadap nilai (value) suatu aktivitas belajar dan tingkat kontrol (control) yang mereka rasakan selama proses pembelajaran. Ketika siswa memandang pembelajaran kurang bermakna, tidak menantang, atau tidak memberikan kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif, motivasi intrinsik cenderung menurun sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya kejenuhan belajar. Sebaliknya, pembelajaran yang memberikan pengalaman belajar yang bermakna, menantang, dan melibatkan siswa secara aktif mampu meningkatkan keterlibatan belajar serta mengurangi munculnya kejenuhan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan prediktor penting terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Obergriesser & Stoeger, (2020) melaporkan bahwa rendahnya motivasi belajar berkaitan dengan meningkatnya kejenuhan akademik dan menurunnya partisipasi siswa selama pembelajaran. Temuan tersebut diperkuat oleh Derakhshan et al., (2021) yang menunjukkan bahwa kualitas interaksi pembelajaran dan dukungan guru berperan penting dalam membangun motivasi belajar sehingga mampu menekan munculnya kejenuhan. Demikian pula, Dewaele & Li, (2021) menjelaskan bahwa lingkungan pembelajaran yang positif dan interaktif memberikan pengalaman emosional yang lebih baik sehingga meningkatkan keterlibatan belajar siswa. Penelitian Sharp et al., (2018) juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi merupakan salah satu penyebab utama munculnya kejenuhan belajar pada peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang lebih luas dibandingkan sebagian besar penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu umumnya menempatkan siswa sebagai sumber utama untuk menjelaskan penyebab rendahnya motivasi belajar, sedangkan penelitian ini memperlihatkan bahwa guru memiliki interpretasi yang berbeda terhadap fenomena tersebut. Siswa lebih menekankan pentingnya pengalaman belajar yang menarik, sedangkan guru lebih banyak mengaitkan motivasi dengan kesiapan akademik dan kemampuan awal siswa. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan

fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu perspektif. Integrasi pandangan siswa dan guru memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara motivasi, keterlibatan belajar, dan kejenuhan belajar dalam konteks implementasi kurikulum sekolah.

Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai kejenuhan belajar dengan menunjukkan bahwa motivasi dan keterlibatan belajar merupakan hasil interaksi antara faktor individual dan faktor pembelajaran. Oleh karena itu, upaya mengurangi kejenuhan belajar tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan motivasi siswa, tetapi juga memerlukan pengembangan strategi pembelajaran yang lebih partisipatif, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta penciptaan lingkungan belajar yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Dengan demikian, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu membangun pengalaman belajar yang bermakna dan memotivasi peserta didik.

Metode pembelajaran dan pengalaman belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang paling memengaruhi pengalaman belajar siswa dan munculnya kejenuhan belajar. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa pembelajaran yang didominasi metode ceramah, kurang melibatkan partisipasi aktif, dan berlangsung secara monoton menyebabkan mereka kehilangan perhatian serta motivasi untuk mengikuti pembelajaran. Di sisi lain, guru menyatakan telah berupaya menerapkan berbagai metode pembelajaran, namun efektivitasnya masih dipengaruhi oleh kemampuan awal siswa, karakteristik materi, serta tuntutan implementasi kurikulum. Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar tidak semata-mata disebabkan oleh metode pembelajaran yang digunakan guru, tetapi merupakan hasil interaksi antara strategi pembelajaran, karakteristik peserta didik, dan konteks pembelajaran yang berlangsung di kelas.

