
Characteristics of Student Learning Habits of Smokers

Jero Dwi Azrinas¹, Yusri²

¹Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: jerodwiazrinas17@gmail.com

Abstract

Habit is good one of the factors that support the achievement of student achievement. In fact there are still students who have bad habits in learning such as: not concentrating on taking lessons, not paying attention to the teacher when explaining lessons, and talking with friends when the teacher explains lessons, as well as going in and out of class when studying to smoke in stalls around the school. This study aims to describe the characteristics of student smoking habits based on emotional, physical, cognitive, and motivational aspects. This research uses descriptive research with a quantitative approach. The research subjects were 50 boys who were obtained using purposive sampling technique. The results of this study indicate that the study habits of students at SMA Negeri 16 Padang are in the good category.

Keywords: study habits, student smokers

How to Cite: Jero Dwi Azrinas, Yusri. 2020. *Characteristics of Student Learning Habits of Smokers*. Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. 119-126, DOI: 10.24036/00366kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Belajar merupakan proses penting dalam kehidupan manusia dalam rangka memperoleh ilmu dan wawasan baru. Melalui proses belajar, individu memperoleh pengetahuan dan wawasan yang berguna bagi kehidupannya. Proses pembelajaran akan selalu dipegaruhi oleh kebiasaan belajar. Tentu tidak mudah melatih sebuah kebiasaan menjadi perilaku yang menetap pada diri seseorang. Aunurrahman (Nova, Lisa., Firman, & Sukmawati, Indah, 2016:2) kebiasaan belajar adalah satu bentuk upaya untuk mengkondisikan atau membiasakan suatu perilaku, yaitu perilaku belajar. Senada dengan Yusuf (2006 :116) kebiasaan belajar adalah perilaku (kegiatan) belajar yang relatif menetap karena sudah berulang-ulang (rutin) dilakukan, baik cara, strategi belajar, maupun pendekatan yang digunakan dalam belajar. Djaali (2014:128) mengatakan kebiasaan belajar adalah cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu menyelesaikan tugas.

Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik akan memanfaatkan waktu luang untuk menambah ilmu pengetahuan baik di sekolah maupun di rumah dan memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru (Sukmawati, Suarni & Renda, 2012:5). Slameto (Ilahi, Ridho., Syahniar, & Ibrahim Indra, 2013:1) mengatakan kebiasaan belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Jika salah satu dari dua faktor tersebut tidak terpenuhi maka akan muncul kebiasaan belajar yang tidak baik pada diri siswa. dalam kegiatan sehari-hari ditemukan adanya kebiasaan belajar yang kurang baik. Kebiasaan tersebut antara lain berupa ; (a) belajar hanya pada akhir semester, (b) belajar tidak teratur, (c) menyia-nyikan kesempatan belajar, (d) bersekolah hanya untuk bergengsi, (e) datang terlambat dengan gaya pemimpin, (f) bergaya jantan seperti merokok, dan menggunakan narkoba (Mudjiono, 2006:246).

Kebiasaan belajar yang tidak baik oleh siswa dalam menghadapi ujian atau kegiatan belajar sehari-hari yang tentunya dapat menghambat tujuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Permasalahan yang tidak teratasi oleh remaja atau dalam kata lain *mal-adjustment* yang dialami remaja dapat berakibat buruk pada kehidupan intelektual dan kesehatan remaja serta menyebabkan remaja rentan terjebak konflik. Salah satu konflik yang bertentangan dengan perilaku yang diharapkan keluarga adalah merokok. Merokok merupakan perilaku remaja yang banyak ditemui, terutama pada

