

**PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM  
MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA  
DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 33  
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:**

**LUKH LUKH KHARISMA  
NPM. 1711080169**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1446 H / 2024 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM  
MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA  
DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 33  
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:

**LUKH LUKH KHARISMA  
NPM. 1711080169**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Oki Darmawan, M.Pd**

**Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1446 H / 2024 M**

## ABSTRAK

Kejenuhan belajar ialah permasalahan yang sering dialami peserta didik saat didalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Jika dalam proses belajar mengajar peserta didik mengalami kejenuhan belajar, peserta didik akan mengalami kesulitan dan dalam proses belajar mengajar tidak berjalan sesuai dengan keinginan nya. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif dengan desain case Studies dengan Teknik pengambilan data yang penulis gunakan adalah wawancara dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling yang bertugas serta menangani masalah peserta didik di SMP Negeri 33 Bandar Lampung. Uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Credibility, Transferability, dependability, dan confirmability.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pelaksanaan layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP Negeri 33 Bandar Lampung dalam mengurangi kejenuhan belajar di kalangan siswa kelas VII, berdasarkan observasi kelas guru bimbingan dan konseling sesi klasikal yang dilakukan untuk seluruh kelas dapat meningkatkan pemahaman peserta didik dalam mengatasi kejenuhan belajar, motivasi belajar, dukungan sosial, poster, konten digital yang mudah diakses juga sangat membantu siswa dalam mengelola kejenuhan belajar.

**Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Layanan Informasi**

## **ABSTRAC**

*Learning boredom was a problem that students often experience during teaching and learning activities in the classroom. If in the teaching and learning process students experience learning boredom, students will experience difficulties and the teaching and learning process will not go according to their wishes. The aim of this research is to determine the implementation of information services in reducing student learning boredom at SMP Negeri 33 Bandar Lampung.*

*The method used in this research was qualitative with a case study design. The data collection technique that the author uses is interviews and documentation involving guidance and counseling teachers who work and handle student problems at SMP Negeri 33 Bandar Lampung. The data validity tests used in this research are Credibility, Transferability, Dependability, and Confirmability..*

*The results of this research state that the implementation of information services in reducing learning boredom at SMP Negeri 33 Bandar Lampung in reducing learning boredom among class VII students, based on classroom observations of teachers in classical guidance and counseling sessions conducted for all classes can increase students' understanding in overcoming boredom. learning, learning motivation, social support, posters, easily accessible digital content are also very helpful for students in managing learning boredom.*

**Keywords: Learning Bornout and Information service**

## PERNYATAAN

Saya yang bernama :

**Nama** : LUKH LUKH KHARISMA  
**NPM** : 1711080169  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah Dan Keguruan

menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “**PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGRI 33 BANDAR LAMPUNG**”.Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung,  
Yang membuat pernyataan



( Lukh Lukh Kharisma )



**KEMENTRIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI  
DALAM MENGURANGI KEJENUHAN  
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP  
NEGRI 33 BANDAR LAMPUNG**  
**Nama : Lukh Lukh Kharisma**  
**NPM : 1711080169**  
**Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden  
Intan Lampung**

**Pembimbing I**

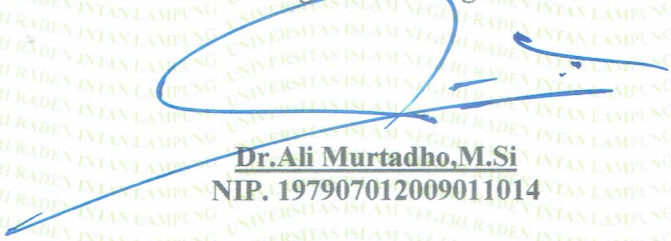
**Pembimbing II**

  
**Dr. Oki Dermawan, M.Pd**  
**NIP. 197610302005011001**

  
**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 19670622199032002**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Ali Murtagho, M.Si**  
**NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“PELAKSANAAN LAYANAN INORMASI DADM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGRI 33 BANDAR LAMPUNG”**, disusun oleh; **Lukh Lukh Kharisma NPM. 1711080169** Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Kamis, 04 Juli 2024.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua** : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** 

**Sekretaris** : **Reiska Primanisa, M.Pd** 

**Penguji Utama** : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** 

**Penguji Pendamping I** : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd** 

**Penguji Pendamping II** : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd** 

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”  
(Q.S Al-Insyirah :5)

“Semua badai yang terjadi dihidup ini, pasti ada kebahagiaan yang tak terhingga untuk kedepannya”

“Gunakan Senyummu untuk merubah dunia, jangan biarkan dunia merubah senyummu”  
(Kim Taehyung)