Temuan tersebut sejalan dengan teori konstruktivisme yang memandang bahwa pengetahuan dibangun secara aktif melalui interaksi antara peserta didik dengan lingkungan belajarnya. Dalam perspektif ini, pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, memecahkan masalah, melakukan eksplorasi, dan merefleksikan pengalaman belajar akan menghasilkan keterlibatan belajar yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada penyampaian informasi. Oleh karena itu, pengalaman belajar yang bermakna tidak hanya ditentukan oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh bagaimana proses pembelajaran dirancang sehingga mampu memberikan ruang bagi keterlibatan aktif peserta didik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*) berkontribusi terhadap peningkatan motivasi, keterlibatan belajar, dan kepuasan belajar, sekaligus menurunkan tingkat kejenuhan akademik. Penelitian Derakhshan et al., (2021) menunjukkan bahwa kualitas interaksi pembelajaran dan variasi strategi mengajar berpengaruh terhadap keterlibatan emosional siswa selama proses belajar. Dewaele & Li, (2021) juga melaporkan bahwa lingkungan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif mampu meningkatkan pengalaman belajar yang positif. Temuan serupa disampaikan Obergriesser & Stoeger, (2020) yang menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton dan kurang memberikan tantangan intelektual cenderung meningkatkan kejenuhan belajar. Selain itu, berbagai penelitian mengenai pembelajaran aktif menunjukkan bahwa penggunaan strategi kolaboratif, pembelajaran berbasis masalah, dan pembelajaran berbasis proyek mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar karena siswa memperoleh kesempatan untuk membangun pengetahuan melalui pengalaman secara langsung.

Meskipun demikian, penelitian ini memperlihatkan temuan yang lebih komprehensif dibandingkan sebagian besar penelitian sebelumnya. Siswa cenderung menilai metode pembelajaran berdasarkan pengalaman belajar yang mereka rasakan, sedangkan guru melihat efektivitas metode pembelajaran sebagai hasil interaksi antara strategi mengajar, kesiapan belajar siswa, serta keterbatasan yang muncul dalam implementasi kurikulum. Perbedaan perspektif tersebut menunjukkan bahwa efektivitas metode pembelajaran tidak dapat dievaluasi hanya dari sudut pandang guru ataupun siswa secara terpisah, melainkan perlu dipahami sebagai proses pedagogis yang melibatkan interaksi kedua belah pihak.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi perspektif siswa dan guru dalam menjelaskan hubungan antara metode pembelajaran dan pengalaman belajar. Pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan strategi pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh variasi metode yang digunakan guru, tetapi juga oleh sejauh mana strategi tersebut mampu membangun keterlibatan, memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengembangan kualitas pembelajaran perlu diarahkan pada terciptanya lingkungan belajar yang lebih interaktif, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik dalam implementasi kurikulum sekolah.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya guru merancang pembelajaran yang lebih berpusat pada peserta didik melalui penggunaan strategi pembelajaran aktif, kolaboratif, dan kontekstual. Variasi metode pembelajaran, pemanfaatan media pembelajaran yang relevan, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengalaman belajar sekaligus meminimalkan munculnya kejenuhan belajar. Dengan demikian, upaya mengurangi kejenuhan belajar tidak hanya bergantung pada perubahan metode mengajar, tetapi juga pada kemampuan guru dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, menantang, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Beban akademik serta durasi pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik dan durasi pembelajaran merupakan dua faktor yang secara konsisten dipersepsikan oleh siswa maupun guru sebagai penyebab utama munculnya kejenuhan belajar. Siswa mengungkapkan bahwa banyaknya tugas, batas waktu penyelesaian yang singkat, serta lamanya waktu belajar di sekolah menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada menurunnya motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan dalam pembelajaran. Temuan tersebut diperkuat oleh perspektif guru yang mengamati bahwa konsentrasi siswa cenderung menurun pada jam-jam pembelajaran terakhir, terutama ketika siswa telah menerima beban tugas yang tinggi atau menghadapi materi dengan tingkat kesulitan yang kompleks. Kesamaan persepsi antara siswa dan guru menunjukkan bahwa kejenuhan belajar bukan hanya merupakan pengalaman subjektif peserta didik, tetapi juga fenomena yang dapat diamati secara nyata dalam proses pembelajaran.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui *Cognitive Load Theory* yang menyatakan bahwa kapasitas memori kerja manusia memiliki keterbatasan dalam memproses informasi. Ketika tuntutan belajar melebihi kapasitas tersebut, siswa akan mengalami beban kognitif berlebih (*extraneous cognitive load*) yang ditandai dengan menurunnya perhatian, meningkatnya kelelahan mental, dan berkurangnya kemampuan memproses informasi. Dalam konteks penelitian ini, beban akademik tidak hanya berasal dari jumlah tugas, tetapi juga dari akumulasi aktivitas belajar yang berlangsung dalam durasi yang panjang tanpa pengelolaan ritme pembelajaran yang memadai. Kondisi tersebut menyebabkan siswa semakin sulit mempertahankan fokus dan keterlibatan selama proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan perkembangan penelitian lima tahun terakhir yang menunjukkan bahwa beban akademik merupakan salah satu prediktor penting munculnya kejenuhan belajar. Kajian Skulmowski & Xu, (2022), menegaskan bahwa beban kognitif yang tidak dikelola dengan baik akan mengurangi sumber daya mental yang tersedia untuk proses belajar sehingga menurunkan efektivitas pembelajaran. Lebih lanjut, berbagai penelitian mengenai kejenuhan belajar menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan menurunnya keterlibatan belajar, motivasi intrinsik, serta pencapaian akademik. Meta-analisis terbaru yang dilakukan Wang et al., (2023) memperlihatkan bahwa kejenuhan belajar memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prestasi belajar, dengan besarnya pengaruh dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran, tingkat pendidikan, dan konteks belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar bukan hanya konsekuensi dari karakteristik individu siswa, tetapi juga merupakan respons terhadap desain pembelajaran dan pengelolaan beban akademik.

