
Profile Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang

Sari Murti¹, Yusri²

¹²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: sarimurti680@gmail.com

Abstract

Saturation of learning is a condition in which students feel bored, tired, lack of attention in lessons, no interest and motivation in learning and do not bring results. In fact there are still students who experience saturation in learning. This study aims to describe (1) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of emotional fatigue, (2) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of physical fatigue, (3) Student learning saturation in Padang 8 High School based on aspects cognitive fatigue, (4) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of motivation loss. This study uses quantitative methods with descriptive research types. The population of this research is the students of Senior High Scholl 8 Padang in class X and XI with a total of 603 students. With a sample of 240 students selected using the proportional random sampling technique. The instrument used in this study was a questionnaire. Data is processed using percentage techniques. The results of this study indicate that Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang is in a more detailed low category (1) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of emotional fatigue is in the low category, (2) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of physical fatigue are in the low category, (3) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of cognitive fatigue are in the low category, (4) Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang based on aspects of motivation loss is in the low category.

Keywords: Saturation Learning

How to Cite: Sari Murti¹, Yusri². 2019. Profil Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 8 Padang. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI:[10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX](https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX)



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. ©2017 by author and Universitas Negeri Padang.

Introduction

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal bagi siswa untuk memperoleh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Sekolah sangat erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Menurut Sari, Mudjiran & Yusri (2014) belajar merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan dalam rangka memperoleh sejumlah pengetahuan dan keterampilan yang dapat dipergunakan dalam kehidupan individu dan juga merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Menurut Sutarjo, Arum, & Suarni (2014) proses belajar mewajibkan siswa untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran. Semua kewajiban itu ditempuh selama enam hari dalam seminggu dan di beberapa daerah atau kota menerapkan lima hari dalam seminggu. Banyaknya aktivitas dan tuntutan untuk siswa sedangkan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainnya berbeda sering kali membuat siswa mengalami stres. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Kejenuhan merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak berdaya, tidak memiliki harapan dan bahkan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Khairani & Ifdil, 2015)

Kejenuhan belajar merupakan hal yang sering terjadi pada siswa, siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh guru. Kejenuhan belajar

merupakan kondisi emosional ketika seorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang berlebihan atau suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Naldi, Daharnis, Ilyas, 2018:1). Menurut Vitasari (2016) aspek kejenuhan belajar terdiri dari 4 (empat) yaitu; (1) Kelelahan emosional, (2) Kelelahan fisik, (3) Kelelahan kognitif, dan (4) Kehilangan motivasi.

Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diberikan untuk peserta didik (Gunanggoro, 2016). Selanjutnya Hakim (2004:63) menjelaskan bahwa kejenuhan yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan siswa tersebut sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh dan kejenuhan belajar merupakan masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat dan menurunnya prestasi belajar. Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa.

Idealnya seorang siswa harus melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru, bersemangat dalam belajar, tidak malas, konsentrasi dalam belajar, tidak keluar masuk saat proses pembelajaran, mendengarkan guru dalam menerangkan pelajaran dan mencatat materi yang disampaikan oleh guru di kelas. Pada kenyataan, di SMA Negeri 8 Padang masih adanya siswa yang sering lelah, bosan, tidak bersemangat dalam belajar, tidak konsentrasi dalam belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak memperhatikan guru dalam belajar, tidak mencatat apa yang disampaikan oleh guru, sering keluar masuk pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung dan bahkan bermain *handphone* ketika proses pembelajaran.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 orang siswa selama Praktek Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Negeri 8 Padang pada periode Juli sampai Desember 2018 diperoleh informasi bahwa siswa sering malas dan lelah dalam belajar sehingga siswa tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru dengan baik. Kemudian banyaknya pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru sehingga siswa membuat tugas tersebut di sekolah dan mencontek kepada temannya. Sehingga siswa mendapatkan nilai yang rendah atau dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) karena membuat tugas asal-asalan saja.

Sedangkan berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti selama Praktek Lapangan Bimbingan dan Konseling di sekolah (PLBK-S) di SMA Negeri 8 Padang pada periode Juli sampai Desember 2018 terlihat bahwa ada beberapa siswa yang bermain *handphone* dalam belajar, tidak mendengarkan guru maupun teman dalam menerangkan materi pelajaran, tidak mencatat materi yang disampaikan oleh guru dan sering keluar masuk saat proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Wicaksono & Nuryono (2016) menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya mengalami kejenuhan belajar dalam kategori sedang dan penerapan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Jatmiko (2016) menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri Pedan mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sedang dan terdapatnya perbedaan kejenuhan belajar antara siswa laki-laki dan perempuan, dimana siswa laki-laki mengalami kejenuhan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan.

