

**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR MELALUI
MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENCEGAH KEJENUHAN
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:
MELDA YULIYANTI
NPM. 1911080129

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR MELALUI
MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENCEGAH KEJENUHAN
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Pembimbing I : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H / 2024 M

ABSTRAK

Kejenuhan belajar merupakan permasalahan yang dialami peserta didik saat kegiatan belajar mengajar di kelas. Jika dalam proses pembelajaran peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar, maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam perkembangannya serta mendapatkan hasil belajar yang tidak baik atau tidak sesuai dengan keinginannya. Jadi kejenuhan belajar yang dialami peserta didik harus dicegah melalui layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. kejenuhan belajar dialami peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Sampel penelitian berjumlah 4 peserta didik dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yakni observasi, wawancara dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling yang bertugas serta menangani masalah peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar pada peserta didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung telah dilaksanakan dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari absensi dan catatan buku kasus yaitu peserta didik mulai aktif dalam pembelajaran di kelas lebih bersemangat dan antusias saat belajar di sekolah hal ini karena pemberian motivasi belajar dalam kegiatan media audio visual.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Media Audio Visual

ABSTRACT

The burnout of learning is a problem experienced by students during the teaching and learning activities in the classroom. If students experience boredom during the learning process, they will face difficulties in their development and may not achieve learning outcomes that align with their desires. Therefore, the learning burnout experienced by students must be prevented through the services provided by guidance and counseling teachers at school. Learning boredom is experienced by students at SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

The aim of this research is to explore the implementation of learning guidance services through audio-visual media in preventing learning burnout among seventh-grade students at SMP Negeri 12 Bandar Lampung. The research sample consists of four students, and the methodology employed is a qualitative descriptive research design with data collection techniques using triangulation, involving observations, interviews, and documentation. Guidance and counseling teachers responsible for addressing student issues at SMP Negeri 12 Bandar Lampung are also involved in the study.

The results of this research state that the implementation of tutoring services through audio-visual media in preventing learning boredom in students at SMP Negeri 12 Bandar Lampung has been implemented well and there have been changes in students as seen from attendance and case book records, namely students are starting to be active in learning at The class is more enthusiastic and enthusiastic when studying at school, this is due to the provision of learning motivation in audio-visual media activities.

Keywords: *Learning Burnout and the Role of Audio-Visual Media*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melda Yuliyanti
NPM : 1911080129
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung”**. Ini sepenuhnya karya penyusunan sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiarisme dan karya orang lain serta tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, penyusun bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dikenakan kepada karya ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika ilmiah dalam karya ini, atau adanya hukuman dari pihak lain terhadap keaslian karya penyusunan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Melda Yuliyanti
NPM. 1911080129



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung**

Nama : **Melda Yuliyanti**
NPM : **1911080129**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Telah Di Munaqsyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M.Pd
NIP. 197703042312009

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.** Disusun oleh: **Melda Yuliyanti, NPM:1911080129**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Kamis, 21 Maret 2024.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I	(.....)
Sekretaris	: Reiska Primanisa, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	(.....)
Penguji Pendamping I	: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog	(.....)
Penguji Pendamping II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

† **Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd** †
NIP: 196408281988032002

MOTTO

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴿٧﴾

Artinya:

“Sesungguhnya Kami telah menjadikan apa yang di bumi sebagai perhiasan baginya, agar Kami menguji mereka siapakah di antara mereka yang terbaik perbuatannya.

(QS. Al-Kahfi Ayat:7).¹



¹ Departemen Agama RI, *AL-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Depang RI Pusat, 2011).h.103

PERSEMBAHAN

Teriringi doa dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati Peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Cinta pertama serta panutanku Almarhum Papah Jawhari Ahmad yang sudah terlebih dahulu dipanggil oleh Allah yang maha kuasa sebelum melihatku menggunakan toga yang beliau impikan. Semoga ini bisa membuat almarhum bahagia di surga sana Aamiin. Pintu surgaku Mamah Erma wati yang sangat aku banggakan dan tidak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, selalu membimbing, dan memberikan kasih sayang dan dukungan, sehingga selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan. Terimakasih atas do'a dan curahan kasih sayang yang tak terhingga sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Saudara-Saudara kandungku tercinta yaitu Meita Fransiska, Riki Andika, S.Kom, Ropi Antari, S.H beserta iparku Bambang, Wina Wintara Bintang, S.Pd, dan keponakanku Safira, Sandra, Rafasya dan Hafidzah terimakasih telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi serta terimakasih telah meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar baik sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Melda Yuliyanti lahir pada 18 Juli 2001 di Cahaya Makmur, Kecamatan Sungkai Jaya, Kabupaten Lampung Utara yang merupakan putri bungsu dari empat bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Alm. Jawhari Ahmad dan Ibu Erma wati.

Pendidikan formal yang ditempuh antara lain pendidikan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Sri Agung dari tahun 2007 sampai 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungkai Jaya dari tahun 2013 dan lulus 2016. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Kotabumi dari tahun 2016 dan lulus tahun 2019.

Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswi di Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN. Peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata *Daring* (KKN-DR) di Desa Cahaya Makmur, Kecamatan Sungkai Jaya, Kabupaten Lampung Utara dan pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Selama menjadi mahasiswi peneliti juga aktif diberbagai kegiatan baik di organisasi maupun Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) ditingkat jurusan yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, selain itu peneliti juga mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pusat Informasi dan Konseling Sahabat (PIK-R SAHABAT) UIN Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.”** Shalawat serta salam diperuntukkan kepada nabi Muhammad SAW, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajarannya agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

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. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Sekaligus Pembimbing I (satu) yang telah membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Mega Aria Monica, M.Pd selaku Pembimbing II (dua) yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dengan sabar, tulus dan ikhlas. Terimakasih atas segala kesediaan, pengorbanan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
6. Seluruh jajaran Civitas Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

7. Dra. Penda Aprillia, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di SMP yang beliau pimpin.
8. Rafika Trisha Ananda, M.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Sahabat terbaikku Daneli, S.Pd, Nilam Sari Dwi Utami, S.Pd, Putri Aprina Sari, S.H, Desma Rya, S.E, Putri Mulia Sari, S.E yang selalu membantu dalam segala hal, menghibur, menyemangati, dan menemani setiap proses dalam penyelesaian Skripsi ini.
10. Seluruh anggota keluarga yang telah ikut serta dalam mendoakan segala proses agar dapat berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman BKPI kelas H serta teman-teman BKPI angkatan 2019.
12. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Bandar Lampung, Maret 2024
Peneliti

Melda Yuliyanti
1911080129

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Fokus Penelitian	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Kajian Terdahulu yang Relevan	16
H. Metode Penelitian.....	19
I. Sitematika Pembahasan	25
BAB II LANDASAN TEORI	27
A. Pengertian Layanan Bimbingan Belajar	27
1. Layanan Bimbingan Belajar	27
2. Tujuan Bimbingan Belajar.....	29
3. Fungsi Bimbingan Belajar	30
4. Pelaksanaan Bimbingan Belajar	31
B. Media Audio Visual	33
1. Pengertian Media Audio Visual.....	33
2. Macam-Macam Media Audio Visual	34
3. Kelebihan Dan Kelemahan Media Audio Visual	34
4. Kegunaan Media Audio Visual	35
C. Kejenuhan Belajar	36
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	36