Menariknya, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa siswa dan guru memberikan penekanan yang berbeda terhadap penyebab munculnya kejenuhan belajar. Siswa lebih menyoroti dampak langsung berupa kelelahan akibat tugas yang menumpuk dan lamanya waktu belajar di sekolah. Sebaliknya, guru memandang bahwa kejenuhan belajar dipengaruhi oleh kombinasi antara tuntutan kurikulum, keterbatasan waktu pembelajaran, serta keberagaman kemampuan awal siswa yang menyebabkan kecepatan belajar setiap peserta didik berbeda. Perbedaan perspektif tersebut memperlihatkan bahwa beban akademik tidak dapat dipahami hanya sebagai banyaknya tugas yang diberikan, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara tuntutan kurikulum, strategi pembelajaran, kemampuan siswa, dan pengelolaan waktu belajar. Temuan ini memperluas hasil penelitian terdahulu yang umumnya hanya menempatkan siswa sebagai sumber informasi utama dalam menjelaskan penyebab kejenuhan belajar.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi perspektif siswa dan guru dalam menjelaskan hubungan antara beban akademik, durasi pembelajaran, dan kejenuhan belajar. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan beban belajar yang efektif tidak cukup dilakukan melalui pengurangan jumlah tugas, tetapi memerlukan perencanaan pembelajaran yang mempertimbangkan keseimbangan antara target kurikulum, kompleksitas materi, variasi aktivitas belajar, serta kapasitas belajar peserta didik. Dengan demikian, kualitas pengelolaan pembelajaran menjadi faktor yang lebih menentukan dibandingkan sekadar kuantitas tugas yang diberikan.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya guru dan sekolah melakukan evaluasi terhadap distribusi beban akademik serta pengaturan durasi pembelajaran agar lebih proporsional dengan karakteristik peserta

didik. Penyusunan tugas yang terintegrasi antarmata pelajaran, pemberian jeda pembelajaran yang memadai, penggunaan strategi pembelajaran aktif, serta pengelolaan ritme belajar yang lebih fleksibel diharapkan mampu mengurangi kelelahan belajar sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan tersebut menjadi penting mengingat penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kualitas pengalaman belajar lebih ditentukan oleh keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan belajar (*learning well-being*) dibandingkan oleh intensitas aktivitas belajar semata.