Bimbingan dan konseling merupakan komponen sekolah yang bertugas memberikan layanan dan bimbingan kepada siswa dalam upaya mengoptimalkan potensi siswa, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, bimbingan belajar, bimbingan sosial, bimbingan karir (Sari, Marjohan & Neviyarni, 2013). Guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu pihak sekolah yang memiliki peran penting dalam mengentaskan permasalahan siswa terkait dengan kejenuhan belajar. Guru BK harus mampu mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, konseling kelompok dan konseling individual guna mengentaskan permasalahan siswa terkait dengan kejenuhan belajar agar terciptanya kehidupan efektif sehari-hari pada siswa.

Method

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan profil kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 8 Padang dilihat dari aspek kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif

dan kehilangan motivasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 8 Padang tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 603 orang siswa. Besar sampel yang diambil adalah sebanyak 240 orang menggunakan teknik penarikan sampel dengan cara *Proportional Random Sampling* (Yusuf, 2013). Jenis data yang digunakan adalah data primer, serta sumber data adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 8 Padang yang menjadi sampel penelitian. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket berskala model *Likert*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara mengadministrasikan angket kepada siswa kemudian dianalisa menggunakan teknik persentase.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang secara keseluruhan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 8 Padang

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 210	0	0
Tinggi (T)	170-209	2	0,9
Sedang (S)	130-169	55	24,9
Rendah (R)	90-129	137	62
Sangat Rendah (SR)	≤ 89	27	12,2
Jumlah		221	100

Pada tabel 1 di atas terungkap bahwa kejenuhan belajar siswa secara keseluruhan meliputi (kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi) berada pada kategori rendah. Dimana tidak terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori sangat tinggi, 0,9% berada pada kategori tinggi, 24,9% berada pada kategori sedang, 62% berada pada kategori rendah dan 12,2% berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik siswa. Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang berlebihan dan juga suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Syah, 2011).

Berikut ini dijelaskan pembahasan tentang masing-masing aspek kejenuhan belajar siswa berdasarkan hasil penelitian.

Aspek Kelelahan Emosional

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan emosional. Hasil analisis deskriptif mengenai kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan emosional dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan emosional

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 84	1	0,45
Tinggi (T)	68-83	5	2,26
Sedang (S)	52-67	60	27,1
Rendah (R)	36-51	133	60,2
Sangat Rendah (SR)	≤ 35	22	9,95
Jumlah		221	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan emosional berada pada kategori rendah. Di mana 0,45% berada pada kategori sangat tinggi, 2,26

berada pada kategori tinggi, 27,1% berada pada kategori sedang, 60,2% berada pada kategori rendah dan 9,95% berada pada kategori sangat rendah. Artinya sebagian besar kejenuhan belajar siswa pada aspek kelelahan emosional tergolong rendah. Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar dilihat dari aspek kelelahan emosional yang terkait dengan indikator mudah cemas, merasa dikejar-kejar waktu, merasa gagal dalam belajar dan mudah kehilangan kontrol diri saat belajar. Siswa harus mampu mengontrol emosionalnya ketika belajar sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan belajar. Siswa mulai bersemangat dalam belajar, tidak mudah menyerah dan tidak menunda-nunda waktu untuk belajar maupun membuat tugas (Hakim, 2004). Sehingga kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa berkurang.

Akan tetapi masih ada beberapa siswa mengalami kejenuhan belajar secara emosional yang ditandai dengan siswa mudah menyerah dalam belajar, lesu dan tidak bergairah dalam belajar. Kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001:26). Sedangkan menurut Sutarjo, Arum, & Suarni (2014) kelelahan emosional itu seperti merasa tidak berharga, mudah cemas, rasa gagal, merasa dikejar-kejar waktu, mudah kehilangan kontrol diri saat belajar, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran dan konsep diri rendah.

Aspek Kelelahan Fisik

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan fisik. Hasil analisis deskriptif mengenai kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan fisik dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan fisik

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 32	2	0,9
Tinggi (T)	26-31	18	8,14
Sedang (S)	20-25	76	35,3
Rendah (R)	14-19	96	43,4
Sangat Rendah (SR)	≤ 13	27	12,2
Jumlah		221	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan fisik berada pada kategori rendah. Di mana 0,9% berada pada kategori sangat tinggi, 8,14% berada pada kategori tinggi, 35,3% berada pada kategori sedang, 43,4% berada pada kategori rendah dan 12,2% berada pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar dilihat dari aspek kelelahan fisik yang terkait dengan indikator merasa lelah dan letih saat belajar dan mudah terserang penyakit. Siswa menjaga kesehatannya sehingga tidak mudah terserang penyakit, mengatur pola tidur sehingga tubuh menjadi sehat dan menghilangkan rasa malas karena dihindari kejenuhan (Hakim, 2004). Kemudian asupan makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh sehingga tubuh tidak lesu, tenaga dan konsentrasi berpikirnya menjadi ikut bagus (Fauziah, 2013). Sehingga kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dapat berkurang.

