

**PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN  
KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN  
BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP  
NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam  
Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**ANDINI SULISTIYOWATI  
NPM. 1811080356**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022 M.**

**PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN  
KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN  
BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP  
NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

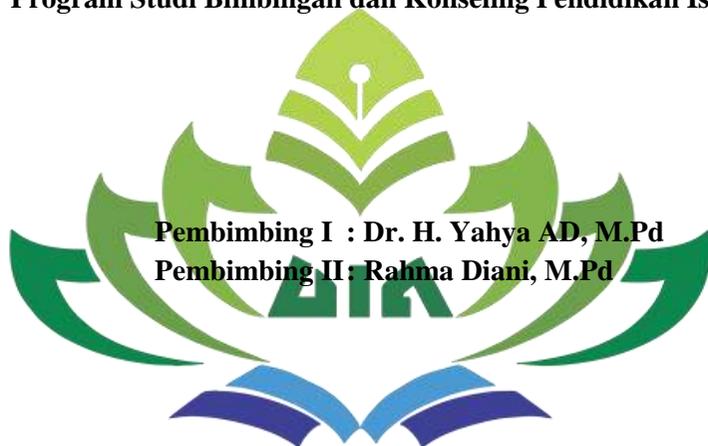
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam  
Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**ANDINI SULISTIYOWATI**

**1811080356**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022 M.**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Guna untuk mengetahui bagaimana gambaran kejenuhan belajar peserta didik dan penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara dengan guru BK terkait dengan gambaran kejenuhan belajar dan penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling sedangkan data sekunder diperoleh dari RPL dan media berupa foto.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung terdapat beberapa macam antara lain yaitu kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan tidak berdasar, mudah sakit, mengalami mual saat pembelajaran, mengalami gangguan makan, kehilangan harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks, kehilangan semangat belajar, kehilangan idealisme dalam belajar, serta merasakan kekecewaan. Kemudian dalam penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar tidak terdapat kendala yang berarti karena peserta didik merasa enjoy dan senang dan juga menggunakan banyak media dalam penyampaian materinya.

**Kata Kunci:** Layanan Dasar Bimbingan Konseling, Kejenuhan Belajar



## **ABSTRACT**

*This study aims to describe how the implementation of basic guidance and counseling services in overcoming student learning saturation at SMP Negeri 23 Bandar Lampung. In order to find out how the description of student learning saturation and the application of basic guidance and counseling services in overcoming student learning saturation.*

*This research method uses qualitative research methods, the type of research in this study is descriptive. Collecting data in this study using two sources, namely primary data and secondary data. Primary data was obtained from interviews with BK teachers related to the description of learning saturation and the application of basic guidance and counseling services while secondary data was obtained from RPL and media in the form of photos.*

*The results showed that the picture of learning saturation that occurred in students at SMP Negeri 23 Bandar Lampung there were several kinds, including the ability to control emotions, unfounded fears, get sick easily, experience nausea while learning, experience eating disorders, lose hope and meaning in life, feelings of helplessness, inability to concentrate, unable to perform complex tasks, loss of enthusiasm for learning, loss of idealism in learning, and feelings of disappointment. Then in the application of basic counseling and guidance services in overcoming learning boredom there are no significant obstacles because students feel enjoy and happy and also use a lot of media in delivering the material.*

**Keywords:** *Basic Counseling Guidance Services, Learning Saturation*



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andini Sulistiyowati  
NPM : 1811080356  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Penerapan Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung**” skripsi ini sepenuhnya karya penelitian saya sendiri. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya penelitian saya di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, bukan duplikat atau plagiat kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dan ketidakwajaran dalam karya dan penelitian ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

Bandar Lampung, 05 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Andini Sulistiyowati  
NPM. 1811080356



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame / Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi** : PENERAPAN LAYANAN DASAR  
BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR  
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 23  
BANDAR LAMPUNG  
**Nama** : ANDINI SULISTIYOWATI  
**NPM** : 1811080356  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan  
dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd  
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd  
NIP. 198904172015032008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I  
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG” Disusun oleh ANDINI SULISTIYOWATI, NPM : 1811080356, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : Selasa, Tanggal 06 Desember 2022 pukul 08.00-10.00 WIB.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, S.Ag., M.Ag (.....)  
Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)  
Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd (.....)  
Penguji I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)  
Penguji II : Rahma Diani, M.Pd (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diani, M.Pd  
NIP. 196308281988032002



## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah [94] : 5)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI, Alquran dan Terjemahan (QS. Al-Insyirah 5).

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan alhamdulillah, rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan serta kemudahan. Dengan perasaan haru dan bahagia dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Sahid dan Ibu Indarwati yang sangat saya banggakan serta yang selalu memberikan doa yang terbaik untuk anaknya.
2. Untuk kaka saya Ahmad Mas Rury yang selalu siap memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
3. Untuk kedua adik saya Desi Damayanti dan Edgar Prasetiawan yang selalu membuat saya bersemangat dalam mengerjakan skripsi.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu sampai saya mencapai gelar sarjana.



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Andini Sulistiyowati yang lahir pada tanggal 31 Oktober 2000 di Buanasakti Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur. Saya merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Sahid dan Ibu Indarwati.

Pendidikan formal yang telah ditempuh yaitu mulai dari jenjang pendidikan di TK PGRI 7 Buanasakti selesai pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 3 Buanasakti dari tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Sekampung dan lulus pada tahun 2015. Pada jenjang ini peneliti banyak mengikuti kegiatan pramuka, seperti mengikuti lomba PBB dalam beberapa kegiatan yang dilaksanakan dan pernah mendapatkan juara tiga. Kemudian yang dilanjutkan kembali di SMA Negeri 2 Sekampung dan lulus pada tahun 2018. Kemudian melanjutkan kembali ke jenjang perguruan tinggi di UIN Raden Intan Lampung.

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi di UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN. Selama menjadi mahasiswi, peneliti mendapatkan banyak hal baru serta pengalaman-pengalaman baru. Pada tahun 2021 peneliti mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Kampung Way Dente Kecamatan Dente Teladas kabupaten Tulang Bawang, dan pada tahun yang sama penulis juga mengikuti kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yang sekaligus dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi.



## KATA PENGANTAR

### *Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan ridhanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Penerapan Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung”** yang merupakan syarat akhir untuk mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada nabi besar kita Muhammad SAW, keluarga serta sahabatnya dan akhirnya kepada kita sebagai umat yang tunduk terhadap ajaran yang dibawanya. Tanpa bantuan dari berbagai pihak kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah ikut serta membantu dan berperan dalam penulisan dan penyusunan laporan ini terutama:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Dr. H. Yahya AD, M.Pd. selaku Pembimbing I (Satu) yang telah banyak mengarahkan dan membimbing dengan sabar sampai skripsi ini terselesaikan dengan baik.
4. Rahma Diani, M.Pd selaku Pembimbing II (Dua) yang juga telah banyak mengarahkan dan membimbing dengan sabar sampai skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmunya.
6. Seluruh civitas Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Suprihatiningsih, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 23 Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian.
8. Kurniasari, S. Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam proses penelitian sampai dengan selesai.
9. Keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan baik dalam segi moril maupun materil.
10. Sahabat saya Ambar Rahayu Handayani, Maya Puji Lestari, dan Diah Okvitania yang selalu ma mendengarkan keluh kesah saya, serta memberikan semangat sampai detik ini.
11. Teman-teman kelas A dan seluruh teman-teman BKPI angkatan 2018. Seluruh sahabat-sahabat saya terkhusus Dita Febriana, Dinda Kurnia Sanjaya, Fitri Kusuma Wardani, Rani Febriani, Nuva Yulaida, Annisa, dan juga teman sekamar saya Aditya Mia Enggalia Putri.

12. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

Semoga seluruh bantuan yang diberikan dari semua pihak yang terlibat serta segala amal perbuatan dapat diterima dan di balas oleh Allah SWT dan dicatat sebagai amal baik, Aamiin.

*Wassalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Bandar Lampung, 05 Desember 2022  
Penulis

**Andini Sulistiyowati**  
**NPM. 1811080356**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Kajian Penelitian Terdahulu .....	6
H. Metode Penelitian.....	9
I. Sistematika Pembahasan.....	12
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Layanan Dasar Bimbingan Konseling .....	13
1. Bimbingan Klasikal .....	13
2. Pelayanan Orientasi.....	16
3. Pelayanan Informasi .....	16
4. Bimbingan Kelompok .....	16
5. Pelayanan Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumentasi).....	16
B. Kejenuhan Belajar .....	16
1. Pengertian Kejenuhan Belajar .....	16
2. Aspek-aspek dan Indikator Kejenuhan Belajar.....	18
3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	18
C. Peserta Didik .....	19
 <b>BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek.....	21
B. Penyajian Fakta dan Data Lapangan.....	24

<b>BAB IV ANALISIS PENELITIAN</b>	
A. Analisis Data .....	32
B. Temuan Penelitian .....	36
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	39
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Kejenuhan Belajar Beberapa Peseta Didik dari Buku Kasus .....	5
3.1 Data Guru Dan Tenaga Kependidikan .....	23
3.2 Data Wakil Kepala Sekolah Dan Bagian .....	23
3.3 Sarana dan Prasarana .....	24
3.4 Gambaran Kejenuhan Belajar .....	28
3.5 Penerapan Layanan Dasar Bimbingan Konseling .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3 Kisi-kisi Wawancara
- Lampiran 4 Kisi-kisi Observasi
- Lampiran 5 Kisi-kis Dokumentasi
- Lampiran 6 Validasi Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 RPL Layanan Klasikal
- Lampiran 8 Verbatim
- Lampiran 9 Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal atau cerminan dari isi yang terkandung dalam sebuah karya ilmiah untuk memudahkan dalam memahami karya ilmiah itu sendiri. Oleh karena itu diperlukan adanya uraian singkat terhadap penegasan arti serta makna dari beberapa istilah yang digunakan. Dengan adanya penegasan judul tersebut diharapkan tidak akan terjadi kesalah pahaman mengenai makna dari judul karya ilmiah ini.

Adapun judul skripsi ini yaitu **“Penerapan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung”**

#### 1. Layanan Dasar Bimbingan Konseling

Layanan dasar adalah proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik yang berkaitan langsung dengan pengembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir sebagai pengejawantahan tugas-tugas perkembangan mereka<sup>2</sup>.

#### 2. Mengatasi

Dalam kamus bahasa istilah mengatasi menurut KBBI adalah menguasai (keadaan dan sebagainya). Contoh: Untuk mengatasi persoalan itu, diperlukan kebijaksanaan para petugas. Arti lainnya dari kata mengatasi adalah mengalahkan.<sup>3</sup>

#### 3. Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Menurut Syah, jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan di mana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, hal ini mengakibatkan informasi pada saat belajar tidak dapat diterima dengan baik oleh peserta didik, keadaan fisik maupun psikis yang terlalu dipaksakan membuat para peserta didik menjadi letih, bosan dan enggan untuk menyimak pelajaran. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental

---

<sup>2</sup>Amirul Machfud Kurnianto, “Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar Se Kota Semarang,” *Journal of Guidance and Counseling* 7, no. 4 (2018): 39–44, [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk).

<sup>3</sup>Depdikbut, Kamus Besar Bahasa Indonesia (jakarta: Balai Pustaka, 2002) , 1250.

seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar<sup>4</sup>.

#### 4. Peserta Didik

Peserta didik menurut ketentuan umum Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik merupakan subjek sekaligus objek dalam proses transformasi ilmu pengetahuan dan ketrampilan-ketrampilan yang diperlukan. Oleh karena itu keberadaan peserta didik tidak hanya sekedar memenuhi kebutuhan saja, akan tetapi harus merupakan bagian dari kebermutuan dari lembaga pendidikan<sup>5</sup>.

### B. Latar Belakang Masalah

Perubahan tatanan dunia secara global perlu dibarengi dengan perubahan keterampilan yang dibutuhkan. Pendidikan kerap kali memerlukan pergantian yang berkepanjangan. Pembelajaran bagi generasi milenial menjadi tantangan tersendiri bagi guru. Dalam pembelajaran di kelas guru harus kreatif untuk membuat inovasi pembelajaran, agar tercapai pembelajaran bermakna dan terterap dalam ingatan jangka panjang. Guru yang memahami kedudukan dan fungsinya sebagai pendidik handal, selalu terdorong untuk tumbuh dan berkembang selaku perwujudan perasaan dan sikap tidak puas terhadap pendidikan persiapan yang sudah diterimanya statement kesadarannya terhadap perkembangan dan kemajuan bidang tugasnya yang harus diiringi, sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi. Kreativitas dan inisiatif guru harus didorong dan dimanfaatkan secara kongkrit agar mereka memperoleh pengalaman profesional dalam meningkatkan kemampuannya sebagai petugas profesional di bidang pembelajaran. Pengalaman profesional yang berharga hanya bisa jadi diperoleh guru-guru yang berani dan selalu bersedia mewujudkan gagasan atau prakarsa dan pikirannya yang bermaksud memperbaiki dan mengembangkan proses belajar mengajar di kelas, sekolah serta di lingkungan dekat<sup>6</sup>.

Guru yang kurang memiliki kreativitas dan inisiatif dalam proses pembelajaran kerap kali membuat proses kegiatan belajar tersebut menjadi

---

<sup>4</sup>Fatmawati, "Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik," *Psikoborneo* 6, no. 4 (2018): 704–12.

<sup>5</sup>Suheli Suheli, "Manajemen Peserta Didik Berbasis Pesantren Dalam Pembentukan Karakter," *Jurnal Kependidikan* 6, no. 2 (2018): 207–21, <https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.2258>.

<sup>6</sup>Putri Hanina, Aiman Faiz, and Dewi Yuningsih, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi," *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3791–98, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1402>.

monoton dan akan menyebabkan kejenuhan peserta didiknya dalam pembelajaran. Oleh karena itu guru dituntut untuk memiliki kreativitas serta inisiatif dalam proses pembelajaran, terutama guru Bimbingan Konseling lah yang harus membantu untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik, apalagi saat ini masih banyak sekolah yang melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar secara daring. Jadi seorang guru harus memiliki strategi atau metode mengajar yang bervariasi agar tidak monoton.

Nasution menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan metode kegiatan yang dirancang dan digunakan oleh guru secara kontekstual sesuai dengan karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, lingkungan sekitar dan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa strategi pembelajaran terdiri dari teknik, metode, dan prosedur yang akan menjamin bahwa peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran.

Aspek-aspek dalam strategi pembelajaran menurut Gulo yakni adanya tujuan pembelajaran, pendidik, peserta didik, materi pembelajaran, metode yang akan diterapkan, media pembelajaran serta administrasi dan finansial sebagai penentu berjalannya pembelajaran. Strategi pembelajaran yang menarik disertai dengan dukungan sistem akan membantu peserta didik untuk lebih termotivasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Daring selama masa pandemi. Oleh karena itu guru perlu diberikan pelatihan untuk meningkatkan kapasitas dalam proses belajar mengajar<sup>7</sup>.