remaja laki-laki. Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja, selain disebabkan dari faktor lingkungan. Remaja yang sedang dalam proses pencarian jati diri akan mengkonsumsi rokok sebagai bahan pelarian hingga akhirnya mengkonsumsi narkoba dan zat adiktif lainnya. Sejalan dengan itu, Soetjiningsih (2010:196) menyatakan remaja yang merokok lebih mungkin menggunakan zat-zat seperti alkohol dan obat-obatan lainnya dibanding remaja bukan perokok. Selanjutnya, Santrock (2007:247) menyatakan mereka yang sudah menjadi perokok ketika masih remaja cenderung mengalami gangguan kecemasan ketika dewasa. Remaja yang mulai merokok pada usia lebih dini misal 12 tahun cenderung menjadi perokok berat dibandingkan dindividuu yang merokok saat usia lebih tua.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14 Januari 2020 dengan delapan orang siswa di SMAN 16 Padang, diperoleh informasi bahwasanya kebanyakan siswa memiliki kebiasaan belajar yang buruk. Kebiasaan belajar yang buruk dilihat dari keseriusan siswa saat belajar, siswa tidak konsentrasi, tidak fokus, acuh tak acuh dengan pelajaran yang diterangkan guru, tidak memperhatikan guru ketika guru menerangkan pelajaran dan siswa lebih tertarik untuk berbicara dengan teman sebangkunya. Adanya siswa yang izin keluar masuk kelas untuk merokok di warung sekitaran sekolah dan di WC sekolah. Rata-rata dari mereka mengatakan bahwa ketika proses belajar mengajar sering keluar masuk kelas karena bosan dan timbul keinginan untuk merokok.

Berdasarkan hasil observasi pada 13 Januari 2020 pada saat proses pembelajaran berlangsung di SMA Negeri 16 Padang ditemukan adanya siswa yang tidak fokus dalam belajar dan sering keluar masuk kelas, adanya beberapa siswa yang mengantuk pada saat jam pelajaran terakhir dan siswa yang tidak konsentrasi saat belajar lalu mengobrol dengan teman. Adanya beberapa siswa SMAN 16 Padang yang merokok saat pagi hari di warung sekitar sekolah. Selain itu, siswa merokok juga ditemukan saat jam istirahat dan jam pulang sekolah.

Kebiasaan belajar yang tidak baik tentunya akan berdampak pada hasil belajar siswa. layanan Bimbingan dan Konseling yang terarah dan terencana diperlukan untuk membantu mengembangkan kebiasaan belajar yang tidak baik menjadi baik. Guru BK berperan dalam mewujudkan kehidupan bangsa yang cerdas, yaitu memberikan evaluasi terhadap kebiasaan belajar siswa yang mungkin mengganggu keefektifitas dalam menyerap ilmu pada sebuah pelajaran

Berdasarkan femonena yang telah di paparkan, dari hasil wawancara dan penelitian terhadap, membuat peneliti tertarik untuk meneliti karakteristik kebiasaan belajar siswa perokok di SMA Negeri 16 Padang.

Method

Penelitian ini menggunakan metode dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan mendeskripsikan kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan berbagai aspek yaitu emosional, fisik, kognitif serta motivasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 16 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2020/2021. Subjek penelitian berjumlah 50 orang remaja laki-laki yang di peroleh menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan angket kebiasaan belajar dengan model skala likert. Data yang telah di kumpulkan diolah menggunakan teknik persentase.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 16 Padang dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data

Deskripsi Data Kebiasaan Belajar

Tabel 1. Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Secara Keseluruhan

KATEGORI	Interval Skor	<i>f</i>	%
Sangat Baik (SB)	≥185	2	3.51
Baik (BA)	150-184	27	47.37
Cukup Baik (CB)	115-149	28	49.12
Kurang Baik (KB)	80-114	0	0.00
Tidak Baik (TB)	≤79	0	0.00
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui secara keseluruhan kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang berada pada kategori baik. Di mana 3,51% siswa berada pada kategori sangat baik, 47,37% siswa berada pada kategori baik, 49,37% siswa berada pada kategori cukup baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori kurang baik dan tidak baik.

Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Siswa Berdasarkan Aspek Emosional

Tabel 2. Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Secara Emosional

KATEGORI	Interval Skor	<i>f</i>	%
Sangat Baik (SB)	87-90	0	0
Baik (BA)	69-86	6	42.11
Cukup Baik (CB)	51-68	47	54.39
Kurang Baik (KB)	33-50	4	3.51
Tidak Baik (TB)	18-32	0	0
Jumlah		57	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berada pada kategori baik. Di mana 42.11% siswa berada pada kategori baik, 54,39% siswa berada pada kategori cukup baik, dan 3,51% siswa berada pada kategori kurang baik.

Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Siswa Berdasarkan Aspek Fisik

Tabel 3. Kebiasaan Belajar Siswa Berdasarkan Aspek Fisik

KATEGORI	Interval Skor	<i>f</i>	%
Sangat Baik (SB)	28-35	3	5.26
Baik (BA)	23-27	20	35.09
Cukup Baik (CB)	18-22	28	49.12
Kurang Baik (KB)	13-17	6	10.53
Tidak Baik (TB)	7-12	0	0
Jumlah		57	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek fisik berada pada kategori baik. Di mana 5,26% siswa berada pada kategori sangat baik, 35,09% siswa berada pada kategori baik, 49,12% siswa berada pada kategori cukup baik, 10,53% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik.

Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Siswa berdasarkan Aspek Kognitif

Tabel 4. Kebiasaan Belajar Siswa berdasarkan Aspek Kognitif

KATEGORI	Interval Skor	<i>f</i>	%
Sangat Baik (SB)	49-60	7	12.28
Baik (BA)	40-48	27	47.37
Cukup Baik (CB)	31-39	21	36.84
Kurang Baik (KB)	22-30	2	3.51
Tidak Baik (TB)	12-21	0	0.00
Jumlah		57	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek kognitif berada pada kategori baik. Di mana 12,28% siswa berada pada kategori sangat baik, 47,37% siswa berada pada kategori baik, 36,84% siswa berada pada kategori cukup baik, 3,53% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik.

Deskripsi Data Kebiasaan Belajar Siswa Berdasarkan Aspek motivasi

Tabel 5. Kebiasaan Belajar Siswa Berdasarkan Aspek motivasi

KATEGORI	Interval Skor	<i>f</i>	%
Sangat Baik (SB)	28-35	3	40.35
Baik (BA)	23-27	28	45.6
Cukup Baik (CB)	18-22	26	14.04
Kurang Baik (KB)	13-17	0	0
Tidak Baik (TB)	7-12	0	0
Jumlah		57	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek motivasi berada pada kategori baik. Di mana 40,35% siswa berada pada kategori sangat baik, 45,6% siswa berada pada kategori baik, 14,4% siswa berada pada kategori cukup baik, 0% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik.

Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebiasaan Belajar Siswa

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebiasaan Belajar Siswa

No	Aspek Kebiasaan Belajar	Persentase				
		SB	B	CB	KB	TB
1	Aspek Emosional	0	42.11	54.39	35.1	0
2	Aspek Fisik	5.26	35.09	49.12	10.53	0
3	Aspek Kognitif	12.28	47.37	38.4	3.51	0
4	Aspek Motivasi	40.35	45.6	14.04	0	0
	Keseluruhan	3,51	47.37	49.12	0	0

Dari hasil penelitian secara keseluruhan kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri berada pada kategori baik.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan temuan penelitian tentang kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang. Secara keseluruhan, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang pada umumnya berada pada kategori baik. Di mana 3,51% siswa berada pada kategori sangat baik, 47,37% siswa berada pada kategori baik, 49,12% siswa berada pada kategori cukup baik, 0% siswa berada pada kategori kurang baik dan 0% siswa berada pada kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang pada tahun ajaran 2020/2021 pada umumnya positif dan berada pada kategori baik. Namun masih ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang negatif dari sampel 50 siswa terdapat 28 orang siswa memiliki kebiasaan belajar yang cukup baik (21,06%).

Kebiasaan belajar adalah salah satu bentuk upaya untuk mengkondisikan atau membiasakan suatu perilaku, yaitu perilaku belajar. Kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis (Djaali 2012:128). Sedangkan kebiasaan belajar adalah cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan tugas (Djaali 2012:128).