## PERSEMBAHAN

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

1. Cinta pertama kesayanganku Almarhum Bapak Syamsuri yang sudah terlebih dahulu dipanggil yang maha kuasa sebelum melihatku menggunakan toga yang beliau impikan. Semoga dengan ini dapat memberikan kebahagiaan beiliau di surga-Nya. Untuk pintu surga ku Almarhmah Mama Naning Mudjianah yang sangat aku rindukan yang doa nya tidak pernah terputus walaupun Mama sudah dipanggil yang maha kuasa. Terima kasih untuk semua curahan kasih sayang dari bapak dan mama yang tidak pernah terhingga sampai aku ada dititik ini, semoga bapak dan mama bangga atas keberhasilan ku yang bisa aku raih detik ini.
2. Saudara-saudara kandungku yaitu Sri WahyuNigsih, Muhammad Yunus, Maryamah, serta kaka Iparku Raya Soekarno, Ahmad Nasuha dan ketiga ponakan ku yang sangat aku sayangi Widuri Rizky Aprilia, Mahfuza azkia Dan Adiba Halimatu Sakdiah yang selalu memberikan dukungan moril serta limpahan kasih sayang.
3. Bibi Fatahimah S.Pd, terima kasih telah merawat, mendoakan, menasehati, mendengarkan dan menemani selama penulis sedang difase kehilangan.
4. Yang tidak kalah penting kehadirannya Muhammad Ridwan, terima kasih telah hadir dihidup yang banyak lika liku dan sudah sedia menemani, menasehati, mendengarkan, mensupport dan menyemangati penulis dengan baik sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang hampir tidak selesai.
5. Sahabat-sahabatku Ayumi Kholifah, Meli rahma Sari, terimakasih telah bersedia membantu kerepotan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Lukh Lukh Kharsma , putri terakhir dari seorang Bapak yang bernama Samsyuri dan Ibu Naning Mudjianah. Lukh Lukh Kharisma lahir di bandar Lampung pada Tanggal 30 Agustus 1999, dan memiliki kaka Sri WahyuNingsih, Muhammad Yunus, dan Maryamah.

Lukh Lukh Kharisma mengawali pendidikan di sekolah dasar di SD Negri 9 Kampung Baru, kemudian melanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah di Mts mayariqul Anwar Durian Payung, kemudian melanjutkan ke Sekolah menengah kejuruan di SMK Negri 3 Bandar Lampung, lalu melanjutkan di perguruan tinggi yaitu di UIN Raden Intan Lampung dengan jurusan Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam Strata .



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik, dan hidayah nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 33 BANDAR LAMPUNG” shalawat serta salam diperuntukan kepada nabi Muhammad SAW, Para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajara-ajaran agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai 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 terima kasih atas bantuan semua pihak yang terdiri dari sebagai berikut:

1. Prof DrHj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan danKonseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Indah Fajriai, M.Psi, selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Isam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan .
4. Dr. Oki Dermawan, M.Pd, selaku pembimbing I (satu) yang telah membimbing dengan baik, sabar, tulus, dan ikhlas, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, motivasi dengan sabar, tulus dan ikhas. Terimakasih atas semua motivasi sehingga peneliti dapat mewujudkan skripsi ini sesuai yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakutas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmu nya kepada kami.

7. Seluruh jajaran Civitas Fakultas tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
8. Reza Mutia, selaku Guru BK SMP Negri 33 bandar Lampung , yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Sahabat terbaikku ayumi kholifah, melli rahasari, yang telah membantu segala hal, menghibur, menyemangati dan menemani selama proses dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh anggota keluarga yang ikut serta dalam mendoakan segala proses agar dapat berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman BKPI kelas f serta teman-teman BKPI angkatan 17
12. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberiku ilmu yang 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, Juni 2024  
peneliti

Lukh Lukh Kharisma  
1711080169

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Penegasan Judul.....</b>	<b>2</b>
<b>B. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....</b>	<b>6</b>
<b>H. Metode Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>I. Sistematika Penulisan .....</b>	<b>12</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
<b>A. Layanan Informasi.....</b>	<b>13</b>
1. Pengertian Layanan Informasi .....	13
2. Tujuan Layanan Informasi .....	14
3. Manfaat Layanan Informasi .....	15
4. Isi Layanan Informasi .....	16
5. Metode Layanan Informasi .....	17
6. Langkah-Langkah Layanan Informasi. ....	19
<b>B. Kejenuhan Belajar.....</b>	<b>20</b>
1. Pengertian Kejenuhan Belajar .....	20
2. Jenis-Jenis Kejenuhan Belajar.....	22
3. Faktor-Faktor Penyebab kejenuhan Belajar.....	23
4. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar .....	25
5. Tanda-Tanda Kejenuhan Belajar .....	26

6	Dampak Kejenuhan Belajar .....	27
7	Dampak Kejenuhan Belajar .....	28
<b>C. SMP Negeri 33 Bandar Lampung .....</b>		<b>30</b>

**BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

<b>A. Gambaran Umum SMP Negeri 33 Bandar Lampung.....</b>	<b>31</b>
<b>B. Kajian Fakta dan Data Penelitian .....</b>	<b>34</b>

**BAB IV ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN**

<b>A. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Temuan Penelitian .....</b>	<b>49</b>

**BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>51</b>
<b>B. Rekomendasi .....</b>	<b>51</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABLE

Table 3.1 Profil Sekolah .....	31
Table 3.2 Data Lengkap Sekolah .....	32
Table 3.3 Kontak Sekolah.....	32
Table 3.4 Data Periodik .....	33



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk mendapatkan pemahaman yang jelas bagi para pembaca agar tidak terjadi kesalah pahaman dari pembahsan yang dimaksud dalam skripsi ini, maka penulis perlu menjelaskan arti yang terdapat dalam judul skripsi. Judul skripsi ini adalah **“PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 33 BANDAR LAMPUNG”**. Maka disini penulis akan menjelaskan arti yang ada didalam penegasan judul sebagai berikut:

#### 1. Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan yang bertujuan untuk membekali para peserta didik dengan pemberitahuan data & fakta, dibidang Pendidikan, karir, sosial, agar peserta didik dapat mengenali lingkungan hidupnya dan dapat merencanakan kehidupannya sendiri. Menurut Prayitno layanan informasi adalah layanan yang berusaha memenuhi informasi yang kurang pada diri peserta didik.<sup>1</sup>

#### 2. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar ialah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi dalam Pelajaran dalam jangka waktu yang sangat panjang. Walaupun pada dasarnya ketahanan diri setiap individu berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama dalam mengalami kejenuhan belajar.<sup>2</sup>

---

1 Emria fitri, dkk, *“efektifitas layanan informasi dengan menggunakan metode blanned learning, untuk meningkatkan motivasi belajar”*, jurnal psikologi Pendidikan dan konseling. Vol.2 No. 2th.201, hal 86, DOI 10.26858/jpk.v2i2.22501

2 Naeila Rifatil Muna, *“Efektifitas Teknik self refulation learning dalam mengedukasi Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insani Cendikia Sekarmuning Cirebon”*, jurnal Holisti: Vol.14 No.02, th.2013



### 3. Peserta Didik di SMP Negeri 33 Bandar Lampung

Siswa-siswi smp SMP Negeri 33 Bandar Lampung adalah seorang anak-anak yang sedang menimba ilmu (belajar disekolah), jadi yang dimaksud dalam penelitian adalah para siswa yang sedang belajar di SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

Berdasarkan uraian diatas istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dalam mengurangi kejenuhan belajar bagi siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 33 Bandar Lampung adalah suatu penilaian yang meneliti Langkah-langkah yang membantu siswa menerima dan memahami bergai informasi diri, belajar, karir dan Pendidikan lanjutan kepada siswa-siswi sebagai pencegahan terhadap kejenuhan belajar yang disebabkan rendahnya keinginan dan rasa malas yang sedang melaksanakan Pendidikan. Sehingga siswa-siswi dapat bertindak secara bijak dan tercegah dari kejenuhan belajar bagi siswa-siswi SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

### B. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional dijelaskan bahwa Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu belajar dan proses pembelajaran secara aktif untuk mewujudkan suatu belajar dan proses pembelajaran secara efektif untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengalaman, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang berkualitas, tentunya harus didukung dengan proses pembelajaran yang baik.<sup>3</sup>

Sekolah merupakan rumah kedua setelah lingkungan keluarga. Sekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam penanganan jiwa dan kepribadian siswa-siswi. Sekolah dapat membuat siswa-siswi menjadi pandai dalam bersosialisasi dengan

---

3 Undang-Undang Republik Indonesia, "Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional 20 nomor 23", LN.2003/No.78, TLN.4310,LL SETNEG: Hal 37

teman sebaya, mengembangkan kreativitas, serta dapat menimbulkan beberapa problema yang terjadi seperti kejenuhan.

Berbagai layanan informasi didalam sekolah sangat penting untuk disampaikan kepada siswa mengenai tentang karier, sosial, pertemanan dengan teman sebaya dan yang utama adalah belajar. Layanan informasi merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik menerima dan memenuhi berbagai informasi seperti informasi karier, belajar dan Pendidikan lanjutan.