Proses belajar sendiri bisa dikatakan berhasil apabila peserta didik antusias, semangat, serta aktif ketika proses pembelajaran berlangsung. Selain hal tersebut suasana selama proses pembelajaran juga menjadi faktor pendukung dari keberhasilan pembelajaran itu sendiri, dimana suasana tidak boleh membosankan dan aktivitas peserta didik harus yang membuat mereka merasa senang agar tidak menjadi jenuh saat belajar.

وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعُلَمَاءُ ٤٣

Artinya: Dan perumpamaan-perumpamaan ini Kami buat untuk manusia; dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu (Q.S Al-Ankabut: 43)

Kejenuhan belajar disebut sebagai *academic burnout* atau *student burnout* yang merupakan suatu perasaan lelah terhadap tuntutan belajar. Keterbatasan pembelajaran jarak jauh adalah tidak terjadi interaksi antar dosen dan mahasiswa seperti ketika pembelajaran tatap muka secara langsung. Keterbatasan interaksi dan tuntutan capaian pembelajaran kerap menuntut

---

<sup>7</sup>Maria Yuliana Wangge et al., "Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Peserta didik SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi Teacher ' s Strategy In Overcoming Online Learning Boredom In SMAN 4 Semarang Students During Pandemic," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 2 (2021): 135–141.

peserta didik untuk mengerjakan berbagai tugas sekolah. Selain itu, kebosanan peserta didik juga dapat menjadi faktor meningkatnya kejenuhan belajar karena peserta didik tidak dapat membangun dinamika dan keterkaitan emosional bersama peserta didik lain dalam kegiatan pembelajaran.

Freudenberger mengungkapkan adanya kejenuhan belajar (*burnout*) disebabkan kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen. Selanjutnya, Schaufeli dkk mengungkapkan bahwa sindrom kejenuhan ditandai dengan adanya kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan. Ketidakefektifan dalam melaksanakan pembelajaran, kebosanan, kelelahan, hingga menurunkan motivasi belajar jika dibiarkan akan dapat berdampak pada pemahaman, hasil dan prestasi belajar mahasiswa didik.

Salah satu dampak kejenuhan belajar adalah meningkatnya rasa lelah dan rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Tak jarang peserta didik menunda penyelesaian tugas dan beberapa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu yang menunjukkan hasil tugas yang kurang optimal<sup>8</sup>.

Aspek dan indikator kejenuhan belajar menurut Damayanti dkk sebagai berikut:

1. Kelelahan emosional, kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu perasaan depresi, rasa sedih, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
2. Kelelahan fisik, kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik yaitu memiliki gejala seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas dan lain sebagainya.
3. Kelelahan kognitif, kelelahan kognitif dapat membuat peserta didik menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif yaitu ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan Gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
4. Kehilangan motivasi, kehilangan motivasi pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, peserta didik sadar dari impian mereka yang

---

<sup>8</sup>Fadhlina Rozzaqyah, "Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 8–17, <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14373>.

tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka peserta didik sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi yaitu kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwasanya terdapat berbagai macam kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik sehingga sangat diperlukannya bantuan dari guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut karena jika peserta didik terus merasa jenuh dalam belajar hal tersebut bukan tidak mungkin akan mempengaruhi nilai mereka ke depannya. Terlepas dari terbatasnya waktu atau jam pelajaran Bimbingan konseling yang diberikan oleh pihak sekolah kepada guru BK, guru Bk tetap memiliki kewajiban dalam membantu mengatasi permasalahan peserta didik, terutama dalam hal kejenuhan belajar.

**Tabel 1.1**  
**Data Kejenuhan Belajar Beberapa Peserta Didik dari Buku Kasus**

Nama	Deskripsi Masalah
D, MA, AT, dan FA	Tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks seperti tugas matematika
AG, R, dan NZ	Mudah menyerah seperti tidak menyelesaikan tugas literasi

*Sumber: diambil dari buku kasus yang dimiliki oleh guru BK yaitu ibu Kurniasari, S.Pd pada tanggal 28 September 2022*

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK didapatkan bahwasanya terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Dimana berdasarkan keterangan tersebut didukung dengan adanya data berupa buku kasus, dimana di dalam buku kasus tersebut terdapat beberapa nama peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Dari wawancara dan juga dokumentasi yang ada ternyata didapatkan banyak peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar tersebut berasal dari kelas VIII, sehingga guru BK memberikan layanan pada kelas tersebut<sup>9</sup>.

### C. Fokus dan Sub-fokus Penelitian

Dari beberapa masalah yang telah muncul tersebut, maka fokus masalah penelitian ini yaitu penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Adapun sub fokus pada penelitian ini, yaitu:

1. Gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan

<sup>9</sup>Kurniasari, "peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar" *Wawancara*, 2 September 2022

2. Penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP Negeri 23 Bandar Lampung

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana Gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan?
2. Bagaimana penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP Negeri 23 Bandar Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan
2. Untuk mendeskripsikan penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP Negeri 23 Bandar Lampung

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian tersebut, maka manfaat yang diinginkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pelayanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan serta pengalaman mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar peserta didik.
  - b. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat agar peserta didik tidak merasa jenuh.
  - c. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, untuk menambah wawasan dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar peserta didik.

#### **G. Kajian Penelitian Terdahulu**

1. Hasil penelitian oleh Sri Asfikurnia, Suhertina dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan konseling sangat penting dalam mengatasi kejenuhan belajar online peserta didik yaitu dengan mengembangkan bidang bimbingan dan layanan konseling yang didalam konsep bimbingan dan konseling seperti bimbingan kelompok dan layanan konseling individual. Faktor yang mempengaruhi peran guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar online peserta didik yaitu banyak tugas-tugas yang menumpuk, materi pembelajaran sulit dipahami, kelelahan pada diri peserta didik, dan kurang motivasi peserta didik yang menyebabkan peran

guru bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar tidak terlaksana. Terlebih lagi dalam menangani peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar atau kebosanan karena bobot materi yang cukup berat dan juga cukup menguras tenaga peserta didik, sehingga guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki peranan yang sangat besar<sup>10</sup>.

2. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan oleh Putri Hanina, Aiman Faiz, dan Dewi Yuningsih dapat disimpulkan bahwa upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas Va sudah dilakukan dengan sangat baik dan maksimal. Pelaksanaan upaya guru dalam penggunaan variasi, media, strategi pembelajaran dan intereksi dengan peserta didik kelas Va guna mengurangi kejenuhan belajar cukup berpengaruh, karena kejenuhan peserta didik pada kelas Va cukup rendah. Kejenuhan yang dialami peserta didik dalam proses pembelajaran dapat membuat peserta didik merasa bahwa usahanya tidak ada artinya. Lingkungan yang baik serta aman hendak memotivasi peserta didik dalam belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang baik serta kurang aman bisa memunculkan kejenuhan pada peserta didik dalam belajar<sup>11</sup>.
3. Berdasarkan peneliti oleh Nelul Muna dapat disimpulkan bahwa Strategi guru BK dalam mengatasi *burnout study* peserta didik yaitu: 1) dilakukan assessment, 2) konseling individu, 3) motivasi belajar dan permainan-permainan yang menstimulasi peserta didik agar semangat dalam belajar, dan 4) konseling kelompok (Kopdar). Kendala yang dirasakan guru BK dalam strategi mengatasi *burnout study* peserta didik yaitu kurangnya kerjasama guru-guru matapelajaran, walikelas dan kepala sekolah. Belajar dalam pendidikan formal, seperti dalam ruang lingkup lembaga sekolah, peserta didik dituntut untuk memenuhi standar kompetensi yang diselenggarakan oleh lembaga tersebut. Karena banyaknya tuntutan belajar peserta didik mengalami hambatan-hambatan dalam proses belajar. Diantaranya yaitu kejenuhan dalam belajar. Hal ini penting untuk diteliti, karena para guru BK mempunyai strategi dan penanganannya masing-masing dalam mengatasi permasalahan peserta didik di sekolah terutama kejenuhan belajar peserta didik atau *burnout study* peserta didik. Dari kejenuhan belajar ini juga berakibat pada prestasi belajar peserta didik menurun, dan terjadi kesenggangan antara murid yang mengalami *burnout study* dengan guru mata pelajaran. Peran guru BK memberikan layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi agar peserta

---

<sup>10</sup>Sri Asfikurnia and Suhertina, "PERAN GURU BK DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR ONLINE PESERTA DIDIK SMP NEGERI 9 TAPUNG DISAAT PANDEMI COVID-19," *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAPKP* 2, no. 2 (2021): 98–103.

<sup>11</sup>Hanina, Faiz, and Yuningsih, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi."

didik menjadi pribadi yang mandiri. Pada penelitian ini, guru BK yang diteliti adalah tenaga yang merangkap atau teacher-counselor, yaitu guru BK yang merangkap sebagai guru mata pelajaran dan menjadi wali kelas<sup>12</sup>.

4. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh Poppy Agustina, Syaiful Bahri, dan Abu Bakar bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yang dialami pada peserta didik disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan peserta didik sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain. Usaha guru BK mengatasi kecenderungan kejenuhan belajar pada peserta didik dengan memberikan motivasi dan perhatian khusus kepada peserta didik serta memberikan layanan konseling dengan teknik bermain peran, penugasan dan teknik assertif, dan bekerja sama antara orang tua peserta didik, wali kelas, dan guru mata pelajaran<sup>13</sup>.
5. Hasil penelitian oleh Riska Kurniawati<sup>1</sup> dan Ulfa Danni Rosada yaitu bahwasanya kejenuhan belajar yang terjadi menyebabkan peserta didik SMP Muhammadiyah Bantul tidak dapat fokus terhadap materi dan informasi yang disampaikan gurunya walau pun ketika pembelajaran sedang berlangsung peserta didik tampak terlihat hadir dalam kelas tetapi peserta didik tersebut tidak memberikan respon yang cepat bahkan sama sekali tidak merespon materi maupun informasi yang disampaikan guru. Kejenuhan belajar peserta didik SMP Muhammadiyah Bantul diketahui dari hasil belajar yang rendah, bagaimana respon peserta didik terhadap tugas atau materi yang disampaikan guru, bagaimana kecepatan respon peserta didik menanggapi tugas yang diberikan guru, apakah peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran serta perilaku menyimpang yang ditunjukkan peserta didik. Penanganan yang cepat dan tepat dapat membantu peserta didik mencapai tingkat perkembangan yang optimal sehingga peserta didik dapat menjadi pribadi yang selalu berpikir logis, mandiri, berperilaku positif, mampu memahami tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, tidak melakukan aktivitas yang dapat merugikan dirinya sendiri. Guru bimbingan dan konseling perlu melakukan tindakan dan upaya preventif supaya kejenuhan belajar peserta didik dapat segera diatasi dengan baik<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup>Naelul Muna, "Strategi Guru BK Dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2020): 81–92, <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>.

<sup>13</sup>Poppy Agustina, Syaiful Bahri, and Abu Bakar, "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2019): 96–102, <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/7153>.

<sup>14</sup>Riska Kurniawati and Ulfa Danna Rosada, "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP MUHAMMADIYAH

6. Hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Uni Nopriani, Syahruman, dan Anna Ayu Herawati `hwsanya menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik self-talk sebagai perlakuan. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik dan maksimal seringkali peserta didik mendapatkan tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga maka dibutuhkan kesiapan fisik dan psikologis agar belajar menjadi menyenangkan dan tidak menimbulkan stres akademik. Hal ini terlihat beberapa peserta didik tidak bergairah atau bersemangat dalam belajar dan pelajaran tertentu, terlihat lesu pada pelajaran siang hingga sore, kurang berkonsentrasi atau kurang fokus terhadap proses pembelajaran dan belajar, serta terlihat tidak nyaman belajar dan berada di dalam kelas<sup>15</sup>.
7. Berdasarkan penelitian oleh Henny Mamahit dan Hillary Wixie Reandsi Banyak peserta didik yang merasa stres dan cemas dalam menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Kondisi tersebut menunjukkan gejala-gejala *academic burnout*, yaitu penurunan semangat belajar yang ditunjukkan dengan keaktifan peserta didik dikelas berkurang, sulitnya menentukan prioritas mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, mudah marah apabila ada kondisi yang tidak sesuai harapan, kesulitan tidur, merasa jenuh, merasa cemas, merasa tidak yakin akan kemampuan sendiri, merasa tidak kompeten, dan lain-lain. *Academic burnout* merupakan kondisi peserta didik yang sedang berbeban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti peserta didik yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan.<sup>16</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara yang digubakan untuk mendapatkan data-data dengan tujuan tertentu. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pedekatan induktif. Penelitian kualitatif disebut juga dengan *interpretative research*, *naturalistic research*, atau *phenomenological research*. Pendekatan

---

BANTUL Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan , Universitas Ahmad Dahlan,” *DE\_JOURNAL* 2, no. 2 (2021): 380–90.

<sup>15</sup>Uni Nopriani, Syahruman Syahruman, and Anna Ayu Herawati, “PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-TALK TERHADAP KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR SISWA XI MIPA F DI SMA NEGERI 2 KOTA BENGKULU,” *TRIADIK* 20, no. 1 (2021): 10–19, <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>.

<sup>16</sup>Henny Mamahit and Hillary Wixie Reandsi, “Penerapan Teknik Scavenger Hunt Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 36–43.

kualitatif menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu, serta lebih banyak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif lebih mementingkan proses dari pada hasil akhir. Oleh karena itu urutan kegiatan dapat berubah-ubah tergantung pada kondisi dan banyaknya gejala-gejala yang ditemukan. Tujuan utama penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif adalah mengembangkan pengertian, konsep-konsep, yang ada pada akhir menjadi teori<sup>17</sup>. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Dimana jenis penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan atau menggambarkan karakteristik dari fenomena.

## 2. Sumber Data Penelitian

### a. Data Primer

Data primer adalah data atau keterangan yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumbernya. Data primer dalam penelitian ini yaitu berupa keterangan dari guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah keterangan yang diperoleh dari pihak kedua, baik berupa orang maupun catatan, seperti buku, laporan, buletin, dan majalah yang sifatnya dokumentasi<sup>18</sup>. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu berupa media yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan klasikal seperti PPT materi dan juga RPL dan juga buku kasus.

## 3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan pada penelitian ini yaitu guru BK SMP Negeri 23 Bandar Lampung, dan peneliti memilih tempat penelitian di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

## 4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data di lapangan tentu berkaitan dengan teknik penggalan data, dan ia berkaitan pula dengan sumber dan jenis data, setidaknya sumber data dalam penelitian kualitatif berupa: a) kata-kata dan b) tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen atau sumber data tertulis, foto, dan statistik. Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video/audio tapes, pengambilan foto, atau film. Sedangkan sumber data tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku dan majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi<sup>19</sup>. Teknik

<sup>17</sup>Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Pertama (Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019).