2. Aspek Kejenuhan Belajar	37
3. Indikator Kejenuhan Belajar.....	39
4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	40
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	42
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	45
A. Gambaran Umum Objek	45
1. Profil Sekolah	45
2. Visi Misi dan Tujuan SMP Negeri 12 Bandar Lampung.....	46
3. Letak Geografis dan Demografis SMP Negeri 12 Bandar Lampung	48
4. Data Peserta Didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung.....	49
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	49
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	51
A. Deskripsi Analisis Data	51
1. Perencanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung	52
2. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung	56
3. Evaluasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung	62
B. Temuan Penelitian.....	64
C. Tingkat Keberhasilan Belajar	71
D. Diskusi Hasil Penelitian	74
BAB V PENUTUP	77
A. Simpulan	77
B. Rekomendasi.....	78
DAFTAR RUJUKAN.....	81
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Data Awal Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	9
Tabel 1.2 : Data Peserta Didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	89
Lampiran 2 : Pedoman Observasi	91
Lampiran 3 : Surat Penelitian.....	92
Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian	93
Lampiran 5 : Wawancara dengan Guru BK	94
Lampiran 6 : Wawancara dengan Wali Kelas	95
Lampiran 7 : Wawancara dengan Peserta Didik	96
Lampiran 8 : Pelaksanaan Bimbingan Klasikal.....	98
Lampiran 9 : Catatan Buku Kasus.....	99
Lampiran 10 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	100
Lampiran 11 : Surat Keterangan Hasil Turnitin	105



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian mengenai **“PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENCEGAH KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG”**, maka perlu adanya penegasan istilah. Beberapa istilah yang terkait dengan judul penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan berasal dari kata laksana yang artinya menjalankan atau melakukan suatu kegiatan, pelaksanaan adalah suatu tindakan atau pelaksanaan atau sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci, implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap siap, secara sederhana pelaksanaan bisa diartikan penerapan.¹

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa pelaksanaan suatu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya.

2. Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar menurut Sukardi adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam belajar sehingga setelah melalui proses perubahan dalam belajar mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal.²

¹ Abdullah Syukur, *Study Implementasi Latar Belakang Konsep Pendekatan dan Relevansinya dalam Pembangunan*, (Jakarta: Persadi Ujung Padang 1987), h. 40.

² Sukardi, *Proses Bimbingan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 6.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan kepada peserta didik dalam menyelesaikan masalah - masalah belajar yang dihadapi peserta didik, sehingga tujuan dari belajar akan tercapai. Bimbingan belajar adalah suatu kegiatan bantuan belajar kepada peserta didik atau peserta didik yang bertujuan agar peserta didik dapat mencapai prestasi belajar secara optimal.

3. Media Audio Visual

Suprijanto berpendapat dalam jurnalnya bahwa, jenis media audio visual mempunyai kemampuan yang lebih baik ketika digunakan dalam pembelajaran, karena sekaligus mencakup media auditif (mendengar) dan visual (melihat).³

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa media audio visual adalah media yang cukup baik digunakan sebagai metode pembelajaran karena media audio visual mencakup media auditif (mendengar) dan visual (melihat), sehingga peserta didik tidak bosan dengan materi yang disampaikan.

4. Kejenuhan Belajar

Secara harfiah arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.⁴ Kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.⁵

Jadi penjelasan di atas dapat diartikan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan jenuh atau bosan dalam pembelajaran sehingga sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya yang diharapkan dalam proses pembelajaran.

³Wahyu Bagja Sulfemi, Nova Mayasari, *Peranan Model Pembelajaran Value Clarification Technique Berbantuan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips*, Jurnal Pendidikan, Volume 2 0, Nomor 1, Maret 2019, 53 - 68, h .58

⁴Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Depok: Rajawali Pers, 2017), h. 180.

⁵Mailita, Dkk, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh," Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol 1 (2016): No.2.

5. SMP Negeri 12 Bandar Lampung

SMP Negeri 12 Bandar Lampung didirikan tahun 1986 dengan nama SMP Negeri Sukarame yang berada di Jalan Pulau Morotai Sukarame Bandar Lampung. Pada tahun 2011 SMP Negeri 12 bertukar tempat dengan SMK Negeri 1 Bandar Lampung, sehingga sekolah ini menempati bangunan sekolah yang didirikan tahun 1957. Di Era Reformasi (1998 – sekarang) SMP Negeri Sukarame pernah berubah nama menjadi SLTPN 12 Bandar Lampung dan berubah nama kembali menjadi SMPN 12 Bandar Lampung sejak tahun 2005. Berdasarkan penjelasan istilah-istilah di atas tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan penelitian yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENCEGAH KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG”** merupakan penelitian tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan belajar dalam mencegah kejenuhan belajar melalui media audio visual pada peserta SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Menurut Widaryanto, Media audio visual merupakan media perantara penyajian materi, yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap tertentu. Contoh media audio visual misalnya film, film bingkai (slides), dan audio visual dalam bentuk digital. Sedangkan kejenuhan belajar menurut Hakim mengatakan bahwa 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. Maka dari penjelasan teori media audio visual dan kejenuhan belajar, bahwa media audio visual dapat mengurangi kejenuhan dalam belajar peserta didik dengan media perantara penyajian materinya menggunakan film atau film slide dalam bentuk

digital sehingga peserta didik tidak merasa bosan ketika belajar.

B. Latar Belakang Masalah

Program Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 12 Bandar Lampung disusun untuk kebutuhan peserta didik/konseli dan kebutuhan sekolah. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah, struktur program Bimbingan dan Konseling terdiri atas rasional visi dan misi kebutuhan, tujuan, komponen program, bidang dan layanan.⁶

Suatu perkembangan dan perubahan atau inovasi baru terhadap nilai suatu pendidikan, sangat dipengaruhi oleh komponen-komponen yang ada didalamnya, seperti metode atau teknik untuk membantu peserta didik, maka peran guru Bimbingan dan Konseling disekolah sangat penting dalam membawa suatu perubahan pada peserta didik.

Bimbingan dan Konseling di sekolah mempunyai 4 (empat) bidang layanan yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir. Dari layanan-layanan tersebut yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bimbingan belajar. Bimbingan belajar menurut Dewa Ketut Sukardi adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam belajar sehingga setelah melalui proses perubahan dalam belajar mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal.⁷

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang dan tempat belajar serta wadah bagi peserta didik agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat

⁶ Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Kerja Pendidikan, (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling SMA 2016)H.10

⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 6

kehidupan.⁸ Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari antusiasme dan juga semangat dari para peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran yang didukung dengan suasana belajar yang tidak monoton sehingga kelas menjadi tidak membosankan dan akan tercipta suasana yang menyenangkan dari adanya aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dan guru sehingga peserta didik tidak merasa bosan dan malas dalam mengikuti pembelajaran dari adanya aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dan guru sehingga peserta didik tidak merasa bosan dan malas dalam mengikuti pembelajaran.⁹

Sesuai dengan penjelasan di atas, dalam perspektif agama Islam mewajibkan kepada umatnya untuk selalu belajar agar dapat memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka untuk meningkatkan derajat kehidupan mereka, firman Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-Mujadalah ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ فَاَفْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا ۗ يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ
 وَالَّذِيْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ

Artinya: “ Hai orang -orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang – lapanglah dalam majlis",Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah Maha

⁸Hasbullah, 2009. *Dasar - Dasar Ilmu Pendidikan* , Jakarta : Raja Grafindo Persada

⁹Ilahi, Mohammad Takdir. 2013 . *Pendidikan Inklusi Konsep dan Aplikasi* . Jogjakarta: Ar - Ruzz Media.

mengetahui apa yang kamu kerjakan". (Q.S Al - Mujadalah: 11).¹⁰

Ayat di atas menegaskan bahwa ilmu yang dimaksud adalah ilmu yang bermanfaat bagi dirinya dan tidak merugikan orang lain. Dengan ilmu pengetahuan dapat meningkatkan kemuliaan dan derajat sebagai manusia dibandingkan orang yang tidak berilmu pengetahuan.

Schaufeli & Enzman mengemukakan indikator dari kejenuhan belajar yaitu dari aspek 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, merasa *stress*, bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan pada nilai atau prestasi yang menurun, dan merasa cemas.¹¹

Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai keadaan dimana kondisi mental peserta didik sedang merasakan lelah serta kebosanan cukup tinggi yang menyebabkan munculnya rasa malas, letih, hingga kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Ketika proses belajar yang terus menerus dilakukan oleh peserta didik serta muncul banyak tekanan, baik berasal dari diri maupun lingkungan peserta didik dalam memperoleh prestasi belajar yang maksimal, tentunya dapat membuat peserta didik sampai pada batas jasmaninya. Dalam pendidikan islam sangat penting untuk penataan individual dan sosial yang dapat menyebabkan seseorang tunduk taat pada islam dan menerapkannya secara sempurna didalam kehidupan individual dan masyarakat.