Hubungan guru-siswa dan dukungan belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan guru-siswa serta dukungan belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi munculnya kejenuhan belajar. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka memiliki hubungan yang cukup baik dengan guru, namun tidak seluruhnya merasa nyaman untuk bertanya atau meminta bantuan ketika mengalami kesulitan belajar. Sebaliknya, guru memandang bahwa mereka telah berupaya memberikan berbagai bentuk dukungan, seperti pendampingan belajar, pemberian motivasi, penyediaan bahan ajar, serta kesempatan berdiskusi di luar pembelajaran. Perbedaan persepsi tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan guru-siswa tidak hanya ditentukan oleh intensitas interaksi, tetapi juga oleh bagaimana interaksi tersebut dipersepsikan sebagai dukungan yang mampu memenuhi kebutuhan belajar siswa.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Edward Deci dan Richard Ryan (1971). Teori ini menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berkembang apabila peserta didik memperoleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Dalam konteks penelitian ini, aspek *relatedness* tercermin pada kualitas hubungan interpersonal antara guru dan siswa. Ketika siswa merasa dihargai, didengarkan, dan memperoleh dukungan selama proses pembelajaran, mereka cenderung menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih tinggi serta memiliki risiko kejenuhan yang lebih rendah. Sebaliknya, hubungan yang kurang terbuka menyebabkan siswa enggan mengemukakan kesulitan belajar sehingga kejenuhan berkembang menjadi penurunan motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran.

Temuan penelitian ini selaras dengan perkembangan penelitian lima tahun terakhir yang menunjukkan bahwa dukungan guru merupakan salah satu faktor protektif terhadap kejenuhan belajar. Derakhshan et al., (2021) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang positif antara guru dan siswa mampu meningkatkan *academic engagement* sekaligus menurunkan emosi negatif selama pembelajaran. Penelitian (Wang et al., 2023) juga menemukan bahwa persepsi siswa terhadap dukungan guru berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya motivasi intrinsik dan kesejahteraan belajar. Demikian pula, studi (Longobardi et al., 2022) melaporkan bahwa kualitas hubungan guru-siswa berkontribusi terhadap meningkatnya keterlibatan belajar, rasa memiliki terhadap sekolah, serta menurunnya kejenuhan akademik. Hasil tinjauan sistematis terbaru juga menunjukkan bahwa dukungan emosional guru memiliki pengaruh yang konsisten terhadap ketahanan akademik (*academic resilience*), terutama pada siswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Dengan demikian, penelitian-penelitian mutakhir memperlihatkan bahwa hubungan guru-siswa tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi pembelajaran, tetapi juga sebagai sumber dukungan psikologis yang memengaruhi pengalaman belajar siswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda dibandingkan sebagian besar penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu umumnya mengukur hubungan guru-siswa melalui persepsi siswa atau menggunakan instrumen kuantitatif yang menghasilkan skor hubungan interpersonal. Sebaliknya, penelitian ini memperlihatkan adanya kesenjangan persepsi antara guru dan siswa. Guru merasa telah memberikan dukungan yang memadai melalui berbagai strategi pembelajaran dan pendampingan akademik, sedangkan sebagian siswa masih merasa kurang nyaman untuk menyampaikan kesulitan belajar secara terbuka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas dukungan guru tidak hanya ditentukan oleh banyaknya bantuan yang diberikan, tetapi juga oleh sejauh mana bantuan tersebut dipersepsikan sebagai dukungan yang bermakna oleh siswa.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi perspektif guru dan siswa dalam menjelaskan hubungan antara kualitas interaksi pembelajaran dan kejenuhan belajar. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan guru-siswa merupakan proses yang bersifat timbal balik (*reciprocal process*), di mana keberhasilan dukungan belajar tidak hanya bergantung pada kompetensi pedagogik guru, tetapi juga pada kemampuan membangun komunikasi yang terbuka, rasa saling percaya, dan iklim kelas yang aman secara psikologis. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya yang lebih banyak memandang dukungan guru sebagai faktor yang bekerja secara satu arah dari guru kepada siswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya sekolah memperkuat budaya pembelajaran yang menempatkan hubungan interpersonal sebagai bagian integral dari proses pembelajaran. Guru perlu mengembangkan komunikasi yang lebih dialogis, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menciptakan

