

## ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA KABUPATEN KUBU RAYA

Fitri Andriani<sup>1)</sup>, Martin, M. Pd<sup>2)</sup>, Tri Mega Ralasari, M. Pd<sup>3)</sup>

IKIP-PGRI PONTIANAK  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

E-mail: [fitri.andriani310197@gmail.com](mailto:fitri.andriani310197@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan menganalisis Kejenuhan Belajar siswa kelas VIII, Metode yang di gunakan adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan keadaan subjek dan objek penelitian saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, teknik pengumpulan data yaitu komunikasi langsung, komunikasi tidak langsung, alat pengumpul data yaitu skala psikologis, dan panduan wawancara/interview, dan studi dokumenter, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A, B, C, dengan jumlah 131 orang siswa, dan sampel 36 orang siswa. Data yang telah terkumpul di susun dan di gambarkan secara objektif dalam bentuk narasi, diperoleh presentase rata-rata 70,31% dengan kategori “Tinggi” hal ini menunjukkan kejenuhan belajar sangat signifikan dengan nilai perkembangan pendidikan siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, sesuai aspek kelelahan emosional, aspek kelelahan fisik, aspek kelelahan kognitif, aspek kehilangan motivasi.

**Kata Kunci:** *Kejenuhan Belajar Siswa*

**Abstract:** *This study aims to analyze the saturation of learning in class VIII students, the method used is descriptive, namely research that describes the current state of the subject and research object based on visible facts, data collection techniques are used, namely, direct communication techniques, communication. indirect, while the data collection tools, namely, psychological scales, and interview guides, and documentary studies and the population in this study were students of class VIII A, B, C, and D with a total population of 131 students, and a sample of 36 students. . From the data that has been collected and then compiled and described objectively in the form of a narrative, the average percentage is 70.31% in the "High" category, this shows that learning boredom is very significant with the value of the development of education of Grade VIII students in Middle School First Negeri 1 Sungai Raya, Kubu Raya Regency, according to the aspects of emotional exhaustion, physical exhaustion aspects, cognitive fatigue aspects, aspects of motivation loss.*

**Keywords:** *Boredom of student learning*

### PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk

sementara sampai temperaturnya normal kembali. Suatu ketika, kita merasa bersemangat ketika menekuni sesuatu. Begitu bersemangat sehingga kita melupakan banyak hal. Namun masa-masa giat itu tidak bertahan lama. Sesudah itu muncul masa malas, lesu dan jemu. Inilah

masa ketika ketekunan kita sampai dititik jenuh. Saat itu ketekunan ada digaris ambang batas, ia tidak mungkin dinaikkan lebih tinggi. Setelah beberapa lama masa jenuh ini berjalan, tidak lama kemudian muncul kembali kegairahan untuk menekuni kesibukan seperti semula. Demikian seterusnya, rasa giat dan jenuh berganti datang satu pihak menyusul yang lainnya.

Demikian juga terjadi pada siswa, sering kita menemukan beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering pada siswa, secara harfiah kejenuhan berarti padat tau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu jenuh juga mempunyai arti jemu atau bosan, (Muhibbin Syah, 2005:165).

Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya. Muhibbin Syah (2005:166) menjelaskan pemikirannya sebagai berikut : Kejenuhan yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh. Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, seperti apabila siswa telah kehilangan motivasi dan konsolidasi yang merupakan salah satu tingkat keterampilan yang selanjutnya, maka siswa tersebut telah mengalami kejenuhan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan salah satu contoh faktor kejenuhan yang berasal dari luar yaitu siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat.

Durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan disertai dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan

dan keletihan yang dapat menyebabkan kebosanan dan siswa kehilangan motivasi dan malas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya. Masalah siswa yang dimaksud tidak lain adalah masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa atau remaja yang dalam tahap perkembangannya remaja mengalami perubahan-perubahan seperti itu maka dalam kondisi psikologisnya remaja yang masih labil dan mudah sekali terpengaruh dalam lingkungan, tentu hal ini sangat mempengaruhi pembentukan perilaku mereka.