Dalam hadis lain riwayat Imam Bukhari dan Muslim, dari Syaqqib bin Abi Wail, dia berkisah:

¹⁰ Al - Quran Dan Terjemahannya, Q.S Al - Mujadalah Ayat 11

¹¹ Schaufeli dan Enzman, Ridha Yana Magrur, dkk., "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa," *Jurnal BENING Volume 4 Nomor 1 4* (2020): 117-24.

كَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُذَكِّرُ النَّاسَ فِي كُلِّ حَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ يَا أَبَا
عَبْدِ الرَّحْمَنِ لَوَدِدْتُ أَنَّكَ دَكَّرْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ قَالَ أَمَا إِنَّهُ يَمْنَعُنِي مِنْ
ذَلِكَ أَيُّ أَكْرَهُ أَنْ أَمْلِكُكُمْ وَإِنِّي أَتَّخِذُكُمْ بِالْمَوْعِظَةِ كَمَا كَانَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَخَوَّنَا بِهَا مَخَافَةَ السَّامَةِ عَلَيْنَا

Abdullah bin Mas'ud memberi pelajaran (tausiah dan ceramah) kepada orang-orang setiap hari kamis. Kemudian seseorang berkata: "Wahai Abu Abdurrahman, sungguh aku ingin kalau anda member pelajaran kepada kami setiap hari. Abdullah bin Mas'ud berkata: "Sungguh aku enggan melakukannya, karena aku takut membuat kalian bosan, dan aku ingin mengatur dalam memberi pelajaran kepada kalian sebagaimana Nabi SAW mengatur dalam memberi pelajaran kepada kami karena khawatir kebosanan akan menimpa. (H.R Imam Bukhari dan Muslim, dari Syaqib bin Ali Wail).¹²

Pembelajaran akan menciptakan suasana yang mendukung peserta didik untuk belajar. Belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen dan menetap karena interaksi individu dengan lingkungannya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, dan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu.

Faktor internal meliputi: faktor jasmaniah dan faktor psikologis. Faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh, sedangkan faktor psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.

¹² H.R Imam Bukhari dan Muslim, dari Syaqib bin Ali Wail)

Faktor eksternal yang berpengaruh dalam belajar meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.¹³

“The learning Fatigue is defined as: a phenomenon that students in the learning process produce emotional exhaustion, depersonalization and low personal accomplishment because of academic pressure, workload, or other psychological factors”.

Arti dari jurnal yang berjudul *An Investigation On Normal School Students Learning Fatigue*:

“Kejenuhan belajar diartikan sebagai: fenomena dimana peserta didik dalam proses pembelajaran menghasilkan emosi kelelahan, depersonalisasi dan rendahnya prestasi karena tekanan akademis, beban pekerjaan, atau faktor psikologis lainnya”.¹⁴

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa faktor psikologis dan kelelahan termasuk faktor yang dapat mempengaruhi belajar. Kedua faktor tersebut erat kaitannya dengan masalah kejenuhan belajar. SMP Negeri 12 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah yang memiliki 4 guru BK. Guru BK di sekolah ini semua berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling, dalam penelitian ini penulis mewawancarai salah seorang guru BK yang ada di SMP Negeri 12 Bandar Lampung yaitu Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd yang merupakan lulusan Universitas Muhammadiyah Metro dan sudah mengajar di SMP Negeri 12 Bandar Lampung selama 9 tahun. Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd merupakan guru BK yang memegang tanggung jawab di kelas VII, karena fokus pada penelitian ini untuk peserta didik kelas VII maka peneliti melakukan wawancara dengan guru BK yang bertanggung jawab di kelas VII yaitu Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd.

¹³Sugihartono, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2012), h. 74.

¹⁴ Linjing Xu, “An Investigation On Normal School Students Learning Burnout,” *JiangXi Normal University Vol. 4* (2017).

Guru bimbingan dan koseling menggunakan media audio visual pada saat peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajarnya dan pada saat guru mata pelajaran mengeluh terhadap perubahan yang dialami peserta didik pada pembelajaran sebelumnya. Maka untuk itu guru BK berkolaborasi dengan guru mata pelajaran pada saat pembelajaran memberikan rangsangan terhadap peserta didik dengan menayangkan video dan memberikan edukasi terhadap kejenuhan dalam belajar, seperti pengertiannya, faktornya dan bagaimana cara mengatasinya supaya peserta didik paham dan tidak mengalami kejenuhan dalam proses belajar.

Adapun data awal kejenuhan peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1.1
Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP
Negeri 12 Bandar Lampung

No	Nama Peserta didik (Inisial)	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Indikator
1	BC	1. Turunnya motivasi belajar 2. Tidak adanya hasrat dalam kegiatan belajar	1. Peserta didik merasa kehilangan semangat 2. Peserta didik menjadi malas 3. Peserta didik tidak tertarik dalam kegiatan belajar di kelas	3
2	DB	1. Sulit berkonsentrasi	1. Peserta didik Sulit terfokus dan suka melamun 2. Peserta didik	2

		2. Daya tangkap berkurang	mengalami kesulitan dalam menangkap materi secara menyeluruh	
3	AK	1. Kurang koordinasi 2. Turunnya motivasi belajar	1. Peserta didik tidak bisa mengatur waktu dengan baik 2. Peserta didik merasa lemas	2
4	BY	1. Mudah tegang 2. Sensitif	1. Peserta didik tidak merasa tenang 2. Peserta didik mudah tersinggung	2

Sumber Data :Dokumentasi Berupa Catatan Buku Kasus Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Keterangan indikator dan sub indikator kejenuhan belajar menurut Nitisemito, yang dialami oleh peserta didik adalah sebagai berikut:

1. Turunnya motivasi belajar: Peserta didik menjadi malas, kehilangan semangat dan tujuan belajar dan tidak terdorong untuk melakukan aktivitas belajar.
2. Sulit berkonsentrasi: Peserta didik sulit terfokus atau memutuskan perhatian, mudah teralihkan dan suka melamun.
3. Berkurangnya energi, merasa lemah, cepat lelah.: Peserta didik cepat merasa capek dan seperti terkuras tenaganya.
4. Meningkatnya kesalahan: Peserta didik banyak melakukan kesalahan dalam mengerjakan sesuatu, terutama yang berhubungan dengan belajarnya.
5. Kurangnya koordinasi: Peserta didik tidak dapat mengatur waktu dengan baik untuk berbagai kegiatan sehari-hari.
6. Daya tangkap berkurang: Peserta didik menjadi lambat dalam menangkap materi pelajaran, mengalami kesulitan dalam menangkap materi secara menyeluruh.

7. Tidak adanya hasrat dalam kegiatan belajar: Peserta didik merasa tidak tertarik dalam kegiatan belajar di kelas .
8. Sensitif.: Peserta didik menjadi mudah marah dan tersinggung oleh gangguan kecil sekalipun, khususnya pada saat belajar.¹⁵

Terdapat 8 jumlah indikator yang menyebabkan peserta didik tersebut mengalami kejenuhan belajar, dari aspek turunnya motivasi belajar yaitu merasa kehilangan semangat, merasa malas dan merasa tidak tenang, mudah tersinggung, tidak bisa mengatur waktu dengan baik. biasanya disebabkan karena cara mengajar guru yang monoton dan membuat belajar tidak tertarik atau tidak bersemangat dan terkadang dengan begitu sering merasa mengantuk akibat merasakan kebosanan tersebut.