lingkungan belajar yang memungkinkan siswa merasa aman untuk bertanya, mengemukakan pendapat, dan mengungkapkan kesulitan belajar tanpa rasa takut. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program pendampingan akademik dan sosial yang memperkuat hubungan guru-siswa sebagai upaya preventif dalam mengurangi kejenuhan belajar. Pendekatan tersebut menjadi semakin penting mengingat berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kualitas penyampaian materi, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang terbangun selama proses pembelajaran.

Sintesis temuan dan kontribusi penelitian

Sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu motivasi dan keterlibatan belajar, metode pembelajaran, beban akademik serta durasi pembelajaran, dan kualitas hubungan guru-siswa beserta dukungan belajar. Keempat tema tersebut tidak bekerja secara terpisah, tetapi membentuk suatu sistem yang saling memengaruhi dalam menciptakan pengalaman belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar bukan sekadar akibat rendahnya motivasi individu ataupun banyaknya tugas yang diberikan, melainkan merupakan hasil interaksi antara karakteristik peserta didik, praktik pedagogis guru, dan konteks implementasi kurikulum di sekolah.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa motivasi belajar cenderung menurun ketika siswa mengalami pembelajaran yang monoton, beban akademik yang berlebihan, hubungan interpersonal yang kurang mendukung, serta pengalaman belajar yang tidak memberikan makna bagi peserta didik. Sebaliknya, metode pembelajaran yang bervariasi, komunikasi yang positif antara guru dan siswa, serta pengelolaan beban belajar yang proporsional mampu meningkatkan keterlibatan belajar dan mengurangi kecenderungan munculnya kejenuhan. Pola hubungan tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar bersifat dinamis dan saling memengaruhi sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel tunggal.

Temuan penelitian ini memperkuat berbagai penelitian lima tahun terakhir yang menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan faktor kontekstual. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan belajar dipengaruhi oleh kualitas strategi pembelajaran, dukungan sosial dari guru, pengelolaan beban akademik, serta lingkungan belajar yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis peserta didik. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji faktor-faktor tersebut secara parsial atau hanya menggunakan satu perspektif, terutama perspektif siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kejenuhan belajar menjadi lebih utuh ketika pengalaman siswa dipadukan dengan perspektif guru sebagai pelaku utama dalam proses pembelajaran. Integrasi kedua perspektif tersebut memungkinkan diperolehnya gambaran yang lebih komprehensif mengenai penyebab, dinamika, dan implikasi kejenuhan belajar dalam implementasi kurikulum sekolah.

Kontribusi konseptual penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka pemahaman bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil interaksi antara tiga komponen utama, yaitu karakteristik peserta didik, praktik pedagogis guru, dan konteks pembelajaran. Karakteristik peserta didik meliputi motivasi, kemampuan awal, kesiapan belajar, dan strategi belajar. Praktik pedagogis guru mencakup metode pembelajaran, komunikasi, pemberian dukungan, serta pengelolaan aktivitas belajar. Sementara itu, konteks pembelajaran meliputi beban akademik, durasi pembelajaran, serta tuntutan implementasi kurikulum. Ketiga komponen tersebut saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman belajar siswa yang pada akhirnya menentukan tingkat keterlibatan maupun kejenuhan belajar.