<sup>18</sup>Bagja Waluya, *SOSIOLOGI Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat* (Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007).

<sup>19</sup>Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.

yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Teknik wawancara digunakan untuk mengumpulkan data-data subjektif secara opini, sikap dan perilaku narasumber terkait suatu fenomena yang sedang diteliti<sup>20</sup>.

b. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif adalah mengamati suatu kejadian atau peristiwa melalui panca indra atau dengan memakai alat elektronik. Secara singkat observasi dapat dibedakan menjadi observasi non partisipasi, aktif, moderat, dan lengkap. Pendapat lain ada juga yang membedakan observasi menjadi tiga yakni observasi deskriptif, terfokus, dan selektif<sup>21</sup>.

c. Dokumentasi

Tidak kalah penting dengan metode-metode lain, adalah metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat agenda, dan sebagainya. Dibandingkan dengan metode lain maka metode ini agak tidak begitu sulit, dalam arti apabila ada kekeliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah. Dengan metode dokumentasi yang diamati bukan benda hidup tetapi benda mati<sup>22</sup>.

## 5. Pengujian Kredibilitas Data

Untuk menguji kredibilitas data, pengujian menggunakan teknik Triangulasi. Triangulasi bisa dikategorikan bagaikan metode pengecekan keabsahan informasi yang menggunakan suatu yang lain. Diluar informasi itu buat keperluan pengecekan ataupun bagaikan pembandingan terhadap informasi itu. Dalam metode pengumpulan informasi, triangulasi dimaksud bagaikan metode pengumpulan informasi yang bertabiat mencampurkan dari bermacam metode pengumpulan informasi serta sumber informasi yang sudah terdapat. Triangulasi informasi digunakan bagaikan proses menguatkan derajat keyakinan (daya dapat dipercaya/ validitas) serta konsistensi (reliabilitas) informasi, dan berguna pula bagaikan perlengkapan bantu analisis informasi di lapangan<sup>23</sup>.

<sup>20</sup>Seng Hansen, "Investigasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi," *Jurnal Teknik Sipil* 27, no. 3 (2020): 283, <https://doi.org/10.5614/jts.2020.27.3.10>.

<sup>21</sup>Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan* (Bali: NilaCakra, 2018).

<sup>22</sup>Sandu Siyoto and Ali Sodik, *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*, Pertama (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).

<sup>23</sup>Andarusni Alfansyur and Mariyani, "SENI MENGELOLA DATA: PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK, SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL," *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 146–50.

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis triangulasi teknik. Triangulasi teknik digunakan untuk menguji daya dapat dipercaya sebuah data yang dilakukan dengan cara mencari tahu dan mencari kebenaran data terhadap sumber yang sama melalui teknik yang berbeda. Maksudnya periset menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam hal ini, periset dapat menyilangkan Wawancara/ Dokumentasi/ Observasi Sumber A Sumber B Sumber C teknik observasi, sebagai bentuk perbandingan untuk mencari dan menggali kebenaran informasi yang telah didapatkan. Dengan kata lain, triangulasi sumber adalah *cross check* data dengan membandingkan fakta dari satu sumber dengan sumber yang lain. Berdasarkan pengertian diatas triangulasi sumber dapat digambarkan seperti bagan dibawah ini. Wawancara dan dokumentasi yang kemudian digabungkan menjadi satu untuk mendapatkan sebuah kesimpulan.

Triangulasi teknik, berarti menggunakan pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data yang sama. Periset menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak<sup>24</sup>.

#### **I. Sistematika Pembahasan**

Laporan penelitian ini disusun dalam 5 bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, dalam bab ini memuat antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II landasan teori, dalam landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

Bab III deskripsi objek penelitian, dalam deskripsi objek penelitian terdapat didalamnya yaitu gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian.

Bab IV analisis penelitian, dalam analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan peneliti.

Bab V penutup, dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

---

<sup>24</sup>Alfansyur and Mariyani.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Dasar Bimbingan Konseling**

Menurut Depdikna pelayanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya”. Sedangkan menurut Yusuf dan Juntika “layanan dasar merupakan layanan bantuan bagi peserta didik (peserta didik) baik di kelas maupun di luar kelas yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan potensinya secara optimal”. Jadi, dari kedua pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa layanan dasar merupakan bantuan bagi seluruh peserta didik melalui kegiatan klasikal atau kelompok yang dilakukan oleh konselor sekolah dalam upaya membantu perkembangan diri peserta didik secara optimal<sup>25</sup>.

Layanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian). Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan oleh Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dalam komponen layanan dasar antara lain bimbingan klasikal, pelayanan informasi, pelayanan orientasi, bimbingan kelompok, dan pelayanan pengumpulan data (aplikasi instrument)<sup>26</sup>.

##### **1. Bimbingan Klasikal**

Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Menurut POP BK bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Menurut Amti, Erman bimbingan klasikal merupakan salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor

---

<sup>25</sup>Lina Prastia Subekti, Yuline M Pd, and Indri Astuti, “Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Smp Negeri 3 Pontianak,” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11 (2012): 1–8.

<sup>26</sup>Shilphy A. Octavia, *IMPLEMENTASI MANAJEMEN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH/MADRASAH* (Sleman: Deepublish, 2019).

untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas secara terjadwal.

Suciati mengungkapkan bahwa bimbingan klasikal diklasifikasikan dalam beberapa tujuan sebagai berikut:

- a. Tujuan bimbingan klasikal pada aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir mencakup kemampuan intelektual sederhana yakni mengingat sampai kemampuan memecahkan masalah. Secara hirarkis tujuan bimbingan klasikal pada aspek kognitif pada tingkatan paling rendah meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
- b. Tujuan bimbingan klasikal pada aspek efektif berorientasi dengan perasaan, emosi, sistem nilai dan sikap yang menunjukkan penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu.
- c. Tujuan bimbingan klasikal pada aspek psikomotor berorientasi kepada keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi syaraf atau otot<sup>27</sup>. Menurut Sugandi tujuan bimbingan klasikal adalah membantu peserta didik agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karir. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan tujuan layanan bimbingan klasikal adalah membantu peserta didik/peserta didik mengembangkan potensinya secara optimal<sup>28</sup>

Adapun tahapan dalam bimbingan klasikal menurut Kementerian Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 dalam mengatakan bahwa tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal mengacu pada tahapan pelaksanaan bimbingan dan konseling, yaitu tahap perencanaan kegiatan, tahap pengorganisasian, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan penilaian, dan tahap terakhir yaitu tindak lanjut.

Sedangkan langkah-langkah bimbingan klasikal menurut Webb & Brigman yang perlu diperhatikan, adalah:

- a. Mengetahui siswa, seperti mengidentifikasi kelas layanan yang dibutuhkan, menyiapkan instrumen pemahaman peserta didik, mengumpulkan data, menganalisis data, dan merumuskan pemahaman siswa;
- b. Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal bagi konseli dari hasil pemahaman konseli;

---

<sup>27</sup>Sri Wahyuni, Fajjin, and Sarbudin, "Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik," *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 3, no. 1 (2020): 1–10, <https://doi.org/10.33627/gw.v3i1.275>.

<sup>28</sup>Reni Dia Anggraini, Fitri Aulia, and M Taqiyudin, "BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN RESIKO PERNIKAHAN DINI REMAJA," *Jurnal Konseling Pendidikan* 4, no. 2 (2020): 33–46.

- c. Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal (ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, bermain telah diberikan peran, pemberian tugas, tanya jawab, dan/atau yang lainnya);
- d. Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis.
- e. Menyusun persiapan yang sistematis;
- f. Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan;
- g. Evaluasi terhadap pemberian layanan bimbingan klasikal harus dilakukan untuk melihat bagaimana proses pemberian layanan, tepat atau tidaknya layanan yang diberikan, serta tingkat ketercapaian tugas-tugas perkembangan;
- h. Tindak lanjut<sup>29</sup>.

Guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung menggunakan teknik Brainstorming (Curah pendapat). Menurut Roestiyah metode brainstorming yaitu teknik mengajar yang dilakukan guru dengan cara melontarkan suatu masalah ke kelas oleh guru, kemudian konseli menjawab, menyatakan pendapat, atau memberi komentar sehingga memungkinkan masalah tersebut berkembang menjadi masalah baru. Secara singkat dapat diartikan sebagai satu cara untuk mendapatkan banyak/berbagai ide dari sekelompok manusia dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut Rawlinson brainstorming adalah cara untuk mendapatkan banyak ide dari sekelompok manusia dengan cara yang singkat. Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan metode brainstorming ini konseli dilatih untuk mencari, menemukan dan mengemukakan gagasannya sebanyak mungkin dalam proses layanan bimbingan.

Metode ini melatih keaktifan konseli dalam bertanya dan mengolah pertanyaan sehingga mendorong konseli untuk berpartisipasi dalam proses layanan bimbingan. Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan gagasan atau pendapat dalam rangka menentukan dan memilih berbagai pernyataan sebagai jawaban terhadap pertanyaan yang berkaitan dengan layanan bimbingan. Dengan diterapkannya metode ini maka akan terjadi proses layanan bimbingan yang lebih aktif dengan gagasan-gagasan yang muncul dari para konseli.

Adapun langkah-langkah dari penerapan metode brainstorming ini menurut Rawlinson menjelaskan persoalan, guru mengangkat dan menjelaskan permasalahan yang diangkat kemudian menjelaskan cara konseli berpartisipasi dalam layanan bimbingan tersebut. Merumuskan

---

<sup>29</sup>Robert M Kosanke, "Realita," *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)* 7, no. 2 (2022): 1725–32.

kembali persoalan, guru menjelaskan kembali persoalan dan konseli merumuskan pertanyaan pertanyaan yang diajukan. Mengembangkan ide unik, maksudnya mengembangkan ide-ide yang inovatif dan diluar variasi kebiasaan yang mungkin bisa dikembangkan. Mengevaluasi ide yang dihasilkan, guru dan konseli mengevaluasi ide yang telah terkumpul dan menyimpulkannya<sup>30</sup>.

## 2. Pelayanan Orientasi

Pelayanan ini merupakan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di lingkungan baru tersebut. Pelayanan orientasi ini biasanya dilaksanakan pada awal program pelajaran baru. Materi pelayanan orientasi di sekolah biasanya mencakup organisasi sekolah, staf dan guru-guru, kurikulum, program bimbingan dan konseling, program ekstrakurikulerr, fasilitas atau sarana prasarana, dan tata tertib sekolah.

## 3. Pelayanan informasi

Yaitu pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik melalui komunikasi langsung, maupun tidak langsung (melalui media cetak maupun elektronik seperti buku,, brosur, majalah, dan internet).

## 4. Bimbingan kelompok

Konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil (5-10 orang). Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat peserta didik. Topic yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini adalah masalah yang bersifat umum dan tidak rahasia seperti cara-cara belajar yang efektif, kiat-kiat menghadapi ujian, dan mengelola stress.

## 5. Pelayanan Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumentasi)

Merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi pribadi peserta didik dan lingkungan peserta didik. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrument, baik tes maupun non-tes.

## B. Kejenuhan Belajar

### 1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar disebut sebagai *academic burnout* atau *student burnout* yang merupakan suatu perasaan lelah terhadap tuntutan belajar. Keterbatasan pembelajaran jarak jauh adalah tidak terjadi interaksi antar

---

<sup>30</sup>Sarifuddin Sarifuddin, "Penerapan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Brainstorming Atau Curah Pendapat Untuk Meningkatkan Pemahaman Konseli Generasi Z Pada Topik Dampak Smartphone Dan Media Sosial Di Kelas XII MIPA.1 Semester 1 SMAN 4 Kota Bima Tahun Pelajaran 2020/2021," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 1, no. 2 (2021): 305–15, <https://doi.org/10.53299/jppi.v1i2.80>.

dosen dan mahasiswa didik seperti ketika pembelajaran tatap muka secara langsung. Keterbatasan interaksi dan tuntutan capaian pembelajaran kerap menuntut peserta didik untuk mengerjakan berbagai tugas sekolah. Selain itu, kebosanan peserta didik juga dapat menjadi faktor meningkatnya kejenuhan belajar karena peserta didik tidak dapat membangun dinamika dan keterkaitan emosional bersama peserta didik lain dalam kegiatan pembelajaran.

Freudenberger mengungkap adanya kejenuhan belajar (*burnout*) disebabkan kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen. Selanjutnya, Schaufeli dkk mengungkapkan bahwa sindrom kejenuhan ditandai dengan adanya kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan. Ketidakefektifan dalam melaksanakan pembelajaran, kebosanan, kelelahan, hingga menurunkan motivasi belajar jika dibiarkan akan dapat berdampak pada pemahaman, hasil dan prestasi belajar mahasiswa didik.

Salah satu dampak kejenuhan belajar adalah meningkatnya rasa lelah dan rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Tak jarang peserta didik menunda penyelesaian tugas dan beberapa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu yang menunjukkan hasil tugas yang kurang optimal<sup>31</sup>.

Sutarjo dan Diana Septi Purnama mengartikan kejenuhan sebagai suatu (*exhaustion*) atau kondisi dimana fisik, emosi dan mental seseorang telah letih dimana cirinya sering disebut *physical depletion*, atau dengan artian lain yaitu seseorang yang sudah tidak memiliki harapan dan tidak adanya keinginan untuk mencapai tujuan diri yang lebih baik lagi. Sebagian besar peserta didik mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat yang bervariasi, penyebab kejenuhan ini antara lain kebiasaan menunda tugas, kecewa dengan nilai yang tidak sesuai dengan harapan, kesulitan menterjemahkan literatur dan sulit membagi waktu antara kesibukan belajar dengan kesibukan diluar belajar.

Definisi-definisi tersebut jika dihubungkan dengan proses belajar, menurut Edi Sutarjo. et al. kejenuhan belajar ialah keadaan emosional dari seseorang yang juga telah mengalami kejenuhan baik kejenuhan fisik maupun kejenuhan mental akibat dari belajar yang semakin meningkat. Kejenuhan belajar terjadi jika peserta didik mulai merasa malas, bosan letih dan sering kesal, merasa bersalah dan mulai menyalahkan, perasaan capek dan lelah setiap hari, rendah diri, pesimis dan sering memperhatikan jam pada saat pembelajaran berlangsung<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup>Rozzaqyah, "Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik."

<sup>32</sup>Desi Yunisari Tutuala et al., "ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR FISIKA PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMA YPK OIKOUMENE MASA PANDEMIK COVID-19," *Silampari Jurnal Pendidikan Ilmu Fisika* 3, no. 2 (2021): 125–43.