Masalah-masalah yang biasa terjadi dilingkungan sekolah terkait dengan kejenuhan yang sering dialami siswa dalam proses pembelajaran apabila siswa sudah merasa jenuh atau bosan maka banyak siswa yang sering keluar ruangan dengan meminta izin untuk ke kamar mandi tetapi yang tidak lazimnya, siswa tersebut keluar dengan bergantian, bersama-sama atau secara berurutan yang tidak langsung kembali masuk kedalam kelas setelah selesai dari kamar mandi bahkan kadang ada yang berani mampir ke kantin untuk membeli jajan yang kemudian dimakan dikelas ketika pelaksanaan pembelajaran berlangsung, sehingga di ruangan kadang hanya tinggal sebagian saja yang masih ada diruangan, meskipun sudah sering mendapat teguran dari guru maupun pihak sekolah tetapi hal tersebut kadang masih terjadi. Masalah yang sering dialami siswa tidak selamanya disebabkan oleh guru tetapi juga bisa dikarenakan oleh orang tua yang kurang berperan aktif dalam mendidik anaknya. Mereka menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab dalam mendidik anaknya kepada pihak sekolah, sehingga seolah-olah orang tua siswa tidak mau campur tangan dalam urusan pendidikan anaknya dan berbagai kejenuhan belajar atau kebosanan yang dialami oleh siswa. Maka dari itu, pihak sekolah harus mengupayakan agar kejenuhan belajar yang dialami siswa tidak berlangsung secara terus menerus.

Berdasarkan pra survei yang telah dilakukan peneliti siswa yang mengalami kejenuhan belajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai, siswa tampak malas dalam belajar, mudah putus asa, mudah stres dalam belajar, malas bergerak, malas berfikir dalam belajar, malas bertanya, jika diberikan kesempatan untuk bertanya. Terkadang disertai sifat menentang guru, atau siapa saja yang mengarahkan mereka untuk belajar. Mereka juga sering menunjukkan sikap pemurung didalam kelas saat guru menjelaskan didepan, mudah tersinggung saat teman sekelas berguraw, bahkan tak jarang dari mereka yang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar.

Seperti halnya yang terjadi pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 1 Sungai Raya. Permasalahan kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP sangat kompleks. Dari pengamatan dan wawancara peneliti menemukan beberapa ciri yang nampak ditunjukkan oleh siswa yang diduga, mereka mengalami kejenuhan dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan oleh beberapa siswa yang ditemui oleh peneliti saat berada di dalam kelas VIII SMP 1 Sungai Raya. Nampak ada siswa yang mengantuk di dalam kelas, 3 siswa yang masuk ke kelas sebelah yang bukan kelasnya, 2 siswa berada di kantin walaupun jam pelajaran telah dimulai, ada siswa telat datang masuk ke kelas, ada siswa tiduran di ruang UKS dengan alasan sakit, ada yang sembunyi di WC selama pelajar berlangsung, kalau sedang belajar ada siswa kurang mendengarkan guru saat memberikan pelajaran, ada yang bermain game dan lain-lain. Perilaku yang ditampakan oleh siswa tersebut saat di dalam kelas sudah menunjukkan adanya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa atau remaja yang dalam tahap perkembangannya remaja mengalami perubahan-perubahan, baik fisik maupun psikologinya. Dalam tahap perubahan-