Menurut Winkel layanan informasi adalah bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa-siswi dalam menerima dan memahami berbagai informasi Pendidikan dan informasi jabatan yang dapat digunakan sebagai bahan Keputusan untuk siswa. Kemudian Winkel juga mengatakan bahwa layanan informasi yang disajikan kepada siswa dan kemudian diolah oleh siswa, membantu untuk mengenal alternatif yang ada dan variasi kondisi yang berlaku, untuk menyelidiki semua kemungkinan dalam pilihan, Tindakan dan bentuk penyesuaian diri, untuk menetapkan Keputusan, untuk mengecek ketelitian dan pengetahuan yang sudah dimiliki.<sup>4</sup> Layanan informasi dalam dunia Pendidikan sangat berperan aktif untuk meningkatkan kualitas peserta didik yang sedang menempu Pendidikan dan dengan diringi bimbingan yang diberikan dari guru Bimbingan dan Konsling untuk lebih memudahkan siswa mendapatkan layanan informasi yang sangat tepat.

Sebagai salah satu usaha preventif untuk mencegah kejenuhan belajar yang semakin sering terjadi diakibatkan beberapa factor yang dapat menurunkan hasil belajar pada siswa. Adapun pengertian preventif itu sendiri adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan terarah untuk menjaga agar kenakalan itu tidak timbul.<sup>5</sup> Jadi preventif didalam Bimbingan dan Konsling saling berkaitan untuk membantu siswa dalam

---

4 Richman Hidayat, "*Layanan Informasi Karier Membantu Peserta Didik Meningkatkan Pemahaman Karier*", Jurnal Konseling: Program Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No. 1, Th.2015

5 Lilis Marlynda, "*Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa*", Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling, ISSN: 2460-4917

pengecahan terhadap berbagai masalah yang utama dibidang Pendidikan yakni kejenuhan belajar.

Menurut Corey kejenuhan belajar adalah sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individua tau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang, walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sana besar mengalami kejenuhan belajar.<sup>6</sup>

Dari pembelajaran diatas maka menimbulkan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai PELAKSANAAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII MP NEGRI 33 BANDAR LAMPUNG, agar mendapat gambaran mengenai layanan dan cara peserta didik dalam pencegahan kejenuhan belajar Peserta Didik SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

Selain itu peneliti memilih judul Pelaksanaan Layanan Informasi Dalam mengurangi kejenuhan belajar Pesera Didik di SMP Negeri 33 Bandar Lampung, Berikut hasil wawancara dari wali kelas VII Ibu reza.

..., iya mba, sebagai guru BK saya sering mengamati perubahan perilaku siswa yang mungkin mengindikasikan kejenuhan belajar, ada beberapa indikator yang sering saya temuin, salah satunya mengantuk, berperilaku mengganggu teman, sering izin keluar, perubahan mood, dan sering ngeluh sakit dan capek...

Dengan diperkuat dengan hasil penelitian dari Dwi Anastasia, yang berjudul pengaruh pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri Tanjung Pura, jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi berjumlah 239 peserta didik dan sampel sebanyak 36 siswa, instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah angket yang sebelumnya telah diuji cobakan untuk mengetahui validalitas dan rehabilitas angket tersebut. Hasil penelitian menunjukkann bahwa skala yang dibagikan kepada rentu 117-132 siswa, dengan jumlah 16 siswa (44,45%) ada pada kategori vukup,

---

urutan kedua pada kategori rentang sebanyak 5 siswa (13,8%) dan kategori baik pada 13 siswa (36,11%).

Dengan adanya penelitian dwi Anastasia yang berjudul Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa-Siswi kelas VII SMP Negeri Tanjung Puram dan perihal siswa-siswi SMP Negeri 33 Bandar Lampung yang mengalami tanda-tanda kejenuhan belajar menimbulkan peneliti ingin meneliti tentang “Layanan Informasi Bimbingan Konseling Sebagai Tindakan Preventif Kejenuhan Belajar Bagi Siswa-Siswi SMP Negeri 33 Bandar Lampung”.

### **C. Fokus dan SubFokus Penelitian**

#### **1. Fokus penelitian**

Pada penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah pelaksanaan layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

#### **2. SubFokus Penelitian**

Pelaksanaan Layanan Informasi dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pelaksanaan layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserata didik SMP Negeri 33 Bandar Lampung?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar pada Peserta didik SMP Negeri 33 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui cara mengurangi kejenuhan belajar melalui pelaksanaan layanan informasi bimbingan konseling.

## F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian diharapkan bisa memeberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermabfaat dan berguna serta dapat dijadikan sebagai pengalaman, pengetahuan, wawasan, menambah ilmu di dalm bidang bimbingan konseling.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun evaluasi bagi SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

#### b. Bagi Guru BK

Dapat menambah wawasan, informasi ilmu, penegtahuan dan menjadi evaluasi dalam pemberian layanan bimbingan konseling disekolah.

#### c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman, wawasan, ilmu, keterampilan dan menumbuhkan rasa kepercayaan diri.