Akan tetapi masih ada beberapa siswa mengalami kejenuhan belajar secara fisik. Terlihat bahwa adanya siswa yang tidur di kelas dan sering sakit kepala. Jenuh secara fisik akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya secara terus menerus dan mengakibatkan perasaan lelah secara fisik (Agustin, 2009). Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Rahman, 2007: 221). Sedangkan menurut Sutarjo, Arum, & Suarni (2014) kelelahan fisik, seperti mudah lelah dan letih saat belajar, sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual dan gelisah.

Aspek Kelelahan Kognitif

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan kognitif. Hasil analisis deskriptif mengenai kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan kognitif dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan kognitif

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 37	1	0,45
Tinggi (T)	30-36	4	1,81
Sedang (S)	23-29	60	27,15
Rendah (R)	16-22	113	51,13
Sangat Rendah (SR)	≤ 15	43	19,46
Jumlah		221	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan kognitif berada pada kategori rendah. Di mana 0,45 berada pada kategori sangat tinggi, 1,81% berada pada kategori tinggi, 27,15% berada pada kategori sedang, 51,13% berada pada kategori rendah dan 19,46% berada pada kategori sangat rendah. Artinya sebagian besar kejenuhan belajar siswa pada aspek kelelahan kognitif tergolong rendah. Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar dilihat dari aspek kelelahan kognitif yang terkait dengan indikator sulit berkonsentrasi dalam belajar, mudah lupa dan sulit membuat keputusan. Siswa sudah mulai memfokuskan perhatian kepada pelajaran yang diajarkan, belajar dengan rileks dan santai sehingga tidak menimbulkan kejenuhan (Hakim, 2004).

Akan tetapi masih ada beberapa siswa merasa lelah secara kognitif dalam belajar. Terlihat masih adanya siswa yang sering lupa membawa tugas, tidak konsentrasi dalam belajar, mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan yang diinginkan dan sulit membuat keputusan. Kelelahan kognitif siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Vitasari, 2016).

Aspek kehilangan Motivasi

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kehilangan motivasi. Hasil analisis deskriptif kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kehilangan motivasi dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kehilangan motivasi

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 53	0	0
Tinggi (T)	43-52	11	4,98
Sedang (S)	33-42	64	28,96
Rendah (R)	23-32	109	49,32
Sangat Rendah (SR)	≤ 22	37	16,74
Jumlah		221	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kehilangan motivasi berada pada kategori rendah. Di mana tidak terdapat kejenuhan belajar siswa pada kategori sangat tinggi, 4,98% berada pada kategori tinggi, 28,96% berada pada kategori sedang, 49,32% berada pada kategori rendah dan 16,74% berada pada kategori sangat rendah. Artinya sebagian besar kejenuhan belajar siswa pada aspek kehilangan motivasi tergolong rendah. Hal ini berarti siswa mampu mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar dilihat dari aspek kehilangan motivasi yang terkait dengan indikator impian tidak realistis dan kehilangan 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 merasa kehilangan motivasi dalam belajar. 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. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Naldi, Daharnis, Ilyas, 2018).

Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri (Sari, Yusri & Azrul Said, 2016). Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan pelayanan bantuan yang ditujukan untuk peserta didik secara perorangan, maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal (Fitria, Daharnis & Sukma, 2013).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen yang sangat penting di sekolah. Komponen ini memungkinkan peserta didik mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan. Sebagai komponen yang penting dalam pendidikan di sekolah, bimbingan ditujukan agar siswa mencapai perkembangan optimal (Azhar, Daharnis & Sukmawati, 2013).

Salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling ialah menjadikan individu mandiri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya serta mengubah KES-T (Kehidupan Efektif Sehari Terganggu) menjadi KES (Kehidupan Efektif Sehari). Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri dalam berbagai aspek untuk mencapai perkembangan yang optimal. Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk siswa, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Neviyarni, 2009).