Kebiasaan belajar positif merupakan faktor yang penting dalam belajar. Kebiasaan belajar berpengaruh terhadap hasil yang dicapai, karena dengan membiasakan diri belajar dengan baik akan diperoleh hasil belajar yang memuaskan (Nova, Firman & Sukmawati, 2016).

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, berikut ini dikemukakan pembahasan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan. Dalam pembahasan ini kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang ditinjau dari beberapa aspek yaitu:

Kebiasaan belajar siswa di SMA 16 Negeri Padang berdasarkan aspek Emosional

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kebiasaan belajar siswa di SMA 16 Negeri Padang berdasarkan aspek Emosional berada pada kategori baik. Di mana 42,11% siswa berada pada kategori baik, 54,39% siswa berada pada kategori cukup baik, dan 3,51% siswa berada pada kategori kurang baik dan 0% siswa berada pada kategori tidak baik. Artinya sebagian besar kebiasaan belajar siswa pada aspek emosional berada pada kategori baik.

Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kebiasaan belajar yang kurang baik dilihat dari aspek kelelahan emosional yang terkait dengan indikator tidak mudah cemas, memiliki waktu yang cukup, tidak merasa gagal dalam belajar dan tidak mudah kehilangan kontrol diri saat belajar. Siswa harus mampu mengontrol emosionalnya ketika belajar sehingga siswa tidak mengalami kebiasaan belajar yang kurang baik. Siswa mulai bersemangat dalam belajar, tidak mudah menyerah dan tidak menunda-nunda waktu untuk belajar maupun membuat tugas (Hakim, 2004). Siswa merasa senang mengikuti proses pembelajaran di sekolah, masuk tepat waktu dan tidak mudah putus asa apabila mengalami kegagalan dalam belajar (Yusuf, 2006). Sehingga kebiasaan belajar siswa menjadi baik dan efektif.

Akan tetapi masih ada beberapa siswa mengalami kebiasaan belajar yang kurang baik secara emosional yang ditandai dengan siswa mudah jenuh dalam belajar lalu mengobrol dengan teman, cemas dalam belajar, merasa gagal dalam belajar dan tidak bersemangat dalam belajar. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sularti (2008) pada aspek emosional siswa akan memanfaatkan waktu untuk menambah ilmu pengetahuan dan menyiapkan mental sebelum berangkat ke sekolah sehingga siswa terhindar dari kehilangan konsentrasi dalam belajar. Seligman (dalam Thanoesya, Syahniar & Ifdil, 2016) berpendapat individu yang optimis dan selalu berpikir positif mempunyai tingkat keberhasilan yang menjanjikan dalam bekerja, sekolah, dan di dalam sebuah permainan, tidak pernah menyerah dalam menghadapi masalah, serta mereka melakukan pendekatan terhadap masalah mereka dengan pola pikir mereka sendiri. Akan tetapi, jika siswa tidak menyiapkan mental sebelum berangkat sekolah, kemungkinan siswa tersebut akan sulit untuk konsentrasi atau bisa jadi tugas yang seharusnya dikumpulkan tertinggal dirumah, karena tidak dipersiapkan terlebih dahulu.

Kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang Berdasarkan Aspek Fisik

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek fisik berada pada kategori baik. Di mana 5,26% siswa berada pada kategori sangat baik, 35,09% siswa berada pada kategori baik, 49,12% siswa berada pada kategori cukup baik, 10,53% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik. Artinya sebagian besar kebiasaan belajar siswa pada aspek fisik tergolong baik. Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisinya penyebab munculnya kebiasaan belajar yang kurang baik dilihat dari aspek fisik terkait dengan indikator tidak merasa lelah dan letih saat belajar dan tidak mudah terserang penyakit.