perubahan seperti itu maka dalam kondisi siswa yang masih labil dan mudah sekali terpengaruh dengan lingkungan, tentu hal ini sangat mempengaruhi pembentukan perilaku mereka.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas diharapkan Konseling kelompok sangat berperan penting di dalamnya. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 4 - 8 orang, untuk rmendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana. membuat keputusan yang tepat, serta untuk rmemperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Menurut Natawidjaja (Wibowo,2005) konseling kelompok rnerupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok di dalamnya terdapat dinamika perkelompok. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan terbuka yang ditandai dengan adanya sikap saling bekerja sama, saling memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa. Dengan demikian, siswa merasa nyaman dan tidak ragu-ragu dalam menceritakan perasaanyang dirasakannya dan mampu menyampaikan pendapatnya dalam membantu menyelesaikan. Menurut Kumanto, (2013, 7-8) Konseling Kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pembelian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dan salah satu teknik pendekatan yang tepat pada siswa SMP 1 Sungai Raya yang mengalami kejenuhan belajar.

Berdasarkan latar belakang kejenuhan belajar, peneliti berharap

kejenuhan belajar dengan layanan konseling kelompok dapat membantu permasalahan kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya sehingga bisa menambahkan atau membangun sikap yang positif untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran siswa atau mengurangi tingkah laku yang mengganggu proses pembelajaran

## **METODE**

Setiap kegiatan penelitian tidak lepas dari pengumpulan data, karena data yang telah dicari akan mampu menjawab setiap masalah ada dalam penelitian. Agar penelitian yang akan dilakukan lebih terarah, maka peneliti memerlukan metode dan bentuk penelitian yang tepat sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Agar lebih jelas metode dan bentuk dalam penelitian ini, maka peneliti akan menguraikannya sebagai berikut.

### **1. Metode Penelitian**

Metode dapat dipahami sebagai jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan. Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam suatu penelitian, yaitu :

- a. Metode filosofis
- b. Metode deskriptif
- c. Metode historis
- d. Metode eksperimen. Hadari Nawawi (Kartika Novitasari, 2015:37)

Menurut bidang penelitian dapat dibedakan menjadi penelitian akademis, profesional dan institusional. Dari segi tujuan, penelitian dapat dibedakan menjadi penelitian murni dan terapan. Dari segi metode penelitian dapat dibedakan menjadi : penelitian survey, *expostfacto*, eksperimen, naturalistik, *policy research*, evaluation research, action research, sejarah dan *Research and Development (R&D)*. Dari *level of explantion* dapat dibedakan menjadi penelitian deskriptif, komparatif dan asosiasi. Dari segi waktu dapat dibedakan menjadi penelitian *cross*

*sectional* dan longitudinal (Sugioyono, 2016:12).

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Gall & Borg (Edy Purwanto) menyatakan “Metode Deskriptif dimaksudkan untuk membuat deskriptif yang cermat tentang suatu fenomena. Deskriptif juga dapat diartikan sebagai pemahaman orang tentang sesuatu”.

Metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan dalam memecahkan masalah penelitian dengan cara menggambarkan/melukiskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau bagaimana adanya (Zuldafrial, 2009:22).

Jadi, dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang memecahkan masalah dengan cermat dan rinci menjelaskan keadaan atau objek penelitian saat sekarang tentang suatu fenomena.

### **2. Bentuk Penelitian**

Penelitian pastinya mempunyai berbagai bentuk penelitian sesuai dengan metode dan cara yang diambil oleh peneliti menurut Sukardi (2005:160) “Menyatakan bahwa penelitian deskriptif terdiri dari : studi survey (*survey study*), studi hubungan (*interrelionship*), studi pengembangan (*development*), studi kelanjutan dan studi sosiometrik”.

Adapun bentuk penelitian ini menggunakan yang disebut dalam penelitian “Studi Survey”. Penelitian studi survey adalah cara pengumpulan data dalam waktu yang bersamaan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara terstruktur. Maka dalam bentuk penelitian ini yang digunakan adalah studi survey Analisis Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### Hasil

Pada umumnya hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, kemudian ada bagian pembahasan. Seperti dalam *template* ini, ada sub-sub judul hasil dan pembahasan yang terpisah.