Hasil tabel di atas keterkaitan teori dan grand teori antara media audio visual dengan kejenuhan belajar itu bisa mengurangi kejenuhan dalam belajar. Bersumber pada perolehan tanya jawab di SMP Negeri 12 Bandar Lampung, menurut keterangan mengenai dokumentasi serta dari bertanya jawab bersama guru bimbingan dan konseling. Dengan Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd mengatakan bahwa:

“...banyak peserta didik yang jenuh saat pembelajaran dikelas, hal ini berpengaruh pada motivasi peserta didik yang menurun. Hampir rata-rata keluhan peserta didik yang mereka rasakan itu kebanyakan merasakan bosan sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar yang menurun nantinya. Layanan yang diberikan yaitu layanan klasikal pemberian bimbingan untuk memotivasi peserta didik serta melaksanakan layanan dengan menggunakan media audio visual atau dengan bimbingan belajar..”¹⁶

Berdasarkan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 12 Bandar Lampung terdapat peserta didik yang merasa jenuh dalam belajar. Guru bimbingan dan

¹⁵ Nitisemito, A.S. *Manajemen Personalialia* (Manajemen Sumber Daya Manusia). Jakarta: Ghalia Indonesia, 1996.

¹⁶ Wawancara Dengan Guru BK Ibu Rafika Trisa Ananda, M.Pd. 15 november 2023

konseling telah memberikan layanan dasar kemudian memberikan motivasi terhadap peserta didik supaya peserta didik dapat semangat dalam pembelajaran, tetapi masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam pembelajaran karena guru yang mengajar terlalu monoton memberikan materi ditambah lagi dengan masalah mereka yang memang sedang mereka hadapi. Maka pentingnya memberikan pemahaman tentang dampak yang akan terjadi pada peserta didik.

Bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan atau pelayanan bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang mengalami kesulitan dan masalah baik secara kelompok maupun secara individu agar mampu mengatasinya.¹⁷ Dalam *setting* sekolah, melalui guru bimbingan dan konseling ialah pemberian layanan bimbingan belajar dengan menggunakan audio visual kepada peserta didik untuk mencegah kejenuhan saat pembelajaran. Sehubungan dengan hal tersebut pelaksanaan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu pemberian layanan bimbingan belajar kepada peserta didik agar peserta didik termotivasi dan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. Pemberian media audio visual agar peserta didik tidak merasa jenuh dalam pembelajaran.

Bimbingan belajar menurut Hamalik adalah bimbingan yang ditunjukkan kepada peserta didik untuk mendapat pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, kemampuannya dan membantu peserta didik untuk menentukan cara-cara yang efektif dan efisien dalam mengatasi masalah belajar yang dialami peserta didik. Layanan yang diberikan dapat bermacam-macam seperti layanan klasikal, informasi, bimbingan kelompok dan konseling.¹⁸

Layanan yang diberikan dalam penelitian ini Guru BK menggunakan layanan klasikal dengan memanfaatkan informasi

¹⁷ Abdillah Henni Syafriana Nasution, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019), H. 9.

¹⁸ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2004)

menggunakan media audio visual dalam pelaksanaan layanan bimbingan belajar terhadap kejenuhan peserta didik. Menurut Winkell, layanan ini merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan klasikal juga bermakna usaha-usaha untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.¹⁹

Layanan informasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi tentang karir, sosial, belajar, pribadi, keluarga dan agama) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik. Media audio visual adalah Media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media auditif (mendengar) dan visual (melihat).

Dengan menggunakan media audio visual yang baik dapat mendorong pernyataan yang kreatif, melalui gambar-gambar, video para peserta didik akan didorong untuk mengembangkan keterampilan berbahasa lisan dan tulisan, seni grafis dan bentuk-bentuk kegiatan lainnya. keterampilan jenis audio visual dalam hal ini sangat diperlukan bagi para peserta didik dalam melihat gambar-gambar dan vidio itu, sehingga peserta didik dapat memahami dengan baik informasi-informasi yang disampaikan oleh guru.

Oleh karena itu guru BK melaksanakan suatu bimbingan belajar dengan pemberian layanan informasi menggunakan media Audio Visual. Selain dalam pemberian layanan informasi, guru BK juga menggunakan media untuk proses pembelajaran. Peserta didik juga langsung melihat serta mendengar apa yang ditampilkannya. Guru BK dalam penggunaan media Audio Visual dalam pemberian layanan informasi juga mempunyai

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2007), hlm. 147.

keuntungan terhadap konselor, yaitu memberi kemudahan dalam menyampaikan layanan informasi dan kegiatan yang dilakukan juga akan lebih menyenangkan dibandingkan dengan hanya menggunakan media wawancara.

Menurut penjelasan latar belakang masalah yang terkandung, kemudian peneliti terdorong akan melaksanakan penelitian menggunakan judul **“Pelaksanaan Layanan Bimbingan Belajar Melalui Media Audio Visual Dalam Mencegah Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung ”**.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Mengenai fokus terkait dengan penelitian adalah pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

2. Sub Fokus Penelitian

Sub fokus penelitian ini adalah:

- a. Tahapan perencanaan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik.
- b. Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik.
- c. Evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana tahapan perencanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah

kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
3. Bagaimana tahapan evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang peneliti paparkan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tahapan perencanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui Evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi proses

layanan bimbingan belajar dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan tambahan wawasan informasi bagi Guru BK di sekolah dalam melaksanakan proses layanan bimbingan belajar dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan keterangan yang sebenarnya dengan detail terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar pada peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevan antara lain:

1. Jurnal yang dilakukan oleh **Hasliah** yang berjudul **“Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare”**.

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik games dapat menurunkan kejenuhan belajar peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare. Hal ini dibuktikan dengan hasil skor rata-rata dari pra tindakan dan setelah tindakan siklus I dan II, rata-rata skor setelah diberikan tindakan mengalami penurunan hingga mencapai target yang sesuai dengan kriteria keberhasilan.²⁰

Perbedaan dari penelitian pada jurnal tersebut dengan penulis ialah penelitian pada jurnal adalah metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu

²⁰Hanlish, “*Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare*” IX (2020): 125 – 55.

wawancara, observasi dan dokumentasi sedangkan penelitian pada jurnal tersebut menggunakan angket. Persamaan dari penelitian tersebut adalah upaya untuk menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI SMA.

2. Jurnal yang dilakukan oleh **Roslina** yang berjudul **“Pengaruh Teknik *Ice Breaking* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”**.

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil pada penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dilakukan melalui tahap persiapan, tahap peralihan, pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran termasuk pretest dan posttest. Dalam setiap pelaksanaan *ice breaking*, mahasiswa mengikuti dengan antusias serta aktif berpartisipasi dalam setiap permainan yang diberikan; (2) Tingkat kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan sebelum diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori sangat tinggi, dan setelah diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori rendah; (3) Ada pengaruh yang signifikan terhadap penerapan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan Artinya, teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.²¹

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dan penelitian tersebut yaitu pendekatan penelitian yang digunakan pada jurnal ini

²¹Roslina “Pengaruh Teknik *Ice Breaking* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa” Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 4 No. 2, 2020.

adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *true eksperimen desain* dengan menggunakan teknik teknik *ice breaking*.

3. Jurnal yang dilakukan oleh **Retnowati** yang berjudul **“Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa ”**.

Berdasarkan analisa dan pembahasan hasil dapat disimpulkan konseling keluarga dapat mengurangi *burnout* belajar peserta didik. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan adanya temuan-temuan sehingga terdapat penurunan point yang signifikan dalam *burnout* belajar antara sebelum diberi konseling teori *brain gym* dan sesudah diberi konseling teori *brain gym*.²²

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah yaitu sama-sama membahas tentang bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling mengurangi kejenuhan belajar. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian yang digunakan oleh peneliti.

4. Jurnal yang dilakukan oleh **Mahrita Indah Sari** yang berjudul **“Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Media Audio Visual ”**

Berdasarkan analisa dan pembahasan hasil dapat disimpulkan secara deskriptif mengenai metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Maka dengan tujuan diatas yaitu peran guru BK dalam mengurangi kejenuhan peserta didik saat belajar menggunakan *audio visual* merupakan upaya yang cukup baik dan efektif. Karena setelah diterapkannya dengan menayangkan sebuah video edukasi yang menarik peserta

²²Retnowati, “ Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa.” *Jurnal Konseling*, 2020.

didik bisa kembali ceria dan tidak jenuh ataupun merasa bosan dan bisa fokus untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung di dalam kelas.²³

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang mengurangi kejenuhan belajar pada saat pembelajaran jarak jauh atau daring.