## G. Hasil Peneitian Yang Relevan

1. Penelitian yang akan dilakukan andini nur Cahya yang berjudul penerapan konseling realita untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Wachid Hasyim 2 Taman, Penelitian ini dilakuakn pada tahun 2018. Persamaan dari penelitian ini adalah mengurangi dan mencegah terjadinya kejenuhan belajar pada siswa, yang Dimana penelitian ini dilakukan menggunakan Pre-Experimental design karena sampel tidak dapat dipilih random melainkan dipilih secara abjad.<sup>7</sup>
2. Penelitian yang dilakukan oleh Syafrianto Tambunan dan Nur Saadah yang berjudul Model Layanan Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19 di TK Al-Fatih Desa Pagrantoga Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian

---

<sup>7</sup> Dwi Anastasia, "Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mnegurangi Kejenuhan Belajar Siwa-Siswi Kelas VII SMP Negri 2 Tanjung Pura,

ini dilakukan pada bulan juni 2021 dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, kodel layanan yang digunakan dalam penelitian ini berpacu pada teori bimbingan dan konseling Client Centered, dimana model layanan berpusat pada peserta didik yang dapat bergerak secara bebas. Penelitian ini sama-sama membahas tentang layanan informasi kejenuhan belajar, tetapi perbedaannya terletak pada penelitian yang telah dilakukan ini adalah responden nya.<sup>8</sup>

3. Penelitian yang dilakukan Suwarjo & Diana Septi Purnam Sari yang berjudul *Bornout atau Kejenuhan Belajar SMA Kota Yogyakarta* bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar yang paling banyak dilakukan oleh peserta didik dengan mengobrol dengan temab (dengan presentase 70,48%) dengan mendengarkan music (presentase 48,90%), bermain game (dengan prsentase 52,41%), serta memperbanyak doa (dengan presentase 46,86%) dengan kata lain siswa dapat menurunkan kejenuhan belajarnya dengan cara mengobrol dengan teman, mendengarkan music, dan memperbanyak doa. Penelitian ini sama-sama membahas tentang kejenuhan belajar perbedaannya penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.<sup>9</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Permata Sari, yang berjudul *Tingkat Kejenuhan Belajar SMA di Bandar Lampung*, hasil penelitian ini berdasarkan skor subjek maka diperoleh data bahwa terdapat siswa yang Tingkat kejenuhan belajarnya tinggi dengan karakteristik bahwa siswa siswa tersebut mengalami kelelahan emosional (mengalami kecemasan dan tidak bisa mengendalikan diri sendiri), kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan memiliki motivasi yang rendah. Hasil analisis data skala kejenuhan belajar yang dalam bentuk presentase dengan

---

8 Andi Nur Cahyah, "Penerapan Konseling Realita Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Wachid Hasyim Taman, 2", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*

9 Syafrianto Tambunan, "Model Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal kajian Gender anak: IAIN Padang Simpuan*, Vol. 5 th. 2021, ISSN 2549-6344

kategori jumlah sisa yang tertinggi ada 19% , 14% kategori sedang, dan 46,70% kategori rendah.<sup>10</sup>

5. Penelitian Dwi Anastasia yang berjudul Pengaruh Pemberian Layanan Infomasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri Tanjung Pura, jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan populasi yang berjumlah 239 peserta didik dan sampel sebanyak 36 siswa, instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah angket yang sebelumnya sudah diuji coba untuk mengetahui validitas dan rehabilitas angket tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala yang dibagikan kepada rentang 117-132 siswa, dengan berjumlah 16 siswa (44,45%) ada pada kategori cukup, urutan kedua pada kategori sebanyak 5 siswa (13,80%), urutan kedua pada kategori baik pada siswa (36,11%).<sup>11</sup>

## H. Metode Penelitian

### a. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif, penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian ini dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian ini sesuai dengan fakta di lapangan.<sup>12</sup> alat pengumpul data dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam dan observasi partisipan, field notes, atau open ended. Data yang terkumpul dari alat pengumpulan data dapat berbentuk, kata-kata, dan dokumen-dokumen.<sup>13</sup>

Adapun karakteristik penelitian kualitatif adalah:

---

10 Permata Sari, "Tingkat kejenuhan Belajar Menengah Pertama di Bandar Lampung", Jurnal Uin Raden Intan: Vol. 10, Th 2020

11 Purnama Sari, "Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah menengah Pertama di Kota Bandar Lampung", Jurnal of Guidance Counseling Inspiration: Vol. 01, No. 01

12 Rukin. "Metodologi Pendidikan Kualitatif", Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, th. 2019, h 6

13 John W, "Research Design Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed", (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009) h. 20-21

1. Dilakukan dalam kondisi yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen), langsung kesumber data dan peneliti adalah intrumen kunci.
2. Penelitian ini lebih bersifat dekskritif, data yang trekumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka.
3. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses daripada produk atau outcome.
4. Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara induktif.
5. Penelitian lualitatif menekankan maknda (data dibalik yang sedang diamati).