Artikel dapat memuat tabel dan/atau gambar. Tabel atau gambar tidak boleh terlalu panjang, terlalu besar dan terlalu banyak. Penulis sebaiknya menggunakan variasi penyajian tabel dan gambar. Tabel dan gambar yang disajikan harus dirujuk dalam teks.

**Tabel 4.1**  
**Analisis Kejenuhan Belajar pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya**

Variabel dan Aspek	Skor Aktual	Skor maksimal ideal	%	Kategori penilaian
Kejenuhan Belajar	2278	3240	70.31%	Tinggi
1) Kelelahan emosional a. Perasaan depresi b. Rasa sedih c. Kemampuan mengendalikan emosi d. Kecemasan	662	864	76.62%	Tinggi
2) Kelelahan fisik a. Sakit kepala, mual b. Gelisah c. Kelemahan tubuh	535	756	70.77%	Tinggi
3) Kelelahan kognitif a. Ketidak mampuan untuk berkonsentrasi b. Tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks c. Lupa d. Kesulitan dalam membuat keputusan	529	864	61.23%	Sedang
4) Kehilangan motivasi a. Kehilangan semangat b. Kecewa c. Kebosanan	552	756	73.02%	Tinggi

Untuk mengetahui selengkapnya hasil perhitungan persentasi tiap aspek variabel, dikemukakan interpretasi hasil perhitungan persentasi sebagai berikut:

- a. Aspek kelelahan emosional skor aktual 662 dan skor maksimal idealnya sebesar 864. Hasil perhitungan persentase diperoleh  $\frac{662}{864}$

$\times 100 = 76,62\%$  dengan demikian, aspek kelelahan emosional kategori “tinggi”.

- b. Aspek kelelahan fisik skor aktual 535 dan skor maksimal ideal sebesar 756. Hasil perhitungan persentase diperoleh  $\frac{535}{756} \times 100 = 70,77\%$  dengan demikian, aspek kelelahan fisik termasuk kategori “tinggi”.
- c. Aspek kelelahan kognitif skor aktual 529 dan skor maksimal ideal sebesar 864. Hasil perhitungan persentase diperoleh  $\frac{529}{864} \times 100 = 62,23\%$ . Dengan demikian, aspek kelelahan kognitif termasuk dalam kategori “sedang”.
- d. Aspek kehilangan motivasi skor aktual 552 dan skor maksimal ideal sebesar 756. Hasil perhitungan persentase diperoleh  $\frac{552}{756} \times 100 = 73,02\%$ . Dengan demikian, aspek kehilangan motivasi termasuk dalam kategori “tinggi”.

Hasil penelitian terkait dengan aspek kelelahan emosional sebagai berikut:

- a. Karakteristik Kelelahan Emosional yaitu :kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sungai Raya kelelahan emosional siswa banyak sekali mengalami perasaan depresi ketika nilai ulangan nya jelek, siswa juga kebanyakan merasa sedih apabila diganggu pada saat pelajaran berlangsung.
- b. Karakteristik Kelelahan Fisik yaitu siswa merasakan adanya anggota

badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, gelisah, dan kelemahan tubuh. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sungai Raya kelelahan fisik yang dialami siswa ketika ia memikirkan tugas maka siswa mengalami sakit kepala dan mual saat pelajaran berlangsung, dalam pembelajaran berlangsung siswa cenderung mengalami kegelisahan dan merasa tegang saat mengikuti pelajaran, meskipun terkadang pelajaran yang disukai.

- c. Karakteristik Kelelahan Kognitif yaitu kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapatkan beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan guru bk yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sungai Raya maka kelelahan kognitif yang dialami, dalam belajar siswa harus selalu dengan kondisi yang tenang agar siswa dapat berkonsentrasi dengan baik. Apabila siswa diberikan tugas atau materi yang terlalu banyak atau secara terus menerus maka siswa sering mengalami lupa pada apa yang sudah diberikan oleh guru.
- d. Karakteristik Kehilangan Motivasi yaitu 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. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sungai Raya banyak siswa yang mengalami

kehilangan motivasi karena merasa tidak mempunyai kemajuan dalam belajar, sehingga siswa tersebut sering menunda-nunda dalam belajar. Siswa juga mudah merasa kecewa apabila diberikan tugas yang terlalu banyak sehingga siswa bosan mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.