## 2. Aspek dan Indikator Kejenuhan Belajar

Aspek dan indikator kejenuhan belajar menurut Damayanti dkk sebagai berikut:

- a. Kelelahan emosional, kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu perasaan depresi, rasa sedih, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan
  - b. Kelelahan fisik, kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik yaitu memiliki gejala seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas dan lain sebagainya.
  - c. Kelelahan kognitif, kelelahan kognitif dapat membuat peserta didik menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif yaitu ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan Gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
  - d. Kehilangan motivasi, kehilangan motivasi pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, peserta didik sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka peserta didik sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi yaitu kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi<sup>33</sup>.
- ## 3. Faktor penyebab kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik bisa disebabkan oleh faktor lingkungan. Lingkungan sangat mempengaruhi terhadap belajar peserta didik, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Lingkungan yang baik serta aman hendak memotivasi peserta didik dalam belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang baik serta kurang aman bisa memunculkan kejenuhan pada peserta didik dalam belajar. Saat kondisi lingkungan tidak menunjang peserta didik akan mudah jenuh dalam proses pembelajaran.

---

<sup>33</sup>Fandi Rosi Sarwo Edi, *ASESMEN DAN INTERVENSI PSIKOSOSIAL* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021).

Faktor lain yang menyebabkan kejenuhan belajar belakang ini karena adanya pandemi covid-19 yang menyebabkan pembelajaran diberlakukan secara daring atau online, yang menyebabkan lebih tingginya kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik. Kondisi pembelajaran dari rumah atau online membuat peserta didik dan orang tua tertekan. Pada penelitian Ningsih kejenuhan belajar masa pandemi Covid-19 terjadi karena beberapa faktor antara lain: (1) peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disebabkan oleh metode pembelajaran guru yang kurang bervariasi, (2) banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, (3) tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, (4) berkurangnya konsentrasi ketika belajar karena terlalu lama menatap layar handphone, (5) keterbatasan kuota dan (6) lingkungan yang kurang mendukung<sup>34</sup>.

### C. Peserta Didik

Peserta didik menurut ketentuan umum Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik merupakan subjek sekaligus objek dalam proses transformasi ilmu pengetahuan dan ketrampilan-ketrampilan yang diperlukan. Oleh karena itu keberadaan peserta didik tidak hanya sekedar memenuhi kebutuhan saja, akan tetapi harus merupakan bagian dari kebermutuan dari lembaga pendidikan<sup>35</sup>.

Menurut Sinolungan bahwa pengertian peserta didik dibagi menjadi dua, yaitu dalam arti luas dan sempit. Dalam arti luas, peserta didik adalah setiap orang yang terikat dengan proses pendidikan sepanjang hayat. Sedangkan dalam arti sempit, peserta didik adalah setiap peserta didik yang belajar di sekolah. Peserta didik merupakan subjek fokus utama dalam penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran, sehingga para guru harus merasa atau menganggap bahwa pemahaman dan perlakuan terhadap peserta didik sebagai suatu totalitas atau kesatuan. Pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Arti pendidikan itu sendiri adalah upaya normative yang membawa manusia untuk merealisasikan diri.

Merealisasikan diri disini dengan maksud agar peserta didik dapat meningkatkan kualitas dan potensi yang ada pada dirinya secara optimal sehingga dapat diharapkan menjadi manusia yang ideal, bermartabat berkompoten dan bermanfaat bagi masyarakat, negara dan agama.

Dalam proses pembelajaran tentunya akan terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik yang mempunyai peran dan fungsi masing-masing yang apabila dijalankan dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai,

---

<sup>34</sup>Hanina, Faiz, and Yuningsih, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi."

<sup>35</sup>Suheli, "Manajemen Peserta Didik Berbasis Pesantren Dalam Pembentukan Karakter."

namun pada kenyataannya proses pembelajaran tidak dapat lancar begitu saja tetapi ada beberapa hambatan atau kendala yang dialami dalam proses pembelajaran tersebut hal ini harus menjadi perhatian maksimal bagi tenaga pendidik agar dapat mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dalam menyerap ilmu pengetahuan.

Proses pembelajaran ini bukan hanya saja mengedepankan aspek pengetahuan tetapi yang lebih penting lagi aspek moral, akhlak yang bernuansa religius, dalam hal ini seorang pendidik atau tenaga pendidik harus benar-benar memahami menganalisa bahkan membuat suatu penelitian yang lebih spesifik tentang permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik salah satu masalah yang dihadapi oleh peserta didik adalah kejenuha. Walaupun banyak masalah-masalah lain, kejenuhna adalah rasa yang sering timbul pada seseorang terutama pada peserta didik.

Banyak peserta didik yang sering merasa jenuh ketika sedang belajar, maka dari itu seorang pendidik atau tenaga pengajar perlu memahami terlebih dahulu permasalahan-permasalahan atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh peserta didik<sup>36</sup>.

---

<sup>36</sup>Daden Sopandi and Andina Sopandi, *PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK* (Yogyakarta: Deepublish, 2021).

## **BAB III**

### **DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek**

##### **1. Sejarah singkat SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

SMP Negeri 23 Bandar Lampung berdiri sekitar tahun 1948 dengan SK No.373BIII54 tanggal 16 juli 1954 dan bangunan SMP negeri 23 bandar lampung berdiri sekitar tahun 1958 dan berubah menjadi SKKP dan tahun 1998 menjadi SMP dengan SK Mendikbud No.024101992. Dengan surat edaran direktur pendidikan menengah kejuruan tentang pelaksanaan kurikulum prgram pendidikan pada SMP No. 2916C 41992 maka SMP N 23 Bandar Lampung telah resmi sebagai salah satu sekolah yang melaksanakan program pendidikan. SMP N 23 Bandar Lampung terletak Dijalan Jendral Sudirman NO. 76 Rawa Laut Bandar Lampung. Letak yang cukup strategis ini menyebabkan SMP N 23 Bandar Lampung mudah dijangkau. Dengan adanya sarana dan prasarana sekolah yang cukup memadai sehingga tidak menjadi hambatan untuk berlangsungnya proses kegiatan pembelajaran di SMP N 23 Bandar Lampung.

##### **2. Profil SMP Ngeri 23 Bandar Lampung**

Nama sekolah : SMP Negeri 23 Bandar Lampung  
Nomor statistik : 201126005002  
sekolah  
NPSN : 10807179  
Tahun didirikan : 1948 (SKP), Tanggal 15 Mei 1992 (SMP Negeri 23 Bandar Lampung)  
SK pendiri sekolah : 0241/O/1992  
Surat ijin operasional : 0241/O/1992  
Status sekolah : Negeri  
Status kepemilikan : Pemerintah Kota Bandar Lampung  
Akreditasi : A  
Alamat sekolah : Jl. Jend. Sudirman No. 76 No Telp (0721) 252383  
Kelurahan Rawa Laut, Kecamatan Enggal, Bandar Lampung  
Email : SMP\_negeri23@yahoo.co.id  
Kurikulum : Kurikulum 2013 (Sudah terdaftar IKM Mandiri Belajar)

##### **3. Biodata kepala sekolah**

Nama : Suprihatiningsih, M. Pd  
NIP : 196809261991032004  
NUPTK : 2258-7466-4830-0033

Pangkat golongan : Pembina tingkat I/IV/B/01-04-2021  
 Tempat/Tgl. Lahir : Tanjung Karang, 26-09-1968  
 Pendidikan : S2 Pendidikan Bahasa Indonesia STKIP tahun 2021 terakhir  
 SK pertama PNS : 1 Maret 1993  
 Tugas mengajar : Matematika  
 TMT kepala : 03 Juni 2022 (SMP Negeri 23 bandar Lampung) sekolah  
 Alamat rumah : Jl. Sisingamangaraja, Gg. Kelinci NO. 32 Gedung Air, Bandar Lampung  
 Telepon/HP : 082289529255

#### **4. Visi dan Misi SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

##### a. Visi

Berprestasi, Berakhlaq Mulia Dilandasi Iman dan Taqwa.

##### b. Misi Sekolah

- 1) Melaksanakan proses belajar mengajar secara optimal.
- 2) Melengkapi sarana dan prasarana belajar peserta didik agar dapat belajar dengan nyaman
- 3) Melengkapi sarana dan prasarana guru, TU agar dapat bekerja secara optimal.
- 4) Memberikan bekal kemampuan dasar (pengetahuan dan ketrampilan) bagi peserta didik untuk melanjutkan pendidikan menengah atau untuk kehidupan sehari-hari.
- 5) Menumbuhkan kesadaran pada diri peserta didik untuk mengamalkan ajaran agama yang dianutnya melalui kegiatan yang bernuansakan IMTAQ bagi warga sekolah.
- 6) Menumbuhkan kesadaran pada semua warga sekolah untuk mengetahui tugas dan kewajibannya.
- 7) Melaksanakan pembinaan secara intensif terhadap kegiatan ekstrakurikuler agar bakat potensi yang dimiliki peserta didik dapat berkembang secara optimal.
- 8) Menanamkan perilaku akhlaq mulia melalui pembiasaan yang rutin pada kegiatan belajar mengajar di kelas.

##### c. Tujuan

- 1) Proses belajar mengajar berjalan secara optimal
- 2) Sarana dan prasarana belajar peserta didik dapat tercukupi sehingga peserta didik dapat belajar dengan nyaman.
- 3) Sarana dan prasarana mengajar guru dan TU dapat terpenuhi sehingga dapat bekerja secara optimal.
- 4) Peserta didik memiliki kemampuan pengetahuan dan ketrampilan untuk melanjutkan pendidikan dan untuk kehidupan sehari-hari.
- 5) Peserta didik memiliki kesadaran untuk mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

- 6) Warga sekolah memiliki kesadaran untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya
- 7) Bakat dan potensi yang dimiliki peserta didik berkembang secara optimal.
- 8) Guru dan peserta didik senantiasa mencerminkan perilaku yang terpuji untuk menuju perubahan tingkah laku yang optimal.

#### 5. Data guru dan tenaga kependidikan

**TABEL 3.1**  
**DATA GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN**

No	Guru/Labrn/Pustkwn/TAS	L	P	Jumlah
1	Kepala Sekolah	-	1	1
2	Guru Mata Pelajaran	7 PNS 4 GTT	29 PNS 8 GTT	48
3	Guru BK	-	3	3
4	Pustakawan	-	-	-
5	Petugas Perpustakaan	-	1	1
6	Laboran	-	-	-
7	Teknisi	3	1	4
8	Tenaga Adm.Sekolah (TAS)	0	4	4
9	Penjaga Sekolah/Satpam	1	-	1
10	Petugas Kebersihan	5	-	5
11	Petugas UKS	-	1	1
	J u m l a h			68

#### 6. Data wakil kepala sekolah dan bagian

**TABEL 3.2**  
**DATA WAKIL KEPALA SEKOLAH DAN BAGIAN**

No	Nama	Bagian	Tugas Mengajar
1	M. Arif Dermawan, S.Pdi	Waka Kurikulum	Agama Islam
2	Yuni Aristia, S.Pd	Waka Kepeserta didikan	Bahasa Indonesi
3	Dra. Endang Purwanti	Waka Sarana Dan Prasarana dan Humas	IPA
4	Dra. Elyana	Bendahara Gaji	IPA
5	Kurniasari, S.Pd	Bendahara Barang	Bimbingan Konseling
6	Suci Restuti,	Bendahara Bos	Kasubag TU
7	Dra. Umyum Sarbianti	Kepala Perpustakaan	Prakarya
8	Irsad Taher S.Pd	Kepala Lab IPA	IPA

9	Maskuroh Adesti,	Pembina Osis	Matematika PJOK
10	S.Pd Petrus Bruarianto, S.Pd		

## 7. Sarana dan prasarana

**TABEL 3.3**  
**SARANA DAN PRASARANA**

Ruang	Jumlah	Luas (m <sup>2</sup> )	keterangan
Belajar / Kelas	24	1470,15	dua lantai
Laboratorium IPA	1	140	
Lab. Komputer Atas	1	63	
Lab Komputer Bawah	1	60	
Perpustakaan	1	84	18.101 Eks
Kepala Sekolah + TU	1	64	
Guru	1	180	
Aula	1	180	
UKS	1	20	
OSIS + Penyim. Alat	1	54	
Olhrag	1	30	
BP / BK	1	400	
Musholla	16	2	
Kamar Mandi / WC	6	2	
Murid	1	4	
Kamar Mandi / WC	1	32	
Guru	2	15	
Kamar Mandi / WC	1	21	
Murid	1	4	
Rumah penjaga			
Sekolah			
Kantin			
Koprasi			
Satpam			
<b>Luas Bangunan</b>		<b>2311,90 m<sup>2</sup></b>	
<b>Luas Tanah</b>		<b>5915</b>	

### B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian

Berdasarkan sumber penelitian yang telah dikumpulkan mengenai penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung, peneliti memperoleh data melalui wawancara dengan guru BK dan dokumentasi. Adapun sumber data tersebut sebagai berikut:

**1. Gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung sebagai berikut:**

Berlandaskan pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yaitu ibu Kurniasari, S.Pd yaitu sebagai berikut:

Pertama yaitu Apakah peserta didik ada yang kurang mampu dalam mengendalikan emosi saat belajar? “Kalau marah saat pembelajaran sih tidak ada, tapi kalau takut seperti diberi tugas ada tapi ya tidak banyak”. Pertanyaan kedua Apakah peserta didik ada yang merasa takut saat akan diberikan tugas? “Kalau takut itu ada yang siswanya tidak masuk alasannya sakit atau apa, ada juga yang kemarin takut ada ujian lisan akhirnya dia tidak masuk kelas cuma keliling-keliling saja”. Pertanyaan ketiga Apakah peserta didik mudah menyerah apabila tidak mampu menyelesaikan tugas yang sudah diberikan? “Tidak ada sih selama ini”.

Pertanyaan keempat yaitu Adakah peserta didik yang sering sakit ketika pembelajaran berlangsung? “Kalau sakit ada tapi tidak banyak, pasti ada tapi persentasenya tidak banyak”. Pertanyaan kelima Pernahkah peserta didik mengalami mual saat belajar? “Ada, biasanya karena setres”. Pertanyaan keenam Apakah peserta didik sering mengantuk saat pembelajaran berlangsung? “Kalau dulu ada, kalau sekarang kayaknya tidak ada. Kalau dulu sebelum pandemi pernah ada siswa kita tidur di kelas karena meraka itu kerja dagang malamnya jadi ketika pembelajaran dia tidur di kelas”. Pertanyaan ketujuh Adakah peserta didik yang menggunakan obat-obatan terlarang? “Tidak ada”. Pertanyaan kedelapan Adakah peserta didik yang mengalami gangguan pencernaan dan sering ke toilet saat pembelajaran? “Ada, sekali-kali aja biasanya tidak sampai bolak-balik, misalkan mau ada ulangan lisan mungkin dia nerves atau apa yang bentar-bentar ke toilet entah itu buang air kecil atau mules pasti ada siswa yang seperti itu”.