5. Jurnal yang dilakukan oleh **Azzah Hafizah** yang berjudul penelitian **“Penerapan *Ice Breaking* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa”**

Berdasarkan analisa dan pembahasan hasil yang didapatkan sesudah penerapan *Ice breaking* adalah lebih sedikit dari sebelumnya. Dari penjelasan tersebut diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan yang terjadi setelah diberikan perlakuan dengan *ice breaking*. Sehingga *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa.²⁴

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dan penelitian tersebut yaitu metode dan teknik penelitian yang digunakan.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai jenis pendekatan penelitian lapangan atau yang sering disebut dengan *field research*. Jenis penelitian ini mendeskripsikan suatu gambaran tertentu

²³Mahrta Indah Sari, *Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Media Audio Visual*. Vol. 5.2020.

²⁴Azzah Hafizah, *Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa*. *Jurnal konseling*, vol.1.5.

yang sesuai dengan hasil penelitian di lapangan.²⁵ Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dimana pada penelitian ini merupakan satu kumpulan aktivitas guna dapat mencatat suatu bahan yang seadanya dan mendeskripsikan terhadap semua yang ditemui dalam penelitian.

Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi di dalamnya dan tanpa ada pengujian hipotesis ,dengan metode-metode yang alamiah ketika hasil penelitian yang diharapkan bukanlah generalisasi berdasarkan ukuran-ukuran kuantitas, namun makna (segi kualitas) dari fenomena yang diamati.²⁶

Penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung data sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.²⁷ Penelitian ini menggunakan kata-kata dan rangkaian kalimat, bukan merupakan deretan angka atau statistik. Penelitian ini berusaha mendiskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Desain penelitian deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme*. Dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci.²⁸

²⁵Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group,2015),h.68.

²⁶Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perespektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ruzz Media, 2016),h.24.

²⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 9.

²⁸Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group, 2016),h.68.

Penelitian deskriptif kualitatif mempunyai tujuan guna dapat memaparkan suatu fenomena tertentu berdasarkan apa yang terjadi dilingkungan tersebut, menyimpulkan suatu kondisi yang dialami, berbagai suasana kondisi yang terdapat di suatu lingkungan sekolah kemudian dijadikan sebagai objek penelitian yang selanjutnya akan ditarik dan dijadikan sebagai keunikan, karakteristik, kelakuan, prediksi perihal keadaan, kondisi atau kejadian khusus. Cara untuk dapat memperoleh suatu data dalam penelitian deskriptif kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan semua kejadian yang ada atau ditemui di lapangan dan sifatnya tidak bisa dapat ditambah atau dikurangi data yang diperoleh, jadi data yang didapat harus apa adanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu rangkaian kegiatan untuk memperoleh data yang bersifat apa adanya dan mendeskripsikan tentang kejenuhan belajar pada peserta di kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung berdasarkan semua hal yang ditemui dalam penelitian.

3. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

Data yang berupa informasi dalam bentuk lisan yang langsung diperoleh penulis dari sumber aslinya.²⁹ Dalam hal ini adalah guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 12 Bandar Lampung yaitu Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan melalui wawancara secara terstruktur berdasarkan indikator kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

b. Data Sekunder

Data yang diperoleh berupa dokumen-dokumen, foto-foto, tabel, yang dapat memperkaya data primer.³⁰

²⁹Umi Nariwati, "Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif : Teori dan Aplikasi", (Agung Media: Bandung)

³⁰Surahmi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik", (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 47

Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 12 Bandar Lampung yaitu Ibu Rafika Trisa Ananda, yang peneliti peroleh pada hari Senin, 13 November 2023. Data sekunder dalam penelitian ini adalah catatan buku kasus BK SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

4. Partisipan dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang peneliti lakukan perihal pelaksanaan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar aspek kelelahan emosional pada peserta didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung, tepatnya di Jl. Prof. M. Yamin No. 39 Rawa Laut Enggal, Kota Bandar Lampung.

Selanjutnya yang akan diteliti pada penelitian ini ialah tentang pelaksanaan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar pada peserta didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Kemudian yang dijadikan objek yaitu peserta didik kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data atau informasi dalam suatu penelitian. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data sebagai berikut :

a. Wawancara

Metode wawancara adalah sejumlah pertanyaan secara lisan dan untuk dijawab secara lisan pula melalui kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi.³¹

³¹ Hadi Sutrisno, *Metodologi Penelitian Pendidikan Research*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 2019, jilid 1, H. 186

Dalam penggunaan metode ini, peneliti mewawancarai guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 12 Bandar Lampung yaitu Ibu Rafika Trisa Ananda, M.Pd yang merupakan guru Bimbingan dan Konseling lulusan dari Universitas Muhammadiyah Metro dan sudah mengabdikan di SMP Negeri 12 Bandar Lampung selama 9 tahun.

b. Observasi

Menurut Hadi yang dikutip oleh Sugiono dalam bukunya yang berjudul *Metode Penelitian Pendidikan*, bahwa Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun, dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.³²

c. Dokumentasi

Pada metode dokumentasi penulis melakukan pengumpulan data melalui mencatat hal-hal yang diperlukan dalam suatu penelitian. Metode dokumentasi yaitu pengumpulan data melalui peninggalan tertulis dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian tersebut.³³ Metode ini digunakan untuk mengetahui kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

6. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh peserta didik secara tertulis atau lisan dan juga perilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai sesuatu yang utuh.³⁴

³²Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D*, Op-Cit, H.203

³³Margono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta, 2005), H. 119

³⁴ Soerjono Sukanto, *Penelitian Hukum Normatif Suatu Tinjauan Singkat* (Jakarta: Raja Grafindo, 2010), h.12

Untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian, terlebih dahulu diolah dengan langkah - langkah sebagai berikut:

a. *Data Reduction* (Reduksi data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Dalam kaitan ini peneliti menganalisis terkait kejenuhan belajar di SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Termasuk kegiatan pengorganisasian data sehingga dapat membantu serta memudahkan peneliti dalam melakukan analisis selanjutnya. Tumpukan data yang didapatkan di lapangan akan direduksi dengan cara merangkum, kemudian mengklarifikasinya sesuai dengan fokus pada penelitian yaitu pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

b. *Penyajian Data*

Dalam kaitan ini peneliti berusaha menyusun data yang relevan sehingga menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu. Prosesnya dilakukan dengan cara menampilkan dan membuat hubungan antar fenomena untuk memaknai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang perlu ditindak lanjuti untuk mencapai tujuan penelitian. Maka dalam penyajian data ini peneliti menampilkan terkait bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan belajar melalui media audio visual dalam mencegah kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah upaya mengkonstruksikan data dan menafsirkan data untuk menggambarkan secara mendalam dan untuk mengenai masalah yang diteliti. Kegiatan menarik kesimpulan baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir. Kesimpulan sementara ini dapat dibuat terhadap setiap data yang ditemukan pada saat penelitian sedang berlangsung, dan kesimpulan akhir dapat dibuat setelah seluruh data penelitian dianalisis.

d. Kredibilitas data

Untuk menguji kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, pengertian dari triangulasi data adalah sebuah teknik pemeriksaan data dimana memanfaatkan sesuatu yang lain untuk tujuan perbandingan atau pengecekan data.