#### **b. Design Penelitian**

Design penelitian yang digunakan dalam penellitian ini yaitu menggunakan design penelitian Case Studies. Design penelitian case studies merupakan serangkaian

peristiwa, baik yang yang terjadi dari seorang, perkelompok, Lembaga atau organisasi untuk memperoleh suatu pengetahuan mendalam yang terjadi pada peristiwa tersebut. Pada umumnya peneltitian Case Studies adalah hal yang actual pada pristiwa tersebut, pada umumnya penelitian case studies adalah hal yang sangat actual di kehidupan nyata dan unik. Bukan sesuatu diskripsi dan ankasisi mendalam dari bounded system, sebuah system yang tidak bisa terlepas dari kasus satu dengan kasus yang lainnya.<sup>14</sup>

#### **c. Partisipan dan Tempat Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tempat penelitian di SMP Negeri 33 Bandar Lampung. Kemudian partisipasi yang ikut berpartisipasi didalam penulitian ini adalah Guru Bimbingan dan Koneling kelas VII di SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

---

14 Taufik Hidayat, "Pemahaman Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian" Universitas Muhammadiyah Purwakarta, Agustus, th. 2021



#### **d. Proses Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

##### **1. Proses Pengumpulan Data**

###### **a. Observasi**

Observasi adalah suatu Teknik pengumpulan data yang sangat lazim dalam metode penelitian kualitatif. Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil penelitian observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran suatu peristiwa untuk menjawab pertanyaan penelitian.

###### **b. Wawancara**

Wawancara adalah suatu proses komunikasi atau interaksi untuk mengumpulkan informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan informasi atau subjek penelitian. Dengan kemajuan teknologi informasi seperti ini, wawancara bisa saja dilakukan tanpa tatap muka, yakni melalui telekomunikasi. Dalam penelitian ini jenis kegiatan wawancara dilakukan adalah dengan melakukan (deep interview) pada 5 siswa-siswi yang memiliki kriteria tertentu sesuai dengan pertimbangan pengambilan sampel.

###### **c. Dokumen**

Selain melalui observasi dan wawancara, informasi juga dapat diperoleh melalui fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip, foto, hasil rapat, cendera mata, jurnal dan sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi dimasa silam. Peneliti perlu memiliki kepekaan teoritik untuk memaknai semua dokumen tersebut sehingga tidak sekedar meneliti sembarangan.<sup>15</sup>

---

15 Rahardji, "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif", Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, Th. 2021

#### e. **Pemeriksaan Keabsahan Data**

Ada beberapa Teknik tahapan dalam memeriksa keabsahan data diantaranya, yaitu:

##### 1. Derajat Kepercayaan (Credibility)

Uji kredabilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negative, dan member check.

##### 2. Keteralihan (Transferability)

Transferability pada penelitian kualitatif berkenaan dengan pertanyaan, hingga Dimana penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam situasi lain, transferability tergantung pada pemakai, manakali hasil penelitian tersebut dapat digunakan dalam konteks dan situasi sosial lain. Oleh sebab itu, peneliti harus membuat laporan dengan uraian yang rinci, jelas, sistematis sehingga dapat dipercaya. Dengan demikian pembaca menjadi jelas dan memutuskan dapat atau tidaknya hasil penelitian tersebut diaplikasikan ditempat lain.

##### 3. Kebergantungan (dependability)

Uji dependability dilakukan melalui audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Sering terjadi seorang peneliti tidak melakukan proses penelitian yang sebenarnya atau penelitian tersebut dapat memberikan data. Oleh sebab itu harus dilakukan uji dependability.

##### 4. Kepastian (confirmability)

Uji confirmability mirip dengan uji dependability sehingga pengujinya dapat dilakukan secara bersamaan. Uji confirmability berarti menuji hasil penelitian. Bila hasil penelitian merupakan hasil fungsi dari proses penelitian yang dilakukan,

maka penelitian tersebut telah memnuhi standar confirmability nya.<sup>16</sup>

### **I. Sistematika pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah penjelasan sementara skripsi, yaitu suatu gambaran tentang penjelsan isi skripsi secara keseluruhan dari sistematika itu yang dapat dijadikan suatu arahan bagi para pembaca untuk menyimaknya. Secara berurutan sistematika pembahasan adalah sebagai berikut:

Pada Bab I merupakan bab yang terdiri dari penegasan judul latar belakang, rumusan masalah, fokus dan subfokus, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika pembahsan.

Pada Bab II menjelaskan tentang kajian teori, pada kajian teori ini berisikan tentang kajian teori-teori bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan pelaksanaan pencegahan di SMP Negeri 33 Bansar Lampung.