### ***Pembahasan***

Sekolah sebagai suatu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan melalui proses belajar mengajar di sekolah. Hasil yang akan dicapai dari proses pendidikan, sekolah turut bertanggung jawab mengenai kualifikasi mutu kelulusannya. Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam menyelenggarakan setiap jenis dan jenjang pendidikan.

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Faktor penyebab dan cara mengatasi kejenuhan belajar. Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang sedang belajar. Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa, dan keletihan mental siswa. Dari ketiga kategori tersebut keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Jika semua siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan. Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan itu muncul dari dalam diri orang itu sendiri dengan pengaruh faktor dari luar seperti lingkungan sekitar.

Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang sedang belajar. Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa, dan keletihan mental siswa. Dari ketiga kategori tersebut keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Jika semula siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik kelelahan emosional pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya yaitu, siswa sudah memahami gejala atau faktor kejenuhan belajar, dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologi individu yang bisa mempengaruhi pada kualitas diri individu, maka siswa yang mengalami kelelahan emosional dengan indikasi bosan, mudah tersinggung, dan gampang marah.
2. Karakteristik kelelahan fisik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya yaitu siswa sudah memahami bahwa tuntutan aktifitas kerja atau belajar yang terlalu banyak dan padat akan membawa dampak kurang baik pada kondisi fisik. Dimana para siswa yang nampak mengalami kelelahan fisik di indikasikan dengan gelisah, dan rasa lapar.
3. Karakteristik kelelahan kognitif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya yaitu siswa sudah memahami bahwa beban yang terlalu berat pada otak berdampak buruk yakni siswa yang selalu menghindar

dari tugas guru, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit membuat keputusan. Hal itu menggambarkan siswa mengalami kelelahan kognitif.

4. Karakteristik kehilangan motivasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya yaitu siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

### **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, peneliti bermaksud memberikan saran sebagai berikut:

#### **1. Siswa**

Kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya dalam pembelajaran hendaknya selalu semangat dalam belajar, meningkat keimanan dengan beribadah yang tertib, selalu jaga sopan santun, hormat kepada guru, keluarga dan menyayangi teman, supaya menjadi anak Indonesia yang berpendidikan, berakhlak mulia dan dapat mengharumkan nama Indonesia di mata dunia.

#### **2. Guru Bimbingan dan Konseling**

Kepada guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Sungai Raya dalam mengajar hendaknya menambah metode aktif, tugas yang kreatif, menonton video ilustrasi kasus, sesekali pembelajaran diluar ruangan dan lebih responsif terkait kondisi dan perhatian akan keadaan siswa agar mengetahui beberapa hal yang sedang dialami siswa seperti kejenuhan sehingga materi yang disampaikan mudah diterima oleh siswa dengan baik dan dapat dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari siswa.

### 3. Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti hendaknya mampu memberikan pemahaman kepada siswa agar menghindari kejenuhan belajartersebut melalui perilaku sosial, penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai sarana pengalaman terkait dalam memahami metodologi penelitian dan sebagai syarat dalam menempuh gelar kesarjanaan peneliti juga dapat memberikan beberapa masukan kepada sekolah maupun siswa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya yang telah memberikanku kekuatan dan membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Ku persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

1. Kedua Orang Tuaku yang tercinta, Bapak “Abdul Malik” dan Mamak “Masniyati”, sebagai tanda bukti dan hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada bapak dan mamak yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga, yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selebar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang hebat untukku selalu membuatku termotivasi, selalu menyirami kasih sayang, selalu mendo’akanku, dan yang telah banyak berkorban, selalu menasehatiku menjadi lebih baik, Terimakasih bapak..... Terimakasih mamak.....
2. Untuk Kakak-kakakku “Gusmiarti dan Septi Siswati”, yang sudah sangat banyak membantu biaya perkuliahan saya sampai akhir. Dan tiada saat yang mengharukan saat berkumpul bersama kalian yang penuh canda tawa serta

kehangatan. Terimakasih atas do’a kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat ku persembahkan, maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya tapi kukan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.