Menurut Norman K Denkin menyatakan bahwa triangulasi sebagai sebuah teknik gabungan atau mengkombinasikan berbagai metode yang dipergunakan dalam mengungkapkan sebuah fenomena saling terkait diambil dari sudut pandang atau perspektif yang berbeda. Jika peneliti menggunakan triangulasi dalam pengumpulan data maka sebenarnya peneliti sudah mengumpulkan dan sekaligus menguji kredibilitas data tersebut yaitu dengan mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik yang digunakan. Yang ditunjukkan untuk memperoleh data dengan teknik yang sama namun dengan sumber yang berbeda.³⁵

I. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan tentang penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat,

³⁵Hengki Umrati, Wijaya, "Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan," *Sekolah Tinggi Teologia Jaffray*, no. August (2020): 8–10.

penelitian relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini berisikan tentang uraian-uraian materi yang sesuai dengan judul penelitian.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian

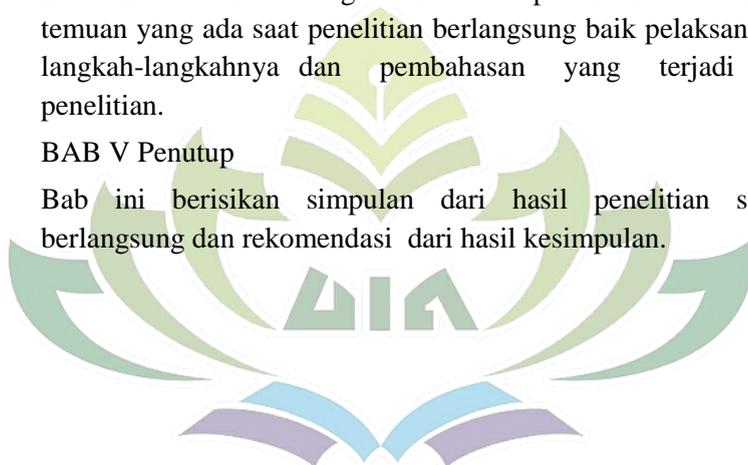
Bab ini berisikan tentang gambaran sekolah dalam penelitian baik sejarah singkat, profile, letak geografis sekolah, visi misi, data guru dan penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV Analisis Penelitian

Bab ini berikan tentangan alisis data penelitian dan temuan-temuan yang ada saat penelitian berlangsung baik pelaksanaannya langkah-langkahnya dan pembahasan yang terjadi saat penelitian.

BAB V Penutup

Bab ini berisikan simpulan dari hasil penelitian selama berlangsung dan rekomendasi dari hasil kesimpulan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Layanan Bimbingan Belajar

1. Layanan Bimbingan Belajar

Istilah “bimbingan” digunakan sebagai terjemahan dari istilah Bahasa Inggris “*guidance*”. Kata “*guidance*” itu sendiri selain diartikan sebagai bimbingan atau bantuan, juga diartikan sebagai pimpinan, arahan, pedoman, petunjuk, kemudian menuntun, mempedomani, menjadi petunjuk jalan, dan mengemudikan.

Pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.³⁶

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau beberapa orang individu agar mampu menolong dirinya sendiri, bertanggung jawab, dan memiliki rasa percaya diri dan dapat menyesuaikan diri baik di sekolah, keluarga maupun masyarakat. Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai setting pelayanan, diantaranya layanan bimbingan belajar.

Belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Sifat perubahannya relative permanen, tidak akan kembali kepada keadaan semula. Tidak bisa diterapkan

³⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar BK* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), h.99.

pada perubahan akibat situasi sesaat, seperti perubahan akibat kelelahan, sakit, mabuk, dan sebagainya.³⁷

Mengenai konsep belajar, Allah SWT berfirman dalam wahyu pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dalam surat Q.S Al-Alaq ayat 1-5 yang berbunyi:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝
 وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya : Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhan-mu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhan-mulah yang Maha Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.³⁸

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Islam sangat memperhatikan masalah belajar (dalam konteks menuntut ilmu). Pada tataran implementatif dalam Islam belajar hukumnya adalah wajib. Sebagai alat belajar, akal merupakan potensi kejiwaan manusia berupa sistem psikis yang kompleks untuk menyerap, mengolah, dan menyimpan kembali item-item informasi dan pengetahuan (ranah kognitif).

³⁷ Kartini Kartono, *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya* (Jakarta: Rajawali BinaAksara, 2014), h.152.

³⁸ Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Al-Juma'atul „Ali (Seuntai Mutiara Yang Maha Luhur) (Bandung: Jumanatul Ali Art (J-Art) 2007), hal. 597.

Dapat disimpulkan bahwa belajar pada hakikatnya merupakan suatu usaha perubahan tingkah laku dengan sengaja dan bersifat relative permanen. Sedangkan dalam Islam, belajar bukan hanya sekedar ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkah laku, tetapi lebih dari itu. Belajar merupakan sebuah konsep yang ideal karena sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar dengan kecepatan dan kesulitan belajar serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.³⁹

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan kepada peserta didik dalam menyelesaikan masalah-masalah belajar yang dihadapi oleh peserta didik, sehingga tujuan dari belajar akan tercapai. Bimbingan belajar adalah suatu kegiatan bantuan belajar kepada peserta didik yang bertujuan agar peserta didik dapat mencapai prestasi belajar secara optimal.

2. Tujuan Bimbingan Belajar

Tujuan dari layanan bimbingan belajar adalah agar peserta didik mampu menguasai pengetahuan dan dapat mengembangkan keterampilan yang diperoleh dari sekolah, sehingga dengan diberikannya layanan bimbingan belajar maka diharapkan peserta didik termotivasi dalam mencapai prestasi yang optimal dan mampu menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapat dari sekolah.⁴⁰

³⁹ Ni Putu et al., “Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 Sma Negeri 1 Sukasada” *e-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol 2, No 1 (2014)*.

⁴⁰ Rifda El Fiah and Adi Putra Purbaya “Penerapan Bimbingan Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung

Tohirin menjelaskan bahwa tujuan bimbingan belajar adalah sebagai berikut:

- a. Secara umum tujuan bimbingan belajar adalah membantu peserta didik agar mencapai perkembangan yang optimal, sehingga tidak menghambat perkembangan peserta didik. Peserta didik yang perkembangannya terhambat atau terganggu akan berpengaruh terhadap perkembangan belajarnya.
- b. Secara khusus dapat bertujuan agar peserta didik mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar, serta peserta didik dapat mandiri dalam belajar.⁴¹

Jadi tujuan bimbingan belajar adalah membantu agar mampu mengatasi dan memecahkan permasalahan belajarnya agar tidak mengganggu perkembangannya

3. Fungsi Bimbingan Belajar

Fungsi utama dari bimbingan belajar adalah membantu peserta didik dalam masalah pribadi dan sosial yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran atau penempatan dan juga menjadi perantara dari peserta didik dalam hubungannya dengan para guru. Ada beberapa fungsi dari bimbingan belajar yaitu sebagai berikut :

- a. Fungsi kognitif

Melalui fungsi kognitif manusia menghadapi objek-objek dalam suatu bentuk representative yang menghadirkan semua objek itu dalam kesadaran. Hal ini paling jelas nampak dalam aktivitas mental berfikir.

- b. Fungsi konatif-dinamik

Fungsi psikis ini berkisar pada penentuan suatu tujuan

Tahun Pelajaran 2015/2016, Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Vol 03, No 2, 2016, h.230.

⁴¹ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)* (Jakarta: PT.Raja Grafindo, 2011), h.150.

dan pemenuhan suatu kebutuhan yang disadari dan dihayati. Semakin tinggi tahapan perkembangan anak, semakin boleh diharapkan bahwa siswa mampu berpartisipasi dalam proses belajar mengajar secara aktif dengan suatu tujuan.

c. Fungsi afektif

Di dalam perasaan manusia mengadakan penilaian terhadap semua objek yang dihadapi, dihayatinya apakah suatu benda, suatu peristiwa atau seseorang, baginya berharga atau bernilai atau tidak. Bila objek itu dihayati sebagai sesuatu yang berharga maka timbulah perasaan senang. Alam perasaan seolah-olah terdiri dari beberapa lapisan yang berbeda beda perannya terhadap semangat belajar.

d. Fungsi sensorik-motorik

Kemampuan yang dimiliki peserta didik dibidang psikomotorik juga merupakan bagian dari keadaan awal dipihak peserta didik, yang dapat menghambat atau membantu disemua proses belajar mengajar atau paling sedikit, dalam proses belajar yang harus menghasilkan keterampilan motorik. Perolehan kemampuan yang dimaksud antara lain, kecepatan menulis, kecepatan berbicara dan artikulasi kata-kata, menggunakan alat-alat menggunting, memotong dan lain-lain.⁴²

4. Pelaksanaan Bimbingan Belajar

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan dalam berbagai format layanan, salah satunya adalah dengan format bimbingan belajar. Untuk dapat melaksanakan bimbingan belajar secara baik terdapat beberapa langkah- langkah dalam pelaksanaannya. Langkah-langkah pelaksanaan bimbingan belajar menurut Oemar Hamalik yaitu:

⁴² Djumhur dan Mohammad Surya, *Op.Cit*, h.75-81.