Pada Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang peneliti gunakan selama melaksanakan proses penelitian dalam bab ini berisi tentang kerangka penelitian, pendekatan penelitian, dan jeneis penilitian yang digunkan oleh peneliti.

Pada Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini penukis menguraikan data-data yang telah diperoleh dari hasil penelitian.

Pada Bab V menjelaskan tentang penutup, pada bagaian bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran.

---

16 Rika Oktaviani, “*Analisis Data dan Pengecekan Keabsahan Data*”, Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Sorong, th 2019, DOI: 10.31227/osf...oi/3w6qs

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Informasi**

Layanan informasi dalam bimbingan dan konseling merupakan aspek penting dalam memberikan panduan dan dukungan kepada individu, terutama dalam konteks pendidikan. Referensi yang relevan menyoroti berbagai pendekatan dan teknologi yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu pendekatan yang ditekankan adalah penggunaan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan teknologi informasi cenderung dapat memberikan layanan yang lebih efektif (Triyono & Febriani, 2018). Selain itu, penerapan media teknologi, seperti penggunaan Instagram, telah terbukti efektif sebagai media substitusi papan bimbingan, terutama bagi generasi Z (Adyastri et al., 2022).

Selain teknologi, pengembangan modul bimbingan dan konseling juga menjadi fokus dalam meningkatkan rasa percaya diri anak usia dini (Fiqriyah et al., 2021). Modul-modul ini dapat dirancang untuk memberikan informasi yang tepat dan responsif sesuai dengan kebutuhan siswa.

#### **1. Pengertian Layanan Informasi**

Layanan menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah kata layanan berasal dari kata dasar “layan” yang artinya membantu, menerima, mengendalikan dan melaksanakan penggunaanya secara (Kebutuhan nya).<sup>17</sup> Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik menerima dan mendapatkan berbagai informasi, yakni informasi eksternal, yang bisa digunakan bahan pertimbangan untuk

---

<sup>17</sup> “Guidance and Counseling teacher and Subject Teacher Collaboration Model Incereasing The Interpersonal Comunication Skill Of Special Intelegent Students”, Jurnal Bimbingan Konseling, 2014, <https://doi.org/10.15249/jubk.v31.1618>

mengambil Keputusan bagi peserta didik.<sup>18</sup> layanan informasi adalah kegiatan bimbingan yang bermaksud membantu peserta didik pada lingkungan nya yang berguna untuk masa kini dan masa depan nya.<sup>19</sup> Sedangkan layanan informasi menurut prayitno adalah penyampaian berbagai informasi kepada peserta layanan agar individu dapat mengolah dan memanfaatkan informasi kepada peserta layanan agar individu dapat mengolah dan memanfaatkan informasi yang diperoleh untuk kepentingan hidup dan perkemabangan nya.<sup>20</sup> Melalui layanan informasi siswa-siswi dapat mencegah timbulnya permasalahan, memecahkan masalah, dapat membuat siswa-siswi untuk menyampaikan hak-hak dan meningkatkan potensi yang ada. Jadi yang dimaksud layanan informasi adalah layanan yang berguna untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik dapat memiliki berbagai informasi.

## 2. Tujuan Layanan Informasi

Layanan informasi memiliki tujuan khusus yang terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Yaitu fungsi pemahan yang paling dominan dan paling diemban di layanan informasi. Adapaun pemahaman adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak sesuai dengan kepentingan pengembangan siswa-siswi.<sup>21</sup> Sedangkan menurut beberapa ahli tujuan tindakan prefentif adalah:

---

18 M. Satria ariandi, "*Layanan Informasi Untuk meningkatkan Pemahaman Tentang Karier Bagi Kepala Keluarga Kuli Pasar*", Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam Vol. 13 No. (2) th. (2020), Hal.185, ISSN:1979-052X

19 Ani Endriani, dkk, "*Penyuluhan Pemahaman Studi Lanjut*", Jurnal Pengabdian Undikma, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Pendidikan Mandalika, Vol. 1, Th.2021, ISSN:2722-5097

20Silvia Kardina Azhar, "*Presepsi Siswa Tentang Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Yang di Berikan Guru BK Sman 1 Kubung*", Jurnal Ilmiah Konseling, Vol. 2, No.1, Th. 2013

21 Siti Mulyanan, "*Context Input Procees Product (CIIP), Model Evaluasi Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Yang di Berikan Guru BK SMAN 1 Kubung*", Jurnal ilmiah konseling, Vol. 2, No. 1, Th. 2013

1. Agar siswa dapat mengorientasikan diri kepada kehidupan diwaktu yang akan datang, terutama pada masa yang akan segera ditempuhnya, setelah masa Pendidikan disekolah nya selesai.
2. Para siswa dapat menggunakan kegiatan kelompok sebagai sarana untuk memperoleh informasi yang diperlukan.
3. Para siswa dapat menggunakan kegiatan kelompok sebagai sarana untuk memperoleh informasi yang diperlukan.
4. Para siswa dapat memilih dengan tepat kesempatan-kesempatan yang ada dalam lingkungan yang sesuai dengan minat dan bakat nya.