Temuan tersebut memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian mengenai kejenuhan belajar dengan menunjukkan bahwa hubungan antara guru dan siswa memiliki posisi yang sama pentingnya dengan faktor akademik dalam membentuk pengalaman belajar. Dengan demikian, penelitian ini memperluas hasil penelitian sebelumnya yang lebih banyak menempatkan kejenuhan belajar sebagai konsekuensi dari karakteristik individu atau tekanan akademik semata. Pendekatan yang mengintegrasikan perspektif guru dan siswa menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kejenuhan belajar terbentuk melalui proses interaksi yang berlangsung secara terus-menerus selama pembelajaran.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi kejenuhan belajar memerlukan pendekatan yang bersifat sistemik. Perbaikan tidak cukup dilakukan melalui perubahan metode mengajar atau pengurangan beban tugas secara terpisah, tetapi perlu melibatkan pengelolaan kurikulum, pengembangan kompetensi pedagogik guru, penguatan komunikasi antara guru dan siswa, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan peserta didik. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pembelajaran hendaknya diarahkan pada pembangunan ekosistem pembelajaran yang mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan psikologis peserta didik sehingga tercipta pengalaman belajar yang lebih bermakna, adaptif, dan berkelanjutan.

Keterbatasan penelitian dan implikasi

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Meskipun demikian, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini dilaksanakan pada satu sekolah menengah atas dengan jumlah partisipan yang relatif terbatas. Pendekatan tersebut dipilih sesuai karakteristik penelitian kualitatif yang berorientasi pada kedalaman informasi dan pencapaian data saturation, sehingga temuan penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik ke seluruh konteks pendidikan. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai generalisasi analitik, yaitu memberikan pemahaman konseptual yang dapat menjadi rujukan bagi konteks pendidikan yang memiliki karakteristik serupa.

Kedua, data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam sehingga sangat dipengaruhi oleh pengalaman, persepsi, dan refleksi subjektif masing-masing partisipan. Walaupun kredibilitas data telah diperkuat melalui triangulasi sumber dan member checking, kemungkinan adanya variasi interpretasi tetap tidak dapat dihindari. Oleh sebab itu, hasil penelitian perlu dipahami sebagai representasi pengalaman partisipan dalam konteks penelitian ini, bukan sebagai representasi seluruh pengalaman siswa dan guru pada berbagai kondisi sekolah.

Ketiga, penelitian ini berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar dalam konteks implementasi kurikulum sekolah tanpa menganalisis secara lebih mendalam pengaruh karakteristik individu, budaya sekolah, lingkungan keluarga, maupun faktor sosial yang juga berpotensi memengaruhi munculnya kejenuhan belajar. Dengan demikian, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengkaji keterkaitan faktor-faktor tersebut melalui desain penelitian yang melibatkan konteks sekolah yang lebih beragam serta pendekatan metodologis yang berbeda, seperti studi multisitus, mixed methods, atau penelitian longitudinal sehingga dinamika kejenuhan belajar dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Dari sisi teoretis, hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara karakteristik peserta didik, praktik pedagogis guru, dan konteks pembelajaran. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya dengan mengintegrasikan perspektif siswa dan guru dalam satu kerangka analisis, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kejenuhan belajar pada implementasi kurikulum sekolah.

Dari sisi metodologis, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan wawancara mendalam terhadap dua kelompok partisipan yang berbeda memungkinkan diperolehnya triangulasi perspektif sehingga interpretasi terhadap faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar menjadi lebih kaya dibandingkan penelitian yang hanya menggunakan satu sumber data. Pendekatan tersebut dapat menjadi rujukan bagi penelitian kualitatif selanjutnya yang mengkaji pengalaman belajar melalui integrasi berbagai perspektif pemangku kepentingan dalam proses pendidikan.