- a. Langkah 1
Menentukan peninjauan berbagai masalah atau kesulitan belajar yang sedang dihadapi oleh para peserta didik, baik sebagai individu maupun sebanyak kelompok.
- b. Langkah 2
Melakukan studi tentang berbagai faktor penyebab terjadinya masalah atau belajar yang dihadapi peserta didik, selanjutnya menetapkan satu atau beberapa faktor yang diduga paling determinan terhadap terjadinya masalah belajar tersebut.
- c. Langkah 3
Menetapkan cara-cara atau metode yang akan digunakan untuk melakukan bimbingan belajar kepada para peserta didik.
- d. Langkah 4
Melakukan bimbingan belajar dalam bentuk bantuan, arahan, petunjuk, gerakan, dan sebagainya sesuai dengan cara-cara yang telah ditetapkan sebelumnya.
- e. Langkah 5
Peserta didik sendiri yang memecahkan masalah atau kesulitan belajar yang sedang dialaminya
- f. Langkah 6
Memisahkan peserta didik yang telah dibimbing dan mengembalikannya ke dalam kelas semula.
- g. Langkah 7
Melakukan penelitian dengan teknik tertentu untuk mengetahui sampai dimana tingkat keberhasilan bimbingan yang telah dilaksanakan dan bagaimana tindak lanjutnya.⁴³

⁴³ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Angkasa, 2004), h.119.

B. Media Audio Visual

1. Pengertian Media Audio Visual

Menurut Djamarah, pengertian media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsure gambar.⁴⁴ Suprijanto berpendapat bahwa, jenis media audio visual mempunyai kemampuan yang lebih baik ketika digunakan dalam pembelajaran, karena sekaligus mencakup media *auditif* (mendengar) dan *visual* (melihat).⁴⁵

Hamdani mengatakan bahwa media audio visual merupakan kombinasi audio dan visual atau bisa disebut media pandang dengar.⁴⁶ Arsyad berpendapat bahwa, media audio visual adalah media penyampaian informasi yang memiliki karakteristik audio (suara) dan visual (gambar). Sedangkan menurut Rahman, audio visual adalah suatu peralatan yang dipakai oleh para guru dalam menyampaikan konsep, gagasan dan pengalaman yang ditangkap oleh indera pandang dan pendengaran.⁴⁷

Dari berbagai definisi di atas maka dapat diketahui bahwa media audio visual adalah media yang cukup baik di gunakan sebagai metode pembelajaran karena media audio visual mencakup media auditif (mendengar) dan visual (melihat), sehingga peserta didik tidak bosan dengan materi yang disampaikan.

⁴⁴Rina Aristiani, *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*, h.186

⁴⁵ Wahyu Bagja Sulfemi, Nova Mayasari, *Peranan Model Pembelajaran Value Clarification Technique Berbantuan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips*, h.58

⁴⁶ Eky Julitina Aridalena, Rima Rikmasari *Penggunaan Media Audiovisual Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An - Nadwah Tambun Selatan Kabupaten Bekasi*, Jurnal Pedagogik Vol. III, No. 1, Februari 2015, h.23

⁴⁷ Ari Hastuti, Yudi Budianti, *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Kelas II SDN Bantar gebang II Kota Bekasi*, jurnal Pedagogik Vol. II, No. 2, September 2014, h.34

2. Macam-macam Media Audio Visual

Media ini dibagi menjadi empat yaitu:

- a. Audio visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambardiam seperti film bingkai suara (*sound slides*), film rangkai suara, dan cetak suara.
- b. Audio visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara yang bergerak seperti film suara dan *video cassette*.⁴⁸
- c. Audio visual murni, yaitu baik unsur suara maupun unsur gambar berasal dari satu sumber seperti film *video cassette*.
- d. Audio visual Tidak Murni, yaitu unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang berbeda. Misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari slide proyektor dan unsur suaranya bersumber dari *tape recorder*.⁴⁹

3. Kelebihan dan Kelemahan Media Audio Visual

Menurut Hamdani, kelebihan dari penggunaan media audio visual yaitu :

- a. Sistem pembelajaran lebih inovatif dan interaktif.
- b. Mampu menggabungkan antara teks, gambar, audio, musik serta animasi dalam satu kesatuan yang saling mendukung guna tercapainya tujuan pembelajaran.
- c. Mampu menimbulkan rasa senang selama proses belajar mengajar berlangsung. Hal ini akan menambah motivasi siswa selama proses belajar mengajar hingga didapatkan tujuan pembelajaran yang maksimal.
- d. Mampu menjangkau audiens yang jumlahnya besar, kecil, kelompok yang heterogen maupun perorangan untuk mengamati suatu objek.

⁴⁸ *Ibid*, h. 35

⁴⁹ Eky Julitina Aridalena, *Jurnal Pedagogik*, h. 24

- e. Mampu memvisualisasikan materi yang selama ini sulit untuk diterangkan hanya dengan penjelasan atau alat peraga yang konvensional.
 - f. Mempermudah dan mempercepat guru menyajikan materi pembelajaran dalam proses pembelajaran, sehingga memudahkan siswa untuk mengerti dan memahaminya.
 - g. Media penyimpanan yang relatif mudah dan fleksibel.
- Terdapat beberapa kelemahan media audio visual sebagai berikut:
- a. Memerlukan peralatan khusus atau sarana pendukung dalam penyajiannya.
 - b. Memerlukan tenaga listrik.
 - c. Memerlukan keterampilan dan kerja tim dalam pembuatannya.⁵⁰

4. Kegunaan Media Audio Visual

Menurut Arsyad, disamping menarik dan memotivasi siswa untuk mempelajari materi lebih banyak, materi Audio visual dapat digunakan untuk:

- a. Mengembangkan keterampilan mendengar dan mengevaluasi apa yang telah didengar.
- b. Mengatur dan mempersiapkan diskusi atau debat dengan mengungkapkan pendapat-pendapat para ahli yang berada jauh dari lokasi.
- c. Menjadikan model yang akan ditiru oleh peserta didik.
- d. Menyiapkan variasi yang menarik dan perubahan tingkat kecepatan belajar mengenai suatu pokok bahasan atau sesuatu masalah.⁵¹

⁵⁰ Eky Julitina Aridalena, *Jurnal Pedagogik*, h. 24

⁵¹ Rina Aristiani, *Jurnal Konseling Gusjigang*, h.187

C. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang. Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain itu, jemu juga dapat berarti bosan. Dalam belajar, disamping peserta didik sering mengalami kelupaan, juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau*, peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang peserta didik yang sedang dalam proses belajar dapat membuat peserta didik tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.⁵²

Hakim mengatakan bahwa 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.⁵³ Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.⁵⁴ Sedangkan menurut Robert dalam buku psikologi belajar kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁵⁵

⁵²Syah, *Psikologi Belajar*.h.182.

⁵³Edi Sutarjo, Dewi Arum Wmp, and NiKt Suarni, "Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar," *Jur. Ilm. Kel. & Konseling*, no.1(2014).

⁵⁴Yusuf, *Kesukaran-Kesukaran Dalam Pendidikan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), h.98.

⁵⁵Mailita Dkk, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol1 (2016): No.2.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan perasaan bosan yang disebabkan karena kelelahan fisik,tuntunan yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang singkat saat pembelajaran. Dari hal belajar, kita dapat mengetahui apa yang kita tidak tahu menjadi tahu. Seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Najm Ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۝٣٩

Artinya: *“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”* (QS.Al-Najm Ayat 39).

Belajar merupakan proses penting yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Karenanya, pemahaman yang benar tentang konsep belajar sangat diperlukan, terutama bagi kalangan pendidik yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran.⁵⁶ Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.⁵⁷

2. Aspek Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan oleh adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- a) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi. Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah - ubah.