Belajar dimulai dengan adanya niat dan tujuan yang ingin dicapai (Slameto, 2013). Seseorang yang sedang belajar tentu membutuhkan kondisi tubuh yang sehat, kondisi jiwa yang tenang, dan lingkungan yang mendukung. Semua hal tersebut mendorong siswa mengeluarkan potensi terbaiknya dalam belajar. Siswa menjaga kesehatannya sehingga tidak mudah terserang penyakit, mengatur pola tidur sehingga tubuh menjadi sehat dan menghilangkan rasa malas pada saat belajar (Hakim, 2004). Kemudian asupan makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh sehingga tubuh tidak lesu, tenaga dan konsentrasi berpikirnya menjadi ikut bagus (Fauziah, 2013).

Akan tetapi masih ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang kurang baik secara fisik. Terlihat bahwa adanya siswa yang malas saat belajar dan sakit kepala saat ada ulangan. Kemudian siswa yang memiliki kekurangan fisik kurang dapat berkembang dengan normal dimungkinkan memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang kurang baik, siswa ingin diperhatikan, kurang percaya diri dan sebaliknya sombong sekedar menutupi kekurangannya (Sularti, 2008).

Kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang Berdasarkan Aspek Kognitif

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek kognitif berada pada kategori baik. Di mana 12,28% siswa berada pada kategori sangat baik, 47,37% siswa berada pada kategori baik, 36,84% siswa berada pada kategori cukup baik, 3,53% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik. Artinya sebagian besar kebiasaan belajar siswa pada aspek kognitif tergolong baik.

Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kebiasaan belajar yang kurang baik dilihat dari aspek kognitif yang terkait dengan indikator berkonsentrasi dalam belajar, tidak mudah lupa dan mudah dalam membuat keputusan. Siswa sudah mulai memfokuskan perhatian kepada pelajaran yang diajarkan, belajar dengan rileks dan santai sehingga tidak menimbulkan kebiasaan belajar negatif (Hakim, 2004).

Akan tetapi masih ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan belajar negatif secara kognitif. Terlihat masih adanya siswa yang konsentrasinya mudah terganggu dalam belajar. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sularti (2008) jika siswa tidak menyiapkan peralatan belajar sebelum berangkat sekolah, kemungkinan siswa tersebut akan sulit berkonsentrasi saat belajar. Karena kehilangan konsentrasi akan berakibat buruk terhadap penguasaan materi pada saat belajar, pelajaran itu tidak mungkin masuk ke otak dalam waktu yang sangat singkat, walaupun bagaimanapun kerasnya seseorang siswa belajar. Kalaupun dapat selesai mempelajarinya, materi pelajaran itu tidak akan dikuasainya dengan baik (Slameto, 2013).

Kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang Berdasarkan Aspek Motivasi

Berdasarkan data yang diperoleh, kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek motivasi berada pada kategori baik. Di mana 40,35% siswa berada pada kategori sangat baik, 45,6% siswa berada pada kategori baik, 14,4% siswa berada pada kategori cukup baik, 0% siswa berada pada kategori kurang baik, dan 0,0% siswa berada pada kategori tidak baik. Artinya sebagian besar kebiasaan belajar siswa pada aspek motivasi tergolong baik.

Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab kebiasaan belajar yang kurang baik dilihat dari aspek motivasi yang terkait dengan indikator impian yang realistis dan semangat dalam belajar. Siswa mulai sadar akan impian dan cita-citanya sehingga siswa bersemangat untuk mencapai cita-citanya (Hakim, 2004). Metode yang digunakan guru efektif dalam menciptakan suasana kelas yang menyenangkan bagi siswa dan menimbulkan semangat dan motivasi siswa untuk belajar (Fauziah, 2013).

Akan tetapi masih ada beberapa siswa yang tidak memiliki motivasi dalam belajar. Siswa tidak memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar dan tekad untuk mencapai tujuan atau hasil terbaik

setiap kali belajar maka siswa tidak akan mencapai keberhasilan (Slameto, 2013). Sehingga siswa sering malas dalam belajar dan tidak memperhatikan guru dalam menerangkan pelajaran. Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat (Vitasari, 2016). Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stress yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Naldi, Dahardnis & Ilyas, 2018).