Sementara itu, dari sisi praktis, hasil penelitian memberikan dasar bagi sekolah dan guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Pengembangan metode pembelajaran yang lebih bervariasi, pengelolaan beban akademik yang proporsional, penguatan hubungan interpersonal antara guru dan siswa, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan peserta didik merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meminimalkan kejenuhan belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian akademik mengenai kejenuhan belajar, tetapi juga menjadi dasar empiris bagi penyusunan kebijakan dan praktik pembelajaran yang lebih efektif dalam mendukung implementasi kurikulum di sekolah.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar berdasarkan perspektif siswa dan guru dalam konteks implementasi kurikulum sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara motivasi dan keterlibatan belajar, metode pembelajaran, beban akademik serta durasi pembelajaran, dan kualitas hubungan guru-siswa beserta dukungan belajar. Perspektif siswa menekankan bahwa kejenuhan belajar muncul ketika pembelajaran berlangsung secara monoton, beban tugas dirasakan berlebihan, durasi belajar terlalu panjang, serta hubungan dengan guru belum sepenuhnya memberikan rasa nyaman untuk memperoleh bantuan akademik. Sementara itu, perspektif guru menunjukkan bahwa kejenuhan belajar juga dipengaruhi oleh keberagaman kemampuan awal siswa, tuntutan penyelesaian kurikulum, serta keterbatasan dalam mengelola pembelajaran yang mampu mempertahankan keterlibatan seluruh peserta didik. Dengan demikian, tujuan penelitian telah terjawab melalui identifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar yang dipahami secara

lebih komprehensif melalui integrasi perspektif siswa dan guru. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai kejenuhan belajar dengan menunjukkan bahwa fenomena tersebut tidak dapat dipahami hanya dari karakteristik individu siswa ataupun praktik mengajar guru secara terpisah. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil interaksi antara karakteristik peserta didik, praktik pedagogis guru, dan konteks implementasi kurikulum yang membentuk pengalaman belajar di kelas. Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang lebih banyak menggunakan satu perspektif, penelitian ini mengintegrasikan pengalaman siswa dan guru dalam satu kerangka analisis sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika kejenuhan belajar. Integrasi kedua perspektif tersebut memperluas literatur tentang pengalaman belajar siswa dengan menegaskan bahwa kualitas interaksi pembelajaran memiliki peran yang sama pentingnya dengan faktor akademik dalam membentuk keterlibatan maupun kejenuhan belajar.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi bagi pengembangan teori, penelitian, dan praktik pendidikan. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena yang dibentuk oleh hubungan dinamis antara faktor personal, pedagogis, dan kontekstual, sehingga pendekatan yang hanya berfokus pada satu dimensi belum mampu menjelaskan kompleksitas pengalaman belajar siswa. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya mengurangi kejenuhan belajar perlu diarahkan pada pengembangan strategi pembelajaran yang lebih aktif dan bermakna, pengelolaan beban akademik yang proporsional, serta penguatan hubungan interpersonal antara guru dan siswa. Berdasarkan keterbatasan penelitian yang dilakukan pada satu konteks sekolah dengan jumlah partisipan yang terbatas, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak sekolah dengan karakteristik yang beragam serta menggunakan pendekatan multisitus atau mixed methods untuk menguji konsistensi temuan pada konteks pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, pemahaman mengenai kejenuhan belajar dapat dikembangkan secara lebih komprehensif sekaligus memperkuat dasar empiris bagi perumusan kebijakan dan praktik pembelajaran yang mendukung keterlibatan belajar peserta didik.