Pertanyaan kesembilan yaitu Adakah peserta didik yang merasa tidak mengetahui cita-cita yang diinginkannya? “Ada, kalau mereka tidak tahu cita-citanya itu karena mereka bingung asal sekolah saja. Tetapi dengan layanan BK akhirnya mereka tahu, kita kan ada klasikal di kelas itu ada namanya pembelajaran cita-citaku nanti mereka disuruh membayangkan ingin menjadi seperti apa gitu, citacitanya apa, tujuannya apa”. Pertanyaan kesepuluh Adakah peserta didik yang merasa bermalas-malasan dalam belajar karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikan sekolah dan ingin keluar dari sekolah? “Ada, ada siswa yang malas dia merasa diri di tidak mampu, sudah kami bujuk mereka tetap tidak mau sekolah, tapi dia mengundurkan diri bukan dikeluarkan”. Pertanyaan kesebelas Apakah peserta didik sulit berkonsentrasi dalam belajar? “Ada, kebanyakan

anaknya yang pemalas”. Pertanyaan keduabelas Apakah peserta didik ada yang tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang sulit untuk dipahami seperti matematika atau yang lainnya? “Ada, tapi biasanya mereka tetap berusaha menyelesaikan sebisanya sih”.

Pertanyaan ketigabelas yaitu Apakah peserta didik ada yang malas serta enggan mendengarkan penjelasan guru? “Ada, biasanya itu siswa-siswa yang memang pemalas”. Pertanyaan keempatbelas Adakah peserta didik yang tidak memiliki standar nilai yang diharapkan serta mengerjakan tugas asal-asalan? “Ada, biasanya yang penting asal dikerjain aja, itu biasanya siswa-siswa yang masa bodoh, yang penting sekolah aja udah”. Pertanyaan kelimabelas Apakah peserta didik ada yang merasa tidak puas atau kecewa dengan hasil yang diperoleh? “Ada, seperti anak saya sendiri kalau ulangan mendapatkan nilai kecil dia merasa tidak puas”. Pertanyaan keenambelas Apakah peserta didik sering mengabaikan pelajaran dengan bermain HP dan sebagainya dikarenakan bosan? “Tidak ada, karena HP dikumpul, jadi HP dikumpul setiap pembelajaran, pagi-pagi itu dikumpul, siang setelah pulang sekolah HP itu diambil, terkecuali kalau ada guru yang butuh pembelajaran menggunakan HP baru mereka pakai HP”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka dapat dikatakan bahwa kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung cukup bervariasi. Dengan banyaknya macam kejenuhan belajar yang dialami peserta didik tersebut membuat guru BK tinggal tinggal diam, oleh karena itu guru BK memberikan berbagai bimbingan dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Adapun data yang didapat melalui observasi dengan melalui penelusuran terhadap dokumen-dokumen yang ada dan juga melihat secara langsung beberapa kejenuhan belajar yang dialami peserta didik, bahwasanya ditemukan beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yang berbeda beda, seperti mengalami kejenuhan belajar dalam aspek kelelahan emosi dalam ketakutan yang tidak berdasar atau merasa takut saat diberikan tugas

**TABEL 3.4**  
**GAMBARAN KEJENUHAN BELAJAR**

NO.	ASPEK YANG DIAMATI	SUB ASPEK YANG DIAMATI		PENILAIAN	
				YA	TIDAK
1.	Gambaran kejenuhan belajar peserta didik	Kelelahan Emosi	Kemampuan mengendalikan emosi		✓
			Ketakutan yang	✓	

			tidak berdasar		
			Mudah cemas		✓
		Kelelahan Fisik	Mudah sakit	✓	
			Mengalami mual		✓
			Mengalami gangguan tidur		✓
			Menggunakan obat-obatan		✓
			Mengalami gangguan makan	✓	
			Kelelahan Kognitif	Kehilangan harapan dan makna hidup	✓
		Perasaan tidak berdaya		✓	
		Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi		✓	
		Tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks		✓	
		Kehilangan Motivasi	Kehilangam semangat belajar	✓	
			Kehilangan idealism dalam belajar	✓	
			Merasakan kekecewaan dalam belajar	✓	
			Sering bosan dan bermain HP		✓

*Sumber: hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 23 Bandar Lampung mengenai gambaran kejenuhan belajar peserta didik*

Dalam tabel diatas menunjukkan beberapa macam kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam berbagai macam aspek dan indikator. Dimana aspek dan indikator tersebut yang digunakan peneliti untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar yang dialami peserta didik.

Kemudian berdasarkan hasil dokumentasi yang didapatkan yaitu berupa buku kasus (Terlampir di lampiran). Dimana dala buku kasus tersebut terdapat beberapa nama peserta didik yang mengalami kejenuhan

belajar seperti dalam aspek kelelahan kognitif atau tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks seperti tugas matematika.

**2. Penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung adalah sebagai berikut:**

Penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling yaitu bimbingan klasikal dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yang telah dilakukan guru BK melalui beberapa tahap, yaitu:

a. Mengetahui siswa, mengumpulkan data.

Dimana dalam tahap ini guru BK berusaha untuk mengetahui serta memahami pesertadidiknya juga sekaligus mengumpulkan data-data peserta didik serta permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik tersebut.

b. Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal

Dalam tahap ini yang dilakukan oleh guru BK yaitu mengidentifikasi dan menentukan layanan yang akan diberikan kepada peserta didik tersebut guna untuk mengatasi maupun menanggulangi permasalahan-permasalahan yang ada.

c. Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal

Setelah guru BK mendapatkan data-data yang diperlukan dan mengidentifikasi layanan atau materi apa yang akan diberikan kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhannya selanjutnya guru BK memilih teknik apa yang akan digunakan dalam pemberian layanan. Dalam kasus ini teknik yang digunakan guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam menanggulangi kejenuhan belajar peserta didik yaitu teknik curah pendapat.

d. Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis

Dalam tahap ini guru BK mempersiapkan topic materi yang akan diberikan dan juga menyusun RPL. Pertanyaan pertama yaitu Layanan apa yang ibu gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik? “Menggunakan layanan klasikal”. Pertanyaan kedua Materi apa saja yang ibu berikan saat pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah tersebut? “Kalau materinya kejenuhan belajar, terus belajar efektif, motivasi belajar, banyak”. Pertanyaan ketiga Teknik apa yang ibu gunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling? “Kalau di kelas itu saya selalu menggunakan curah pendapat, jadi saya ingin mengetahui juga apa perasaan yang siswa alami, terus pengalaman-pengalaman mereka, terus juga mengetahui

seberapa jauh sih pengethuan mereka”. Pertanyaan keempat Apa tujuan ibu dalam pemberian layanan bimbingan konseling tersebut? “Ya agar siswa mengetahui tentang materi tersebut dan mengatasi masalahnya”. Pertanyaan kelima Media apa yang biasa ibu gunakan pada saat penyampaian materi layanan bimbingan konseling di sekolah? “Banyak, saya pakai video yang di upload di Youtube, bisa dilihat di youtube saya, pakai poster, pakai PPT, itu media-media yang saya gunakan untuk memberikan materi dan bercerita juga iya”.

- e. Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal.

Setelah mempersiapkan materi-materi yang akan digunakan selanjutnya guru BK juga mempersiapkan alat bantu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan. Dimana apabila layanan diberikan secara offline makaguru BK akan mempersiapkan alat seperti proyektor untuk menampilkan hasil PPT yang telah dibuat. Dan apabila pelaksanaan layanan dilakukan secara online, biasanya guru BK akan mempersiapkan link zoom ataupun google meet sebagai tempat pelaksanaan layanan.

- f. Pelaksanaan

Pada tahap ini yaitu melaksanakan layanan sesuai jadwal dan materi yang telah dirancang. Pertanyaan keenam yaitu Bagaimana langkah-langkah yang ibu lakukan dalam memberikan layanan bimbingan konseling tersebut? “Langkah-langkahnya yang pertama ketika saya masuk saya menyapa siswa memberi salam, menanyakan kabar, menanyakan siapa yang tidak masuk hari ini, memberi tahu materi apa yang akan diberikan, terus tujuannya apa, setelah itu kita ice breaking biar siswa tidak jenuh baru kita masuk ke materi dengan awalnya itu biasanya curah pendapat atau penjelasan materi, kemudian memberi semangat atau motivasi ke siswa, kalau memang ada tugas saya kasih tugas, kalau tidak yak arena waktunya hanya sebentar, hanya 30 menit kami sekarang belum normal biasanya saya hanya menjelaskan saja, tugasnya seperti kemarin itu tugasnya saya suruh kerjakan di rumah, bisa dikirim bebas, misalnya bisa dalam bentuk cerita atau dalam bentuk video, atau dalam bentuk komik dan itu luar biasa bagus-bagus sekali”. Pertanyaan ketujuh Apakah terdapat kendala pada saat pemberian layanan bimbingan konseling? “Tidak ada sih, mereka enjoy dan senang”.

- g. Evaluasi dan tindak lanjut

Dalam tahap ini yang dilakukan yaitu melaksanakan evaluasi baik evaluasi proses maupun evaluasi hasil. Pertanyaan kedelapan yaitu Bagaimana cara ibu dalam melakukan evaluasi serta tindak lanjut untuk

layanan dasar bimbingan konseling yang sudah diberikan? “Kalau saya melihat proses saya melihat ketika saya memberikan materi itu apakah anaknya itu antusias itu kan terlihat saat kita mengajar, terus kalau hasil siswanya itu saya melihat dari tugas-tugas siswa, tetapi kalau evaluasi untuk diri saya sendiri saya selalu mengadakan refleksi, setiap mengajar itu harus ada namanya refleksi itu saya isinya seberapa jauh sih apa yang saya sampaikan, tujuan apa yang saya sampaikan ketika mengajar itu dapat diresap oleh siswa, apakah yang mereka dapatkan dari pembelajaran hari ini, siswa bisa menanyakan atau menuliskan apa yang didapatkan dari pembelajaran hari ini, misalkan seperti motivasi belajar nanti mereka tulis saya mendapatkan motivasi belajar, saya mengerti bagaimana cara memotivasi belajar saya seperti itu contohnya. Terus saya juga selalu menanyakan kepada mereka apa yang perlu diperbaiki dari pembelajaran hari ini, itu untuk evaluasi diri saya apakah ada kurangnya, untuk kebaikan diri saya, dan saya tidak akan pernah marah apabila siswa mebgatakan yang jelek, tapi sejauh ini Alhamdulillah tidak ada sih yang berbicara buruk tentang saya, malahan mereka pada seneng biasanya mereka merasa kurang”.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan dasar bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru BK berjalan dengan baik dan sebagaimana mestinya tanpa adanya kendala yang berarti.

**TABEL 3.5**  
**PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN KONSELING**

ASPEK YANG DIAMATI	INDIKATOR	PENILAIAN	
		YA	TIDAK
Penerapan Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik	Mengumpul data.	✓	
	Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal	✓	
	Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal	✓	
	Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis	✓	
	Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal.	✓	

	Pelaksanaan	✓	
	Evaluasi dan tindak lanjut	✓	

Sumber: hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 23 Bandar Lampung mengenai penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling di sekolah

Dari hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan layanan dasar bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru BK telah sesuai dengan semestinya bagaimana layanan tersebut dilaksanakan. Hal tersebut terlihat dalam table diatas.

Kemudian dalam dokumentasi yang didapat mengenai penerapan layanan dasar bimbingan konseling yaitu berupa adanya RPL, PPT materi dan juga foto guru BK pada saat penerapan layanan dasar bimbingan konseling berlangsung.

Setelah dilakukan evaluasi dan tindak lanjut, guru BK mendapatkan hasil dan menerangkan bahwasanya layanan dasar bimbingan konseling yang telah diberikan dapat dikatakan berhasil, hal tersebut terlihat dari adanya perubahan tingkah laku dari peserta didik. Contohnya yang tadinya peserta didik merasa kehilangan motivasi atau bahkan tidak memiliki motivasi belajar setelah diberikan layanan peserta didik tersebut menjadi termotivasi dan mendapatkan motivasinya dalam belajar.

## **BAB IV**

### **ANALISIS PENELITIAN**

#### **A. Analisis Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana pendekatan kualitatif ini lebih mementingkan proses daripada hasil akhir dan juga penelitian ini bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Kemudian jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian deskripsif naratif. Dimana jenis penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan atau menggambarkan karakteristik dari sebuah fenomena.

Peneliti menggunakan metode dan jenis penelitian ini dikarenakan peneliti bermaksud untuk menjelaskan atau mendeskripsikan mengenai gambaran kejenuhan belajar peserta didik dan juga penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil dari tiap-tiap data yang sudah dikumpulkan dari narasumber. Dalam hal ini peneliti akan menguraikan analisis data penelitian sesuai dengan data yang sudah didapatkan melalui penelitian di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Dengan ini peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun analisis yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

##### **1. Gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan**

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah secara fisik, emosi, dan mental. Dimana kondisi tersebut juga sering dialami oleh peserta didik. Biasanya peserta didik mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat yang bervariasi. Kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa penanganan. Dimana biasanya selain guru matapelajaran atau wali kelas, guru BK lah yang bertanggung jawab untuk membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahannya. Karena apabila peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dibiarkan begitu saja akan berdampak pada nilai bahkan masa depan peserta didik itu sendiri. Tidak sedikit peserta didik yang mengalami berbagai macam kejenuhan belajar yang terjadi, seperti yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Dari hasil data yang telah peneliti kumpulkan mengenai gambaran kejenuhan belajar peserta didik di sekolah dapat disimpulkan bahwasanya berdasarkan hasil wawancara, observasi dan juga dokumentasi yang telah peneliti lakukan tersebut terdapat beberapa macam kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung antara lain kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan tidak berdasar, mudah sakit,

mengalami mual saat pembelajaran, mengalami gangguan makan, kehilangan harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks, kehilangan semangat belajar, kehilangan idealisme dalam belajar, serta merasakan kekecewaan. Dalam dokumentasi berupa buku kasus juga tertulis bahwa terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar seperti tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks yang dialami oleh D, MA, AT, dan FA yang tidak dapat mengerjakan tugas matematika. Kemudian mudah menyerah yang dialami oleh AG, R, dan NZ yang tidak menyelesaikan tugas literasi. Kemudian ada juga yang mengalami ketidakmampuan berkonsentrasi ditandai dengan adanya beberapa peserta didik yang bercanda secara berlebihan saat belajar. Dapat dikatakan bahwasanya kejenuhan belajar yang terjadi di SMP Negeri 3 bandar Lampung tersebut sesuai dengan aspek dan juga indikator kejenuhan belajar yang dikemukakan oleh Damayanti dkk yaitu kejenuhan belajar dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu 1) Kelelahan emosional, kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu perasaan depresi, rasa sedih, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan, 2) Kelelahan fisik, kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik yaitu memiliki gejala seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas dan lain sebagainya. 3) Kelelahan kognitif, kelelahan kognitif dapat membuat peserta didik menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif yaitu ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan Gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan. 4) Kehilangan motivasi, kehilangan motivasi pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, peserta didik sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka peserta didik sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi yaitu kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi. Selain dari aspek dan indikator tersebut data yang diperoleh juga sesuai

dengan teori yang dikemukakan oleh Freudenberger bahwasanya adanya kejenuhan belajar (burnout) disebabkan kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen. Selanjutnya, Schaufeli dkk mengungkapkan bahwa sindrom kejenuhan ditandai dengan adanya kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan. Ketidakefektifan dalam melaksanakan pembelajaran, kebosanan, kelelahan, hingga menurunkan motivasi belajar jika dibiarkan akan dapat berdampak pada pemahaman, hasil dan prestasi belajar peserta didik.