Siswa yang memiliki kebiasaan belajar negatif tidak memiliki motivasi untuk memperkaya materi pelajaran (Aunurrahman, 2012). Kurangnya motivasi dapat pula mendatangkan kebiasaan tidak baik seperti tidak ada inisiatif dalam belajar, suka mencontek, tidak percaya diri, datang terlambat bahkan melakukan kebiasaan buruk seperti merokok dan lain-lain yang tidak berhubungan dan membawa keuntungan pada proses belajar. Semestinya hambatan yang ada dalam diri individu bisa menjadi motivasi siswa dalam belajar. Senada dengan pendapat Hakim (dalam Aini, Nirwana & Marjohan, 2018) mengatakan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri individu dijadikan motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimiliki bukan dijadikan penghambat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek emosional berada pada kategori baik.
2. Kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek fisik berada pada kategori cukup baik.
3. Kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek kognitif berada pada kategori baik.
4. Kebiasaan belajar siswa di SMA Negeri 16 Padang berdasarkan aspek motivasi berada pada kategori baik.

Acknowledgment

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dengan ini peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk dapat meningkatkan kebiasaannya menjadi lebih baik lagi, khususnya bagi siswa yang masih berada pada kategori kurang baik dan tidak baik. Agar kedepannya kebiasaan belajar siswa menjadi baik dan dapat menunjang hasil belajar yang lebih baik serta memperoleh keberhasilan dalam belajar.

2. Bagi Guru Mata Pelajaran

Guru harus mampu memahami kebiasaan belajar siswa dalam menentukan materi dan metode mengajar sehingga akan menciptakan hubungan dan kondisi kelas yang menyenangkan, serta guru mata pelajaran selalu berkolaborasi dengan guru BK di sekolah dalam mengatasi masalah kebiasaan belajar siswa.

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK dapat membuat program pelayanan Bimbingan dan Konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa, khususnya masalah kebiasaan belajar. Guru BK dapat menyelenggarakan pelayanan bimbingan konseling kepada siswa yang mengalami masalah kebiasaan belajar. Seperti: layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual maupun bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami masalah kebiasaan belajar yang kurang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mendalami lebih lanjut berkaitan dengan kebiasaan belajar siswa. Jika tertarik untuk meneliti tentang kebiasaan belajar siswa dapat menambah teknik yang bisa digunakan mengurangi masalah kebiasaan belajar siswa. Seperti pemberian layanan informasi, layanan penguasaan konten, bimbingan kelompok maupun konseling individual untuk mengatasi masalah kebiasaan belajar siswa.

References

- Aini, Zamratul., Nirwana, Herman., & Marjohan. (2018). Kontribusi Penguatan Guru Mata Pelajaran dan Kepercayaan Diri Siswa Terhadap Keaktifan Siswa dalam Belajar. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*.
- Ari, Intan., Marjohan, & Neviyarni. (2013). *Locus of Control* dan Perilaku Menyontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*.
- Aunurrahman.(2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Dimiyati & Mujdiono, dkk.(2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djaali.(2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fauziah, N. (2013). Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan di MAN Tempel Sleman. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 99-108.
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Suara.
- Ilahi, Ridho., Syahniar, & Ibrahim Indra. 2013. Faktor yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konselor*.
- Naldi, E.M., Daharnis & Ilyas, A. (2018). Hubungan Persepsi Siswa tentang Lingkungan Sekolah dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar di SMA Negeri 4 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-7.
- Nitami, Mayrika., Daharnis & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*.
- Nova, L.M, Firman, F & Sukmawati,I. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Pendekatan Problem Based Learning untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Slameto.(2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soejiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Sukmawati, N.F, Suarni, N & Renda, N.T. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri dan Kebiasaan Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V SDN di Kelurahan Kaliuntu Singaraja. *Jurnal Undiksha*.
- Sularti.(2008). *Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Sikap dan Kebiasaan Belajar Siswa*. Bandung: SPS PBK UPI.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil. (2018). Konsep Diri Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 7(5), 60-75.
- Yusuf, Syamsu. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.