3. Kepada keluarga besarku yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, terima kasih atas doa dan dukungannya.
4. Terimakasih untuk orang spesial disampingku, Erlangga Setyawan, S.Pd yang telah mensupport dalam penyelesaian skripsi ini, It’s the little things you do that makes me love you.

Buat sahabatku “Novi Christiana, Beata Elvama, Fisqiatul Jannah” yang kuanggap seperti keluargaku sendiri, terimakasih atas bantuan, do’a, nasehat, candaan, traktiran, dan semangat yang kalian berikan selama aku kuliah. Dan teman-teman seperjuangan khususnya kelas Sore, angkatan 2014 Prodi BK, semoga keakraban antara kita slalu terjaga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Haji. Widodo Supriyono *“Psikologi Belajar”* Jakarta, Rineka Belajar (*Burnout*). Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Brunk, D. (2006). How to fight burnout. *Journal of Collage Development*. Diakses dari <http://findarticles.com/p/articles/mi>. Diakses 25/5/2015. Pukul 09.25 WIB
- Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, & Ni.Kt Suami. (2014). *Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar* pada siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995>. Pada tanggal 23 Febuari, jam 00.59 WIB.

Ejournal.

Radenintan.ac.id/index.php/konseli/  
article/view/572Firmansyah, R.  
(2012). *Efektivitas Teknik Self  
Instruction Untuk Meredakan Gejala  
Kejenuhan Belajar Siswa. Skripsi  
Jurusan PPB-FIP UPL.*

Furchan, arief. 2011. *Pengantar Penelitian  
dalam Pendidikan.* Yogyakarta:  
Pustaka.

Hartini, Sri, dkk. 2008. *Psikologi  
Pendidikan.* Surakarta: BP FKIP  
UMSHulu, Pontianak.

Kamaruzzaman. 2016 *“Bimbingan dan  
Konseling”* Pustaka rumah aloy  
Tanjung *Kejenuhan Belajar Siswa.*  
Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI.

Khairani Mahmum, 2014 *“Psikologi  
Konseling”* CV ASWAJ  
PRESSINDO V/73, Minomartati,  
Sleman Yogyakarta, *Kompetensi  
Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA  
yang Mengalami Kejenuhan  
Belajar.*

Kurnanto Edi *“Konseling kelompok”*  
Albertina cv. Anggota Ikatan  
Penerbit Indonesia (IKPI).

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian  
pendidikan pendekatan kuantitatif,  
kualitatif, dan R & D.* Bandung :  
CV Alfabeta.

Sukmadinata Nana Syaodih. *“2010  
Metedologi Pendidikan”* PT Remaja  
Rosdakarya.

Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014).  
*Model Bimbingan Pengembangan  
Kompetensi Pribadi Sosial Bagi  
Siswa SMA yang Mengalami  
Kejenuhan Belajar (Burnout).*  
Universitas Negeri Yogyakarta.  
Tidak Diterbitkan.

Ulfiani Rahman. (2007). *Mengenal Burnout  
Pada Guru.* Jurnal Lentera  
Pendidikan Edisi X No. 2.

Wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggu  
naan-teknik-self

Yah, Muhibbin. 2010. *Psikologi  
Pendidikan.* Bandung: remaja rosda  
karya.

Zuldafrial. (2009). *Pendekatan penelitian  
dan teknik penulisan karya ilmiah.*  
Pontianak : Pustaka Abuya.