## **2. Penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

Layanan dasar merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dimana digunakan untuk pemberian bantuan kepada konseli secara klasikal atau kelompok. Dalam penelitian ini layanan dasar yang digunakan oleh guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh beberapa peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yaitu menggunakan bimbingan klasikal.

Dari hasil wawancara, bservasi dan juga dokumentasi yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwasanya dapat disimpulkan dalam penerapan layanana dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar tidak terdapat kendala yang berarti karena peserta didik merasa enjoy dan senang selama layanan berlangsung. Dan juga bimbingan klasikal tersebut berhasil untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh beberapa peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Keberhasilan tersebut tidak lepas dari kepiawaian guru BK dalam menangani dan menajalan layanan dasar bimbingan konseling tersebut. Dimana dalam penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling tersebut langkah-langkah yang dilakukan oleh guru BK sesuai dengan teori yang ada yaitu melalui beberapa tahapan: 1) Mengenal siswa, seperti mengidentifikasi kelas layanan yang dibutuhkan, menyiapkan instrumen pemahaman peserta didik, mengumpulkan data, menganalisis data, dan merumuskan pemahaman siswa; 2) Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal bagi konseli dari hasil pemahaman konseli; 3) Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal (ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, bermain telah diberikan peran, pemberian tugas, tanya jawab, dan/atau yang lainnya); . 4) Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis; . 5) Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan; 6) pelaksanaan. 7) Evaluasi dan tindak lanjut. Dimana dalam penerapan layanan bimbingan klasikal melalui beberapa tahap tersebut yang dilaksanakan oleh guru BK yaittu, tahap pertama Mengenal siswa, mengumpul data. Dimana dalam tahap ini guru

BK berusaha untuk mengenal serta memahami peserta didik dan juga sekaligus mengumpulkan data-data peserta didik serta permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik tersebut.

Tahap kedua yaitu Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal. Dalam tahap ini yang dilakukan oleh guru BK yaitu mengidentifikasi dan menentukan layanan yang akan diberikan kepada peserta didik tersebut guna untuk mengatasi maupun menanggulangi permasalahan-permasalahan yang ada.

Tahap ketiga yaitu Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal. Setelah guru BK mendapatkan data-data yang diperlukan dan mengidentifikasi layanan atau materi apa yang akan diberikan kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhannya selanjutnya guru BK memilih teknik apa yang akan digunakan dalam pemberian layanan. Dalam kasus ini teknik yang digunakan guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam menanggulangi kejenuhan belajar peserta didik yaitu teknik curah pendapat.

Tahap keempat yaitu Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis. Dalam tahap ini guru BK telah mempersiapkan topic materi yang akan diberikan kepada peserta didik. Kemudian guru BK juga menyusun RPL layanan bimbingan klasikal, kemudian guru BK juga membuat PPT yang semenarik mungkin untuk digunakan dalam penyampaian materi yang akan dilakukan.

Tahap kelima yaitu Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Setelah mempersiapkan materi-materi yang akan digunakan selanjutnya guru BK juga mempersiapkan alat bantu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan. Dimana apabila layanan diberikan secara offline maka guru BK akan mempersiapkan alat seperti proyektor untuk menampilkan hasil PPT yang telah dibuat. Dan apabila pelaksanaan layanan dilakukan secara online, biasanya guru BK akan mempersiapkan link zoom ataupun google meet sebagai tempat pelaksanaan layanan.

Tahap keenam yaitu pelaksanaan, dimana dalam tahap ini guru BK melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai dengan jadwal dan materi yang telah dirancang sebelumnya. Dalam tahap pelaksanaan ini guru BK juga menggunakan teknik curah pendapat (Brainstorming) dalam penyampaian materi, dimana dalam pelaksanaan menggunakan teknik ini sesuai dengan langkah-langkah dari penerapan metode brainstorming yaitu guru mengangkat dan menjelaskan permasalahan yang diangkat kemudian menjelaskan cara konseli berpartisipasi dalam layanan bimbingan tersebut. Merumuskan kembali persoalan, guru menjelaskan kembali persoalan dan konseli merumuskan pertanyaan pertanyaan yang diajukan. Mengembangkan ide unik, maksudnya mengembangkan ide-ide yang

inovatif dan diluar variasi kebiasaan yang mungkin bisa dikembangkan. Mengevaluasi ide yang dihasilkan, guru dan konseli mengevaluasi ide yang telah terkumpul dan menyimpulkannya. Dalam penyampaian materi guru BK juga melakukan ice breaking agar peserta didik tidak merasa bosan pada saat penyampaian materi berlangsung. ice breaking tersebut biasanya berupa tebak gambar, berhitung, dan lain sebagainya. Dalam tahap ini guru BK juga biasanya mencatat hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki atau tindak lanjut menurut guru BK tersebut.

Tahap ketujuh yaitu evaluasi dan tindak lanjut, dalam tahap ini guru BK melakukan dua evaluasi, yaitu evaluasi proses dan juga evaluasi hasil. Dalam melakukan evaluasi proses biasanya guru BK melihat ketika penyampaian materi, apakah peserta didik antusias atau tidak selama penyampaian materi berlangsung. Kemudian dalam melakukan evaluasi hasil biasanya guru BK melihat dari tugas-tugas yang diberikan. Dalam pengerjaan tugas guru BK tidak membatasi kreativitas peserta didik yaitu dengan cara membebaskan peserta didik dalam mengerjakan tugas, ada yang mengumpulkan dalam bentuk video, dalam bentuk komik, dan juga dalam bentuk cerita. Selain melakukan evaluasi terhadap peserta didik, guru BK juga melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri dengan cara mengadakan refleksi, dimana hal tersebut dilakukan untuk melihat seberapa jauh apa yang guru BK sampaikan ketika mengajar dapat diresap oleh peserta didik. Hal tersebut biasanya dilakukan dengan cara guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan atau menuliskan apa saja yang didapat selama pembelajaran berlangsung, dan juga menanyakan apa saja yang perlu diperbaiki dari pembelajaran tersebut.

Dari hasil hasil tersebut, penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung tersebut telah sesuai dengan teori yang ada. Dimana dalam teori dijelaskan bahwasanya bimbingan klasikal dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Dari penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung tersebut dapat dikatakan berhasil karena adanya perubahan tingkah laku dari peserta didik itu sendiri.

## **B. Temua Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dan melalui data-data yang sudah disajikan, peneliti mendapatkan beberapa temuan yang dapat dideskripsikan dalam penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Setelah peneliti menyajikan

data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan juga dokumentasi peneliti menemukan temuan penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai macam permasalahan yang dialami. Berdasarkan indikator yang terdapat pada teori yang ada peserta didik ada yang mengalami kejenuhan belajar dalam aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan juga kehilangan motivasi.
2. Penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bahwasanya layanan dasar yang digunakan yaitu layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu:
  - a. Mengetahui siswa, mengumpulkan data. Dimana dalam tahap ini guru BK berusaha untuk mengetahui serta memahami peserta didik dan juga sekaligus mengumpulkan data-data peserta didik serta permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik tersebut.
  - b. Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal. Dalam tahap ini yang dilakukan oleh guru BK yaitu mengidentifikasi dan menentukan layanan yang akan diberikan kepada peserta didik tersebut guna untuk mengatasi maupun menanggulangi permasalahan-permasalahan yang ada.
  - c. Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal. Setelah guru BK mendapatkan data-data yang diperlukan dan mengidentifikasi layanan atau materi apa yang akan diberikan kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhannya selanjutnya guru BK memilih teknik apa yang akan digunakan dalam pemberian layanan. Dalam kasus ini teknik yang digunakan guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam menanggulangi kejenuhan belajar peserta didik yaitu teknik curah pendapat.
  - d. Persiapan, dalam tahap ini guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung mempersiapkan materi apa yang akan diberikan pada saat pemberian layanan. Materi yang digunakan seperti motivasi belajar. Selain materi tersebut guru BK juga mempersiapkan RPL dan PPT terkait materi.
  - e. Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Setelah mempersiapkan materi-materi yang akan digunakan selanjutnya guru BK juga mempersiapkan alat bantu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan. Dimana apabila layanan diberikan secara offline maka guru BK akan mempersiapkan alat seperti proyektor untuk menampilkan hasil PPT yang telah dibuat. Dan apabila pelaksanaan

layanan dilakukan secara online, biasanya guru BK akan mempersiapkan link zoom ataupun google meet sebagai tempat pelaksanaan layanan.

- f. Pelaksanaan, dalam pelaksanaan bimbingan klasikal ini hal pertama yang guru BK lakukan yaitu menyapa peserta didik memberi salam, menanyakan kabar, menanyakan siapa yang tidak masuk hari ini, memberi tahu materi apa yang akan diberikan, terus tujuannya apa, setelah itu melakukan *ice breaking* agar peserta didik tidak jenuh kemudian masuk ke materi dengan awalnya itu biasanya curah pendapat baru penjelasan materi, kemudian memberi semangat atau motivasi ke peserta didik. Teknik yang digunakan dalam bimbingan klasikal ini biasanya guru BK menggunakan teknik curah pendapat.
- g. Evaluasi dan tindak lanjut
  - 1) Evaluasi proses, dalam tahap ini yang dilakukan guru BK yaitu melihat antusias peserta didik pada saat penyampaian materi.
  - 2) Evaluasi hasil, pada tahap ini yang dilakukan guru BK yaitu melihat hasil tugas-tugas yang diberikan kepada peserta didik pada akhir penyampaian materi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat beberapa macam kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung seperti kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan tidak berdasar, mudah sakit, mengalami mual saat pembelajaran, mengalami gangguan makan, kehilangan harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks, kehilangan semangat belajar, kehilangan idealisme dalam belajar, serta merasakan kekecewaan.
2. Penerapan layanan dasar bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yaitu menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik curah pendapat (*Brainstorming*) melalui beberapa tahapan, yaitu:
  - a. Mengumpul data. Dimana dalam tahap ini guru BK berusaha untuk mengenal serta memahami pesertadidkdan juga sekaligus mengumpulkan data-data peserta didik serta permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik tersebut.
  - b. Mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan klasikal. Dalam tahap ini yang dilakukan oleh guru BK yaitu mengidentifikasi dan menentukan layanan yang akandiberikan kepada peserta.
  - c. Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal. Dalam kasus ini teknik yang digunakan guru BK yaitu teknik curah pendapat.
  - d. Persiapan, dalam tahap ini guru BK di SMP Negeri 23 Bandar Lampung mempersiapkan materi apa yang akan diberikan pada saat pemberian layanan
  - e. Menyiapkan alat bantu untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Setelah mempersiapkan materi-materi yang akan digunakan selanjutnya guru BK juga mempersiapkan alat bantu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan
  - f. Pelaksanaan, dalam pelaksanaan bimbingan klasikal ini hal pertama yang guru BK lakukan yaitu menyapa peserta, memberi tahu materi apa yang akan diberikan, terus tujuannya apa, setelah itu melakukan *ice breaking* agar peserta didik tidak jenuh kemudian masuk kemateri dengan awalnya itu biasanya curah pendapat baru penjelasan materi, kemudian memberi semangat atau motivasi ke peserta didik.

- g. Evaluasi dan tindak lanjut
- 1) Evaluasi proses, dalam tahap ini yang dilakukan guru BK yaitu melihat antusias peserta didik pada saat penyampaian materi.
  - 2) Evaluasi hasil, pada tahap ini yang dilakukan guru BK yaitu melihat hasil tugas-tugas yang diberikan kepada peserta didik pada akhir penyampaian materi.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah SMP Negeri 23 Bandar Lampung hendaknya memberikan dukungan lebih terhadap guru BK seperti dengan memberikan jam lebih khusus BK yang tadinya hanya 30 menit.
2. Bagi guru BK diharapkan dapat merencanakan layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
3. Bagi peserta didik disarankan untuk lebih mengontrol dan memperhatikan dirinya sendiri ketika pembelajaran berlangsung agar tidak mengalami kejenuhan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, Poppy, Syaiful Bahri, and Abu Bakar. "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2019): 96–102. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/7153>.
- Alfansyur, Andarusni, and Mariyani. "SENI MENGELOLA DATA : PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK , SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL." *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 146–50.
- Anggraini, Reni Dia, Fitri Aulia, and M Taqiyyudin. "BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN RESIKO PERNIKAHAN DINI REMAJA." *Jurnal Konseling Pendidikan* 4, no. 2 (2020): 33–46.
- Asfikurnia, Sri, and Suhertina. "PERAN GURU BK DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR ONLINE SISWA SMP NEGERI 9 TAPUNG DISAAT PANDEMI COVID-19." *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAPKP* 2, no. 2 (2021): 98–103.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *ASESMEN DAN INTERVENSI PSIKOSOSIAL*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021.
- Fatmawati. "Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik." *Psikoborneo* 6, no. 4 (2018): 704–12.
- Hanina, Putri, Aiman Faiz, and Dewi Yuningsih. "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi." *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3791–98. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1402>.
- Hansen, Seng. "Investigasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi." *Jurnal Teknik Sipil* 27, no. 3 (2020): 283. <https://doi.org/10.5614/jts.2020.27.3.10>.
- Kosanke, Robert M. "Realita." *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)* 7, no. 2 (2022): 1725–32.
- Kurnianto, Amirul Machfud. "Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar Se Kota Semarang." *Journal of Guidance and Counseling* 7, no. 4 (2018): 39–44. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk).
- Kurniawati, Riska, and Ulfa Dannia Rosada. "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP MUHAMMADIYAH BANTUL Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan , Universitas Ahmad Dahlan." *DE\_JOURNAL* 2, no. 2 (2021): 380–90.
- Mamahit, Henny, and Hillary Wixie Reandsi. "Penerapan Teknik Scavenger Hunt Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 36–43.
- Muna, Naelul. "Strategi Guru BK Dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2020): 81–92. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>.
- Nopriani, Uni, Syahrman Syahrman, and Anna Ayu Herawati. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-TALK TERHADAP KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR SISWA XI MIPA F DI SMA NEGERI 2 KOTA BENGKULU." *TRIADIK* 20, no. 1 (2021): 10–19.