Referensi

- Abuhassna, H., Al-Rahmi, W. M., Yahya, N., Zakaria, M. A. Z. M., Kosnin, A. Bt. M., & Darwish, M. (2020). Development of a new model on utilizing online learning platforms to improve students' academic achievements and satisfaction. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00216-z>
- Albert, B. (2007). Social Learning Theory of Aggression. In *Control of aggression* (pp. 201-252). Routledge.
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359–368. <https://doi.org/10.1037/emo0000232>
- Derakhshan, A., Kruk, M., Mehdizadeh, M., & Pawlak, M. (2021). Boredom in online classes in the Iranian EFL context: Sources and solutions. *System*, 101, 102556. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102556>
- Dewaele, J.-M., & Li, C. (2021). Teacher enthusiasm and students' social-behavioral learning engagement: The mediating role of student enjoyment and boredom in Chinese EFL classes. *Language Teaching Research*, 25(6), 922–945. <https://doi.org/10.1177/13621688211014538>
- Erlangga, D. T. (2022). Student problems in online learning: solutions to keep education going on. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33365/jeltl.v3i1.1694>
- Hartnett, M. (2019). Theories of Motivation in Open and Distance Education. In I. Jung (Ed.), *Open and Distance Education Theory Revisited: Implications for the Digital Era* (pp. 105–113). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-13-7740-2_12
- Kirschner, P. A., Sweller, J., Kirschner, F., & Zambrano R., J. (2018). From Cognitive Load Theory to Collaborative Cognitive Load Theory. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning*, 13(2), 213–233. <https://doi.org/10.1007/s11412-018-9277-y>
- Kruk, M., Pawlak, M., Elahi Shirvan, M., & Shahnama, M. (2022). The emergence of boredom in an online language class: An ecological perspective. *System*, 107, 102803. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102803>
- Li, C., Dewaele, J.-M., & Hu, Y. (2023). Foreign language learning boredom: Conceptualization and measurement. *Applied Linguistics Review*, 14(2), 223–249. <https://doi.org/10.1515/applirev-2020-0124>
- Loeb, S., Dynarski, S., McFarland, D., Morris, P., Reardon, S., & Reber, S. (2017). Descriptive Analysis in Education: A Guide for Researchers. NCEE 2017-4023. In National Center for Education Evaluation and Regional Assistance. National Center for Education Evaluation and Regional Assistance. <https://eric.ed.gov/?id=ED573325>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Third Edition. In SAGE Publications Ltd (CA). SAGE Publications.
- Nakamura, S., Darasawang, P., & Reinders, H. (2021). The antecedents of boredom in L2 classroom learning. *System*, 98, 102469. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102469>
- Obergriesser, S., & Stoeger, H. (2020). Students' emotions of enjoyment and boredom and their use of cognitive learning strategies – How do they affect one another? *Learning and Instruction*, 66, 101285. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101285>
- Özerk, G. (2020). Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1), 117–125.
- Parker, P. C., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., & Pekrun, R. (2018). An attribution-based motivation treatment for low control students who are bored in online learning environments. *Motivation Science*, 4(2), 177–184. <https://doi.org/10.1037/mot0000081>
- Pawlak, M., Kruk, M., Zawodniak, J., & Pasikowski, S. (2020). Investigating factors responsible for boredom in English classes: The case of advanced learners. *System*, 91, 102259. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102259>
- Putwain, D. W., Becker, S., Symes, W., & Pekrun, R. (2018). Reciprocal relations between students' academic enjoyment, boredom, and achievement over time. *Learning and Instruction*, 54, 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.08.004>
- Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., & Atkin, C. (2018). Academic boredom, approaches to learning and the final-year degree outcomes of undergraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 42(8), 1055–1077. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1349883>
- Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., Murphy, B., & Elliott, S. (2017). Academic boredom among students in higher education: A mixed-methods exploration of characteristics, contributors and consequences. *Journal of Further and Higher Education*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0309877X.2016.1159292>
- Sharp, J. G., Sharp, J. C., & Young, E. (2020). Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literature. *Research Papers in Education*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02671522.2018.1536891>
- Skulmowski, A., & Xu, K. M. (2022). Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: A New Perspective on Extraneous Cognitive Load. *Educational Psychology Review*, 34(1), 171–196. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7>
- Sweller, J. (2020). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development*, 68(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11423-019-09701-3>
- Van den Broeck, A., Howard, J. L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, 11(3), 240–273. <https://doi.org/10.1177/20413866211006173>
- Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 26(6), 1651–1696. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1>