Secara umum tujuan Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya (Prayitno & Amti, 2004). Implikasi dari penelitian ini dalam Bimbingan dan Konseling adalah sebagai dasar dalam pembuatan program layanan Bimbingan dan Konseling serta sebagai bahan pertimbangan kepada pihak sekolah agar guru BK dapat membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan memberikan layanan-layanan yang terkait dengan permasalahan. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK terkait dengan kejenuhan belajar adalah.

Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa untuk menerima dan memahami berbagai informasi. Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan (Prayitno, 2012). Dalam menjalani kehidupan dan perkembangannya, individu membutuhkan berbagai informasi baik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari sekarang maupun untuk perencanaan kehidupannya di masa depan (Sari, Yusri & Sukmawati, 2015). Informasi yang diperoleh oleh siswa diolah dan digunakan untuk kepentingan perkembangan kehidupannya. Guru BK dapat memberikan layanan informasi ini kepada siswa terkait dengan permasalahan yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian maka guru BK dapat memberikan layanan informasi dengan topik kiat mengatasi kejenuhan dalam belajar, pengendalian diri, pengaturan jadwal belajar baik di sekolah maupun di rumah dan motivasi untuk belajar.

Layanan Konseling Kelompok

Ahmad (2013:87) layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi atau individual melalui dinamika kelompok. Sedangkan Sukardi (2008:68) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Hal tersebut berarti dengan melakukan

konseling kelompok, anggota kelompok akan dibantu untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok yang dialami, salah satunya yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan layanan yang membantu individu mendapatkan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru Bimbingan dan Konseling dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh individu (Monnalisza & Neviyarni, 2018: 82). Senada dengan itu Restu & Yusri (2013) layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Melalui layanan konseling individual ini, guru BK dapat membantu subjek agar mau dan mampu untuk menghidari diri dan mengendalikan diri dari kejenuhan belajar, karena kejenuhan belajar merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri. Konseling individual sebagai jantung hati dari konseling mampu memberikan pemecahan masalah baik terkait dengan sosial, pribadi, belajar dan karir melalui teknik-teknik yang runtut yang diberikan oleh guru BK kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Layanan konseling individual ini dapat dilaksanakan dengan baik dengan kerjasama guru BK dan personil sekolah lainnya seperti wali kelas, guru mata pelajaran serta peran orang tua dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Conclusion

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dibahas sebelumnya maka dapat disimpulkan, sebagai berikut.

1. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan emosional berada pada kategori rendah.
2. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan fisik berada pada kategori rendah.
3. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kelelahan kognitif berada pada kategori rendah.
4. Kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 8 Padang berdasarkan aspek kehilangan motivasi berada pada kategori rendah.

References

- Agustin, M. (2009). Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar. *Disertasi Doktor pada Pps UPI Bandung*. Tidak Diterbitkan.
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang : UNP Press.
- Azhar, S.K, Daharnis & Sukmawati, I. (2013). Persepsi Siswa tentang Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja yang Diberikan Guru BK SMAN 1 Kubung. *Konselor*, 2(1), 146-150.
- 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.
- Fitria, A, Daharnis & Sukma, D. (2013). Persepsi Siswa tentang Perilaku Seksual Remaja dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 2(1), 202-207.
- Gunanggoro ,M. (2016). Efektivitas Senam Otak dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 11 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 76-85.
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Suara
- Jatmiko, R.B. (2016). Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(5), 11-19.

-
- Khairani, Y & Ifdil. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214
- Monnalisza & Neviyarni. (2018). Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan Aisyiyah dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 77-83.
- 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.
- Neviyarni. (2009). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berorientasi Khalifah Fil Ardh*. Bandung: Alfabeta.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Seri Pemandu Layanan Konseling dan Kegiatan Pendukung*. Padang: FIP UNP.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 10(2).
- Restu, Y & Yusri. (2013). Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah. *Konselor*, 2(1), 243-249.
- Sari, I, Marjohan & Neviyarni. (2013). Locus Of Control dan Perilaku Menyontek serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling (Studi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Padang Ganting). *Konselor*, 2(1), 267-272.
- Sari, M.N, Yusri & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 16-21
- Sari, S, Yusri & Azrul Said. (2016). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1), 32-37
- Sari, V.N, Mudjiran & Yusri. (2014). Permasalahan yang Dihadapi oleh Anak Panti Asuhan di Kota Padang dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 43-48
- Slivar. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Sukardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutarjo, I.E., Arum, D & Suarni, N.K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal UNDIKSA Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Syah, M. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- 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.
- Wicaksono, M.T & Nuryono, W. (2016). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 16 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1-10.
- Yusuf, A.M. (2013). *Metode Penelitian : Kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Padang: UNP Pres.
-