- <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>.
- Octavia, Shilphy A. *IMPLEMENTASI MANAJEMEN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH/MADRASAH*. Sleman: Deepublish, 2019.
- Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.
- Rozzaqyah, Fadhlina. "Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 8–17. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14373>.
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pertama. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019.
- Sarifuddin, Sarifuddin. "Penerapan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Brainstorming Atau Curah Pendapat Untuk Meningkatkan Pemahaman Konseli Generasi Z Pada Topik Dampak Smartphone Dan Media Sosial Di Kelas XII MIPA.1 Semester 1 SMAN 4 Kota Bima Tahun Pelajaran 2020/2021." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 1, no. 2 (2021): 305–15. <https://doi.org/10.53299/jppi.v1i2.80>.
- Siyoto, Sandu, and Ali Sodik. *DASAR METODOLOGI PENELITIN*. Pertama. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sopandi, Daden, and Andina Sopandi. *PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Subekti, Lina Prastia, Yuline M Pd, and Indri Astuti. "Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Smp Negeri 3 Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11 (2012): 1–8.
- Suheli, Suheli. "Manajemen Peserta Didik Berbasis Pesantren Dalam Pembentukan Karakter." *Jurnal Kependidikan* 6, no. 2 (2018): 207–21. <https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.2258>.
- Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*. Bali: NilaCakra, 2018.
- Tutuala, Desi Yunisari, Sri Wahyuni Widyaningsih, Kaleb A Yenusi, and Irfan Yusuf. "ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR FISIKA PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMA YPK OIKOUMENE MASA PANDEMIK COVID-19." *Silampari Jurnal Pendidikan Ilmu Fisika* 3, no. 2 (2021): 125–43.
- Wahyuni, Sri, Faijin, and Sarbudin. "Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik." *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 3, no. 1 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.33627/gw.v3i1.275>.
- Waluya, Bagja. *SOSIOLOGI Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat*. Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007.
- Wangge, Maria Yuliana, Agung Pribadi Santoso, Vivit Kartika, and Umi Farida. "Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi Teacger ' s Strategy In Overcoming Online Learning Boredom In SMAN 4 Semarang Students During Pandemic." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 2 (2021): 135–41.

# LAMPPIRAN

**Lampiran 1**  
**Surat Izin Penelitian**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN**  
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung ☎ (071) 793260

Nomor : B-1075 Un.16/DT/PP.009.7/06 /2022. Bandar Lampung, 22 Agustus 2022  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMP Negeri 23 Bandar Lampung  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Andini Sulistyowati  
NPM : 1811080356  
Semester/T.A : IX (Sembilan)  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenahan Belajar Peserta Didik di SMPN 23 Bandar Lampung.

Akan mengadakan penelinan di SMPN 23 Bandar Lampung, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 22 Agustus 2022 sampai dengan 22 September 2022.

Demikian, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.  
NIP. 19640828 198803 2 002

Zatuhuan:

- 143. Wakil Dekan Bidang Akademik;
- 146. Ketua Kapredik Pendidikan Fisika
- 147. Kasubag Akademik;
- 148. Mahasiswa yang bersangkutan

## Laporan 2

### Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPT SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**



Jl. Jend. Sudirman 76 Telp : (0721) 252303 Web : smpn23bdllsch.id  
Rawalaut Kec. Enggal - Bandar Lampung

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/205/IV.40/11.23/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT SMP Negeri 23 Bandar Lampung menerangkan bahwa :

Nama : Andini Sulistyowati  
NPM : 1811080356  
Semester : IX (Sembilan)  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMPN23 Bandar Lampung.

Diberikan Izin melakukan Penelitian di UPT SMP Negeri 23 Bandar Lampung mulai tanggal 22 Agustus sampai dengan 22 September 2022 untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan studi pada Program Strata (S1) UIN Raden Intan Lampung.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 30 Agustus 2022

Kepala UPT SMP Negeri 23 B. Lampung



SUPRIYANTINGSIH, M.Pd

NIP. 19630926 199103 2 004

### Lampiran 3

#### Kisi-kisi Wawancara

NO.	VARIABEL PENELITIAN	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Gambaran kejenuhan belajar	1. Kelelahan Emosi	a. Kemampuan mengendalikan emosi b. Ketakutan yang tidak berdasar c. Mudah cemas	A. Apakah peserta didik ada yang kurang mampu dalam mengendalikan emosi saat belajar? B. Apakah peserta didik ada yang merasa takut saat akan diberikan tugas? C. Apakah peserta didik mudah menyerah apabila tidak mampu menyelesaikan tugas yang sudah diberikan?
		2. Kelelahan Fisik	1) Mudah sakit 2) Mengalami mual 3) Mengalami gangguan tidur 4) Menggunakan obat-obatan 5) Mengalami gangguan makan	1 Adakah peserta didik yang sering sakit ketika pembelajaran berlangsung? 2 Pernahkah peserta didik mengalami mual saat belajar? 3 Apakah peserta didik sering mengantuk saat pembelajaran berlangsung? 4 Adakah peserta didik yang menggunakan obat-obatan terlarang? 5 Adakah peserta didik yang mengalami

				gangguan pencernaan dan sering ke toilet saat pembelajaran?
		<b>3. Kelelahan Kognitif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Kehilangan harapan dan makna hidup</li> <li>2) Perasaan tidak berdaya</li> <li>3) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi</li> <li>4) Tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Adakah peserta didik yang merasa tidak mengetahui cita-cita yang diinginkannya?</li> <li>2. Adakah peserta didik yang merasa bermalas-malasan dalam belajar karena merasa tidak mamu untuk menyelesaikan sekolah dan ingin keluar dari sekolah?</li> <li>3. apakah peserta didik sulit berkonsentrasi dalam belajar?</li> <li>4. Apakah peserta didik ada yang tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang sulit untuk dipahami seperti matematika atau yang lainnya?</li> </ul>
		<b>4. Kehilangan Motivasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Kehilangan semangat belajar</li> <li>B. Kehilangan idelisme dalam belajar</li> <li>C. Merasakan kekecewaan</li> <li>D. Sering bosan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah peserta didik ada yang malas seta enggan mendengarkan penjelasan guru?</li> <li>2. Adakah peserta didik yang tidak memiliki standar nilai yang diharapkan serta</li> </ul>

				<p>mengerjakan tugas asal-asalan?</p> <p>3. Apakah peserta didik ada yang merasa tidak puas atau kecewa dengan hasil yang diperoleh?</p> <p>4. Apakah peserta didik sering mengabaikan pelajaran dengan bermain HP dan sebagainya dikarenakan bosan?</p>
2.	Penerapan Layanan Dasar		<p>A. Persiapan B. Pelaksanaan C. Evaluasi dan Tindak lanjut</p>	<p>1. Materi apa saja yang ibu berikan saat pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling?</p> <p>2. Teknik apa yang ibu gunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling?</p> <p>3. Apa tujuan ibu dalam pemberian layanan bimbingan konseling tersebut?</p> <p>4. Bagaimana langkah-langkah yang ibu lakukan dalam memberikan layanan bimbingan konseling tersebut?</p> <p>5. Apakah terdapat</p>

				<p>kendala pada saat pemberian layanan bimbingan konseling?</p> <p>6. Bagaimana cara ibu dalam melakukan evaluasi serta tindak lanjut untuk layanan dasar bimbingan konseling yang sudah diberikan?</p>
--	--	--	--	---

**Lampiran 4**

**Kisi-kisi Observasi**

NO.	ASPEK YANG DIAMATI	SUB ASPEK YANG DIAMATI	
1.	Gambaran kejenuhan belajar peserta didik	Kelelahan Emosi	Kemampuan mengendalikan emosi
			Ketakutan yang tidak berdasar
			Mudah cemas
		Kelelahan Fisik	Mudah sakit
			Mengalami mual
			Mengalami gangguan tidur
			Menggunakan obat-obatan
			Mengalami gangguan makan
		Kelelahan Kognitif	Kehilangan harapan dan makna hidup
			Perasaan tidak berdaya
			Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
			Tidak dapat mengerjakan tugas yang kompleks
		Kehilangan Motivasi	Kehilangan semangat belajar
			Kehilangan idealism dalam belajar
			Merasakan kekecewaan dalam belajar
			Sering bosan dan bermain HP
2.	Penerapan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar	Persiapan	Mengajukan jadwal masuk kelas
			Mempersiapkan topik materi
			Menyusun RPL
			Mendokumentasikan RPL yang akan diberikan
		Pelaksanaan	Melaksanakan layanan sesuai jadwal dan materi yang telah dirancang
			Mendokumentasikan RPL yang telah diberikan
			Mencatat hal-hal yang perlu perbaikan dan atau tindaklanjut setelah diberikan

			layanan
		Evaluasi dan	Melakukan evaluasi proses
		Tindak Lanjut	Melakukan evaluasi hasil

## ***Lampiran 5***

### **Kisi-kisi Dokumentasi**

1. Dokumen profil SMP Negeri 23 Bandar Lampung
2. Dokumen visi dan misi SMP Negeri 23 Bandar Lampung
3. Dokumen data guru dan tenaga kependidikan SMP Negeri 23 Bandar Lampung
4. Dokumen data wakil kepala sekolah dan bagian di SMP Negeri 23 Bandar Lampung
5. Dokumen data sarana dan prasarana SMP Negeri 23 Bandar Lampung
6. Buku kasus

*Lampiran 6*

**Validasi Instrumen Penelitian**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

---

*Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131  
Telp(0721)703260*

---

**LEMBAR KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Dewantari, M.Pd  
Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah memberikan nilai dan masukan terhadap instrumen penelitian kisi-kisi wawancara, observasi dan dokumentasi layanan dasar bimbingan dan konseling yang bernama :

Nama : Andini Sulistiyowati  
NPM : 1811080356  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penilaian kisi-kisi wawancara, observasi dan dokumentasi layanan dasar bimbingan dan konseling terhadap instrumen penilaian tersebut maka instrumen penilaian tersebut dinyatakan valid. Demikian surat keterangan dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Bandar Lampung, 13 Agustus 2022  
**Validator Instrumen Penelitian**

**Tri Dewantari, M.Pd**  
**NIP.**

## Lampiran 7

### RPL Layanan Klasikal



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPT SMPN 23 BANDAR LAMPUNG  
Jl. Jend. Sudirman No. 76 Rawa Laut



---

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KLASIKAL BIMBINGAN KONSELING UPT SMPN 23 BANDAR LAMPUNG

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 23 Bandar Lampung  
**Kelas/Semester** : 8 / Ganjil  
**Tema** : Kejenuhan Belajar  
**Sub. Tema** : Meningkatkan Motivasi Belajar Sebagai Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar  
**Pembelajaran ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 2 x 30 menit  
**Media Pembelajaran** : PPT  
**Sumber Belajar** : Buku Modul Bimbingan Konseling Kelas 8

### A. Tujuan Pembelajaran:

Dengan Peserta didik Memahami Motivasi Belajar, Peserta didik dapat Lebih Termotivasi Untuk Belajar disaat pembelajaran, Sehingga Mampu Menyelesaikan Pembelajaran Dengan Baik Dan Mendapatkan Hasil Belajar Yang Jauh Lebih Baik Dan Tidak Mengalami Kejenuhan Belajar.

### B. Kegiatan Pembelajaran:

#### 1. Tahap Awal 10 Menit:

- Menyapa peserta didik (Membangun hubungan yang baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar)
- Membuat kesepakatan waktu dan menginformasikan materi yang akan dibahas dan tujuannya membahas materi tersebut.
- Membagikan Materi di Grup WA foto PPT dan Vidio sesuai dengan kebutuhan peserta didik, peserta didik yang belajar dengan melihat atau dengan belajar visual dapat belajar dengan membaca PPT, sedangkan peserta didik yang belajarnya dengan Auditori dapat menonton Vidio, dan kinestetik dapat melihat dengan cara mereka. (**Disferensiasi Konten**)
- Membuka Dengan Salam Dan Berdoa

- f. Membina Hubungan baik dengan peserta didik/peserta didik (Menanyakan kabar, menanyakan bagaimana pembelajaran yang telah dilakukan).
- g. Membuat Kesepakatan Kelas, (Kelas Impian)

## 2. Tahap Inti :

### **Kegiatan 1(40 menit)**

- a. Guru menampilkan PPT dan menanyakan materi (curah pendapat), materi yang telah peserta didik pelajari dari materi yang telah dibagikan di grup WA kelas, apa itu Motivasi Belajar? Motivasi Belajar dibagi 2 macam yaitu Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik, Jelaskan?
- b. Peserta didik melakukan curah pendapat tentang materi yang dipelajari.
- c. Guru mengarahkan peserta didik untuk menggambar Emosinya saat ini, dan guru memberikan pematik tentang emosi yang dirasakan murid seperti:
  - 1. Perasaan apa yang dirasakan murid saat ini?
  - 2. Apa Penyebabnya mereka merasakan Emosi tersebut?
  - 3. Apa yang dirasakan setelah peserta didik dapat mengungkapkan Emosinya?

**Yang Dikatakan Guru:** Anak Anak silahkan kalian ambil buku dan pena, sekarang gambarlah Emoji Emosi Untuk Mewakili Emosi kamu saat ini, Ibu mulai dari Ibu ya, Ibu menggambarkan Emosi Bahagia, Tandanya saat ini yang ibu rasakan emosi bahagia karena ibu dapat berjumpa dengan kalian walau hanya lewat google meet, sekarang gantian kalian ayo siapa yang berani menunjukkan gambar emosi, apa yang sedang kalian rasakan, dan alasan kenapa kalian merasakan emosi tersebut.

(Tehnik Mengenal Emosi tujuannya peserta didik dapat mengenal emosinya saat ini, dapat menumbuhkan empati disaat teman bersedih, dan Peserta didik merasa lebih lega karena dapat mengungkapkan emosinya) **(Tehnik Pembelajaran KSE Kesadaran Diri Pengenalan Emosi, dengan Teknik Mengidentifikasi Emosi).**

- d. Guru Mengarahkan Peserta didik untuk melakukan Tehnik Bernafas dengan kesadaran penuh, akan perasaan yang dirasakan peserta didik saat ini.

**Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:** minta murid untuk berhenti melakukan kegiatan apapun dan menarik nafas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 10 kali. Minta mereka refleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan mereka setelah melakukan kegiatan tersebut.

### **Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:**

- a. Murid-murid sekarang kita tinggalkan aktivitas kita sejenak

- b. Ambil nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan. Lakukan ini sebanyak 10 kali.
- c. Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini ?
- d. Bagaimana perasaanmu sebelum melakukan kegiatan ini ?
- e. Menurutmu, apa manfaat kegiatan ini untukmu ?
- f. Apakah kegiatan ini dapat membuatmu menjadi lebih fokus ?

4. Penjelasan tentang tujuan:

Melalui kegiatan Bernafas dengan Kesadaran Penuh peserta didik dapat mengelola emosi negatifnya dan kembali fokus untuk melakukan aktivitas, (**Tehnik Pembelajaran KSE Pengelolaan Diri, dengan Tehnik Bernafas dengan kesadaran Penuh**).

- e. Kembali lagi kemateri, Guru meminta murid untuk memberikan cara bagaimana meningkatkan motivasi belajar yang telah mereka pelajari, yang dibagikan di Grup WA.
- f. Dengan Curah Pendapat guru Meminta peserta didik untuk memberikan ciri ciri individu memiliki Motivasi Belajar Tinggi.