⁵⁶Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta:Rajawali Pers,2017),h.47

⁵⁷Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*(Jakarta:Rineka Cipta,2016),h.13

- b) Belajar hanya di tempat tertentu. Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah - ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.
- c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah. Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.
- d) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan. Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).
- e) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.⁵⁸

Kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- a. Keletihan emosi (*emotional exhaustion*)

Keletihan emosi mengakibatkan peserta didik tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi.

⁵⁸ Hakim T. *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta: Pusaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h 1 m .80

b. Depersonalisasi (*cynism*)

Peserta didik biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku *sisnisme* yang seringkali muncul pada peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negative terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

c. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

Ditandai dengan memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat peserta didik stress dan tertekan. Peserta didik merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.⁵⁹

3. Indikator Kejenuhan Belajar

Indikator menurut Nitisemito, beberapa ciri atau indikator kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa adalah sebagai berikut:

- a. Turunnya motivasi belajar: Siswa menjadi malas, kehilangan semangat dan tujuan belajar dan tidak terdorong untuk melakukan aktivitas belajar.
- b. Sulit berkonsentrasi: Siswa sulit terfokus atau memutuskan perhatian, mudah teralihkan dan suka melamun.
- c. Berkurangnya energi, merasa lemah, cepat lelah.: Siswa cepat merasa capek dan seperti terkuras tenaganya.
- d. Meningkatnya kesalahan: Siswa banyak melakukan

⁵⁹Vitasari, "Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesenjangan Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta."

kesalahan dalam mengerjakan sesuatu, terutama yang berhubungan dengan belajarnya.

- e. Kurang koordinasi: Siswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik untuk berbagai kegiatan sehari-hari.
- f. Daya tangkap berkurang: Siswa menjadi lambat dalam menangkap materi pelajaran, mengalami kesulitan dalam menangkap materi secara menyeluruh, materi hanya dimengerti bagian per-bagian.
- g. Tegang: Siswa tidak dapat merasa tenang atau santai dalam melakukan aktivitas belajar.
- h. Mudah marah, sensitif: Siswa menjadi mudah marah dan tersinggung oleh gangguan kecil sekalipun, khususnya pada saat belajar

Adapun menurut Hakim Mulyati menyatakan, kejenuhan belajar adalah tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁶⁰

- a. Aspek motivasi indikatornya meliputi sikap apatis (masa bodoh) pada pelajaran, malas belajar, Merasa gagal dalam belajar.
- b. Aspek afektif indikatornya meliputi kurang dapat berkonsentrasi belajar, gelisah atau Keefektifan konseling rational emotive cemas, melamun.
- c. Aspek kognitif indikatornya meliputi merasa putus asa (pesimis) saat tidak bisa mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, kehilangan makna dan harapan dalam belajar.⁶¹

⁶⁰ Edi Sutarjo, Dewi Arum Wmp, and Ni Kt Suarni, "Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar," *Jur. Ilm. Kel. & Konseling*, no. 1 (2014).

⁶¹Retnowati, "Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP."

4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Faktor penyebab kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- b. Belajar hanya ditempat tertentu
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.⁶²

Menurut pendapatnya bahwa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah efek tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kesehatan yang buruk, lalu dikarenakan oleh bergabungnya peserta didik dalam organisasi disekolah serta kehidupan ekonomi orang tua menengah kebawah.

Syah memaparkan setidaknya ada 4 faktor yang menyebabkan keletihan mental diantaranya:

- a. Karena kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
- b. Karena kecemasan peserta didik terhadap standar keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- c. Karena peserta didik berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat. Karena peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*SelfImposed*).⁶³

⁶²Retnowati, "Keefektivan *Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP.*"

⁶³Syah, *Psikologi Belajar*, h.182.

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan yang rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu. Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar peserta didik yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar peserta didik merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.
- e. Peserta didik harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁶⁴

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan belajar menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Belajar dengan cara metode yang bervariasi.
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar.
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar.

⁶⁴Syah, *Psikologi Belajar*, h.183.

- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.



DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi, *Proseduri Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Aristiani Rina, *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*.
- Bagja Sulfemi Wahyu, Nova Mayasari, *Peranan Model Pembelajaran Value Clarification Technique Berbantuan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips*, *Jurnal Pendidikan*, Volume 2 0, Nomor 1, Maret 2019
- Bungin Burhan, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, *Al-Juma'atul „Ali (Seuntai Mutiara Yang Maha Luhur) (Bandung: Jumanatul Ali Art (J-Art) 2007)*
- Dkk, Mailita, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol 1 (2016): No.2*.
- Erman Amti dan Prayitno, *Dasar-Dasar BK*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Hadi Sutrisno, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Research*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 2019, jilid 1.
- Hafizah Azzah, *Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh*. Skripsi Maha Peserta Didik BK UINAr-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2020.

Hakim T. Belajar Secara Efektif . (Jakarta: Pusaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004).

Hanlish, “Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare” IX (2020).

Hamalik Oemar, Proses Belajar Mengajar (Jakarta: Bumi Angkasa, 2004).

Hasbullah, 2009. Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Henni Syafriana Nasution Abdillah, Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI),2019).

Ilahi, Mohammad Takdir. 2013 . Pendidikan Inklusi Konsep dan Aplikasi . Jogjakarta: Ar - Ruzz Media.

Indah Sari Mahrita, Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di MAN 3 Medan . Skripsi Maha Peserta Didik BK UIN Medan,2019.

Kartono Kartini, Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya, Jakarta: Rajawali Bina Aksara, 2014.

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Kerja Pendidikan, Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling SMA 2016.

Ketut Sukardi Dewa, Proses Bimbingan Konseling Di Sekolah, Rineka Cipta, Jakarta.

Khodijah Nyayu, Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.

Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta, 2005).

Mohammad Surya dan Djumhur, Op.Cit,

Nariwati Umi, “Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif : Teori dan Aplikasi”, (Agung Media: Bandung)

Ni Putu et al., “Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 Sma Negeri 1 Sukasada” e-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol 2. No 1 (2014).

Prastowo Andi, Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perespektif Rancangan Penelitian Yogyakarta: Ruzz Media, 2016.

Purbaya Adi Putra and Rifda El Fiah “Penerapan Bimbingan Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016,” Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Vol 03, No 2, 2016.

Rafika Trisha Ananda, M.Pd. “Guru Bimbingan dan Konseling”, SMP Negeri 12 Bandar Lampung.08 Februari 2023.

Retnowati, “Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP.”

Rima Rikmasari , Eky Julitina Aridalena. Penggunaan Media Audiovisual Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An - Nadwah Tambun Selatan Kabupaten Bekasi, Jurnal Pedagogik Vol. III, No. 1, Februari 2015

Roslina “Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa” Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 4 No. 2, 2020.

Suekanto Soerjono, Penelitian Hukum Normatif Suatu Tinjauan Singkat. Jakarta: Raja Gafindo, 2010.

Sugihartono, Psikologi Pendidikan, Yogyakarta: UNY Press, 2012.

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sutarjo Edi, Dewi Arum Wmp, and Ni Kt Suarni, "Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar," Jur. Ilm. Kel. & Konseling, no. 1.2014.

Syah Muhibbin, Psikologi Belajar, Depok: Rajawali Pers, 2017.

Syukur Abdullah, Study Implementasi Latar Belakang Konsep Pendekatan dan Relevansinya dalam Pembangunan, Jakarta: Persadi Ujung Padang 1987.

Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah. Berbasis Integrasi.

Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Vitasari, "Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta."

Wawancara Dengan Guru BK Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd.

Wijaya, Hengki Umrati, "Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan," Sekolah Tinggi Teologia Jaffray, no. August 2020.

Yudi Budianti, Ari Hastuti, Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa

Kelas II SDN Bantar gebang II Kota Bekasi, jurnal Pedagogik
Vol. II, No.2, September 2014

Yusuf, Kesukaran-Kesukaran Dalam Pendidikan. Jakarta: Balai
Pustaka,2009.

<http://rochlmmatun-naili.blogspot.co.id/2012/05/media-audio-visual.html>