**Kegiatan 2 (10 menit)**

- a. Siapkan beberapa pertanyaan untuk tugas kelompok dan tugas mandiri.
- b. Guru membagi kelompok berdasarkan Minat dan bakat peserta didik, dibagi menjadi 3 yaitu (Menulis, Membuat Gambar, Dan Membuat Vidio) (**Memetakan Peserta didik Berdasarkan Kebutuhan dan Disferensiasi Produk**)
- c. Guru menjelaskan kepada murid bahwa mereka bekerja dalam kelompok sesuai dengan bakat dan minat mereka, dan diskusi dilakukan lewat Grup WA. (**Disferensiasi Proses**)
- d. Guru Memberikan tugas kelompok sesuai dengan Kebutuhan peserta didik akan bakat dan minatnya.
- e. Guru dan murid Membuat Kesepakatan dalam mengumpulkan Tugas Kelompok tersebut.

- 3. Tahap Penutup** :
- a. Guru BK memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut
  - b. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengahiri dengan salam.

**C. Penilaian Pembelajaran:**

1. **Penilaian Proses** yaitu dengan mengamati proses yang terjadi seperti keantusiasan peserta didik dalam menerima layanan, prilaku peserta didik dalam melakukan umpan balik terhadap setimulus yang diberikan guru BK.
2. **Penilaian hasil** dengan cara melihat hasil tugas tugas kelompok peserta didik.

- a. **Penilaian Sikap:** Dilihat dari Observasi tugas kelompok dan individu
- b. **Penilaian Pengetahuan** : Dilihat dari uraian atau isi yang ditulis peserta didik dalam tugas kelompok
- c. **Penilaian Keterampilan** : Dilihat dari kreativitas peserta didik dalam tugas kelompok dan individu.

**Bandar Lampung,**

**Mengetahui**

**Kepala SMPN 23 Bandar Lampung**

**Guru BK**

**Suprihatiningsih, M.Pd**  
**NIP. 196809261991032004**

**Kurniasari S.Pd.**  
**NIP. 198412232011012002**

**Lampiran 8**  
**Verbatim**

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah peserta didik ada yang kurang mampu dalam mengendalikan emosi saat belajar?	Kalau marah saat pembelajaran sih tidak ada, tapi kalau takut seperti diberi tugas ada tapi ya tidak banyak
2.	Apakah peserta didik ada yang merasa takut saat akan diberikan tugas?	Kalau takut itu ada yang siswanya tidak masuk alasannya sakit atau apa, ada juga yang kemarin takut ada ujian lisan akhirnya dia tidak masuk kelas cuma keliling-keliling saja
3.	Apakah peserta didik mudah menyerah apabila tidak mampu menyelesaikan tugas yang sudah diberikan?	Tidak ada sih selama ini
4.	Adakah peserta didik yang sering sakit ketika pembelajaran berlangsung?	Kalau sakit ada tapi tidak banyak, pasti ada tapi persentasenya tidak banyak
5.	Pernahkah peserta didik mengalami mual saat belajar?	Ada, biasanya karena stres
6.	Apakah peserta didik sering mengantuk saat pembelajaran berlangsung?	Kalau dulu ada, kalau sekarang kayaknya tidak ada. Kalau dulu sebelum pandemi pernah ada siswa kita tidur di kelas karena mereka itu kerja dagang malamnya jadi ketika pembelajaran dia tidur di kelas
7.	Adakah peserta didik yang menggunakan obat-obatan terlarang?	Tidak ada
8.	Adakah peserta didik yang mengalami gangguan pencernaan dan sering ke toilet saat pembelajaran?	Ada, sekali-kali aja biasanya tidak sampai bolak-balik, misalkan mau ada ulangan lisan mungkin dia nerves atau apa yang bentar-bentar ke toilet entah itu buang air kecil atau mules pasti ada siswa yang seperti itu
9.	Adakah peserta didik yang merasa tidak mengetahui cita-cita yang diinginkannya?	Ada, kalau mereka tidak tahu cita-citanya itu karena mereka bingung asal sekolah saja. Tetapi dengan layanan BK akhirnya mereka tahu, kita kan ada klasikal di kelas itu ada namanya pembelajaran cita-citaku nanti mereka disuruh membayangkan ingin menjadi seperti apa gitu, citacitanya apa, tujuannya apa.
10.	Adakah peserta didik yang merasa bermalas-malasan dalam belajar karena merasa	Ada, ada siswa yang malas dia merasa diri di tidak mampu, sudah kami bujuk mereka tetap tidak mau sekolah, tapi dia mengundurkan diri

	tidak mamu untuk menyelesaikan sekolah dan ingin keluar dari sekolah?	bukan dikeluarkan
11.	Apakah peserta didik sulit berkonsentrasi dalam belajar?	Ada, kebanyakan anaknya yang pemalas
12.	Apakah peserta didik ada yang tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang sulit untuk dipahami seperti matematika atau yang lainnya?	Ada, tapi biasanya mereka tetap berusaha menyelesaikan sebisanya sih
13.	Apakah peserta didik ada yang malas serta enggan mendengarkan penjelasan guru?	Ada, biasanya itu siswa-siswa yang memang pemalas
14.	Adakah peserta didik yang tidak memiliki standar nilai yang diharapkan serta mengerjakan tugas asal-asalan?	Ada, biasanya yang penting asal dikerjain aja, itu biasanya siswa-siswa yang masa bodoh, yang penting sekolah aja udah
15.	Apakah peserta didik ada yang merasa tidak puas atau kecewa dengan hasil yang diperoleh?	Ada, seperti anak saya sendiri kalau ulangan mendapatkan nilai kecil dia merasa tidak puas
16.	Apakah peserta didik sering mengabaikan pelajaran dengan bermain HP dan sebagainya dikarenakan bosan?	Tidak ada, karena HP dikumpul, jadi HP dikumpul setiap pembelajaran, pagi-pagi itu dikumpul, siang setelah pulang sekolah HP itu diambil, terkecuali kalau ada guru yang butuh pembelajaran menggunakan HP baru mereka pakai HP
17.	Layanan apa yang ibu gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik?	Menggunakan layanan klasikal
18.	Materi apa saja yang ibu berikan saat pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah tersebut?	Kalau materinya kejenuhan belajar, terus belajar efektif, motivasi belajar, banyak
19.	Teknik apa yang ibu gunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling?	Kalau di kelas itu saya selalu menggunakan curah pendapat, jadi saya ingin mengetahui juga apa perasaan yang siswa alami, terus pengalaman-pengalaman mereka, terus juga mengetahui seberapa jauh sih pengethuan mereka
20.	Apa tujuan ibu dalam	Ya agar siswa mengetahui tentang materi

	pemberian layanan bimbingan konseling tersebut?	tersebut dan mengatasi masalahnya
21.	Media apa yang biasa ibu gunakan pada saat penyampaian materi layanan bimbingan konseling di sekolah?	Banyak, saya pakai video yang di upload di Youtube, bisa dilihat di youtube saya, pakai poster, pakai PPT, itu media-media yang saya gunakan untuk memberikan materi dan bercerita juga iya
22.	Bagaimana langkah-langkah yang ibu lakukan dalam memberikan layanan bimbingan konseling tersebut?	Langkah-langkahnya yang pertama ketika saya masuk saya menyapa siswa memberi salam, menanyakan kabar, menanyakan siapa yang tidak masuk hari ini, memberi tahu materi apa yang akan diberikan, terus tujuannya apa, setelah itu kita ice breaking biar siswa tidak jenuh baru kita masuk kemateri dengan awalnya itu biasanya curah pendapat atau penjelasan materi, kemudian memberi semangat atau motivasi ke siswa, kalau memang ada tugas saya kasih tugas, kalau tidak yak arena waktunya hanya sebentar, hanya 30 menit kami sekarang belum normal biasanya saya hanya menjelaskan saja, tugasnya seperti kemarin itu tugasnya saya suruh kerjakan di rumah, bisa dikirim bebas, misalnya bisa dalam bentuk cerita atau dalam bentuk video, atau dalam bentuk komik dan itu luar biasa bagus-bagus sekali.
23.	Apakah terdapat kendala pada saat pemberian layanan bimbingan konseling?	Tidak ada sih, mereka enjoy dan senang
24.	Bagaimana cara ibu dalam melakukan evaluasi serta tindak lanjut untuk layanan dasar bimbingan konseling yang sudah diberikan?	Kalau saya melihat proses saya melihat ketika saya memberikan materi itu apakah anaknya itu antusias itu kan terlihat saat kita mengajar, terus kalau hasil siswanya itu saya melihat dari tugas-tugas siswa, tetapi kalau evaluasi untuk diri saya sendiri saya selalu mengadakan refleksi, setiap mengajar itu harus ada namanya refleksi itu saya isinya seberapa jauh sih apa yang saya sampaikan, tujuan apa yang saya sampaikan ketika mengajar itu dapat diresap oleh siswa, apakah yang mereka dapatkan dari pembelajaran hari ini, siswa bisa menanyakan atau menuliskan apa yang didapatkan dari pembelajaran hari ini, misalkan seperti motivasi belajar nanti mereka tulis saya mendapatkan motivasi belajar, saya

		<p>mengerti bagaimana cara memotivasi belajar saya seperti itu contohnya. Terus saya juga selalu menanyakan kepada mereka apa yang perlu diperbaiki dari pembelajaran hari ini, itu untuk evaluasi diri saya apakah ada kurangnya, untuk kebaikan diri saya, dan saya tidak akan pernah marah apabila siswa mebgatakan yang jelek, tapi sejauh ini Alhamdulillah tidak ada sih yang berbicara buruk tentang saya, malahan mereka pada seneng biasanya mereka merasa kurang.</p>
--	--	---

**Lampiran 9**  
**Dokumentasi**



Foto pada saat peneliti melakukan wawancara dengan guru BK SMP Negeri Bandar Lampung yaitu ibu Kurniasari, S.Pd untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik.



Foto guru BK ibu Kurniasari, S.Pd pada saat pelaksanaan layanan dasar bimbingan konseling pada peserta didik kelas VIII A.

# Buku Kasus

No	Tanggal	Tempat	Gejala	Diagnosa
1	10/10/2020	RS	...	...
2	11/10/2020	RS	...	...
3	12/10/2020	RS	...	...
4	13/10/2020	RS	...	...
5	14/10/2020	RS	...	...
6	15/10/2020	RS	...	...
7	16/10/2020	RS	...	...
8	17/10/2020	RS	...	...
9	18/10/2020	RS	...	...
10	19/10/2020	RS	...	...

No	Tanggal	Tempat	Gejala	Diagnosa
11	20/10/2020	RS	...	...
12	21/10/2020	RS	...	...
13	22/10/2020	RS	...	...
14	23/10/2020	RS	...	...
15	24/10/2020	RS	...	...
16	25/10/2020	RS	...	...
17	26/10/2020	RS	...	...
18	27/10/2020	RS	...	...
19	28/10/2020	RS	...	...
20	29/10/2020	RS	...	...

No	Tanggal	Tempat	Gejala	Diagnosa
21	30/10/2020	RS	...	...
22	31/10/2020	RS	...	...
23	01/11/2020	RS	...	...
24	02/11/2020	RS	...	...
25	03/11/2020	RS	...	...
26	04/11/2020	RS	...	...
27	05/11/2020	RS	...	...
28	06/11/2020	RS	...	...
29	07/11/2020	RS	...	...
30	08/11/2020	RS	...	...

## Media yang digunakan dalam Layanan Klasikal



Back to School

Meningkatkan Motivasi Belajar Sebagai Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar

Back to School

### Tujuan Pembelajaran

Dengan Siswa Memahami Motivasi Belajar, Siswa dapat Lebih Termotivasi Untuk Belajar, Tidak Mengalami Kejenuhan Belajar, Sehingga Mampu Menyelesaikan Pembelajaran Dengan Baik Dan Mendapatkan Hasil Belajar Yang Jauh Lebih Baik.



### Teka Teki Logika

Pertanyaan: Ada ikan 12 Ekor, 5 Ekor dimakan kucing, 3 Ekor Tenggelam, 1 Ekor dimakan Bangau, Berapa ekor ikanlah yang masih hidup?

### Refleksi

1. Apa yang dirasakan ini saat mendapat permasalahan/kebingungan saat beresung?
2. Apa yang telah dilakukan saat mendapat masalah/kebingungan saat beresung?
3. Apa yang dirasakan, ketika kesulitan dan permasalahan telah terpecahkan?
4. Apa yang telah di peroleh/nilai pembelajaran saat ini?
5. Adakah hal-hal yang Perbaikan pembelajaran berikutnya?



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Lakoli H. Endro Suramin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-5892/Un.16 / P1 /KT/X/ 2022

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I  
NIP : 197308291998031003  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
Menerangkan Bahwa Skripsi Dengan Judul :

**PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI  
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
ANDINI SULISTIYOWATI	1811080356	FTK/BKPI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 21% dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.  
Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 27 Oktober 2022  
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I  
NIP.197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

PENERAPAN LAYANAN DASAR  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
DALAM MENGATASI  
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA  
DIDIK DI SMP NEGERI 23  
BANDAR LAMPUNG

by Andini Sulistiyowati

---

**Submission date:** 27-Oct-2022 03:06PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1936712687

**File name:** RXXXX\_TURNITIN.docx (214.45K)

**Word count:** 7010

**Character count:** 45098

## PENERAPAN LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG

### ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	9%
2	<a href="http://jurnalp3k.com">jurnalp3k.com</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://jbasic.org">jbasic.org</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://journal.iaincurup.ac.id">journal.iaincurup.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
6	<a href="https://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="https://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1%

Online di Era "Covid-19", EduInovasi: Journal of  
Basic Educational Studies, 2022

Publication

- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 41 | Maulana Syaid, Marleni Marleni, Rahmat Iswanto. "Analisis Jumlah Kuantitatif Kebutuhan Bahan Pustaka Monograf Perpustakaan IAIN Curup Berdasarkan Jumlah Mahasiswa Tahun 2019", Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi, 2020<br><small>Publication</small> | <1 % |
| 42 | <a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 43 | <a href="http://journal.institutpendidikan.ac.id">journal.institutpendidikan.ac.id</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 44 | <a href="http://jurnal.stkippgribl.ac.id">jurnal.stkippgribl.ac.id</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 45 | <a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 46 | <a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 47 | <a href="http://smandeltas.wordpress.com">smandeltas.wordpress.com</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 48 | <a href="http://www.faqih.me">www.faqih.me</a><br><small>Internet Source</small>   | <1 % |
| 49 | Naelul Muna. "Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1  | <1 % |

Widasari", Islamic Counseling: Jurnal  
Bimbingan Konseling Islam, 2020  
Publication

50

www.ije.ir  
Internet Source

<1%

Exclude quotes

Exclude matches  - 5 words

Exclude bibliography