Sedangkan menurut prayitno tujuan layanan informasi itu adalah:

1. Membekali individu dengan berbagai macam pengetahuan tentang lingkungan yang di perlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi lingkungan sekitar, Pendidikan, dan sesuai budaya.
2. Memungkinkan individu dapat menentukan arah hiudp nya karena setiap individu itu adalah unik.<sup>22</sup>

### **3. Manfaat Layanan Informasi**

Jenis-jenis yang menjadi isi layanan ini bervariasi, demikian juga keluasan dan kedalamannya. Hal itu terganatung kepada para peserta layanan tergantung kebutuhan siswa. Informasi yang menjadi isi layanan harus mencakup seluruh bidang bimbingan dan konseling seperti disebut diatas yaitu, bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan karier, kehidupan berkeluarga, dan kehidupan beragama.

Secara lebih rinci, informasi yang menjadi isi layanan bimbingan dan konseling disekolah adalah, informasi tentang perkembangan diri, informasi tentang hubungan antar pribadi, informasi tentang Pendidikan, informasi

---

22 Rina Aristiani, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mellai Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual", Jurnal Konseling, Gusjigang, Vol. 2, No. 2, th. 2016

tentang dunia karier dan ekonomi, informasi tentang budaya, informasi tentang keluarga, informasi tentang agama dan kehidupan beragama.

#### 4. Isi Layanan Informasi

Layanan Informasi Bimbingan dan Konseling adalah salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Berikut adalah beberapa isi yang umumnya termasuk dalam layanan informasi bimbingan dan konseling:

- a. Informasi Akademik: (1) Kurikulum dan program studi yang tersedia; (2) Persyaratan dan prosedur pendaftaran; (3) Jadwal ujian dan hasil evaluasi; (4) Peluang beasiswa dan bantuan keuangan.<sup>23</sup>
- b. Informasi Karir: (1) Profil berbagai profesi dan jalur karir; (2) Tren pasar kerja dan kebutuhan industri; (3) Pelatihan keterampilan dan kursus tambahan; dan (4) Informasi tentang magang dan peluang kerja.<sup>24</sup>
- c. Informasi Psikososial: (1) Teknik manajemen stres dan kecemasan; Strategi peningkatan keterampilan sosial; (2) Tips untuk meningkatkan kepercayaan diri; (3) Panduan untuk mengatasi konflik dan masalah interpersonal.<sup>25</sup>
- d. Informasi Kesehatan dan Kesejahteraan: (1) Informasi tentang gaya hidup sehat dan kebugaran; (2) Pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental; (3) Panduan self-care dan keseimbangan

---

23 Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson Education.

24 Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole

25 Neukrug, E. S. (2017). *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Cengage Learning

- hidup; (4) Program dukungan untuk kesehatan fisik dan mental.<sup>26</sup>
- e. Informasi Pengembangan Diri: (1) Keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah; (2) Teknik manajemen waktu dan produktivitas; (3) Pengembangan bakat dan minat; (4) Program dan kegiatan ekstrakurikuler.<sup>27</sup>
  - f. Informasi Perencanaan Masa Depan: (1) Rencana studi lanjut dan pilihan pendidikan tinggi; (2) Strategi untuk mencapai tujuan jangka panjang; (3) Pengelolaan keuangan pribadi dan perencanaan anggaran; (4) Tips untuk transisi dari sekolah ke kehidupan kerja.<sup>28</sup>
  - g. Informasi Layanan Konseling: (1) Prosedur untuk mengakses layanan konseling; (2) Jenis-jenis layanan konseling yang tersedia (individual, kelompok, keluarga); (3) Informasi kontak konselor dan jadwal layanan; (4) Kebijakan privasi dan kerahasiaan dalam konseling.<sup>29</sup>

## 5. Metode Layanan Informasi

Layanan informasi dapat dilaksanakan secara langsung dan terbuka oleh pembimbing atau konselor kepada seluruh peserta didik di sekolah. Berbagai Teknik dan media yang bervariasi dan fleksibel dapat digunakan tentu tergantung

---

26 Sink, C. A. (2005). Comprehensive school counseling programs and academic achievement – A Requisite Link. *Professional School Counseling*, 9(1), 1-144.

27 Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Petroski, G. F. (2001). Helping seventh graders be safe and successful: A statewide study of the impact of comprehensive guidance and counseling programs. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 320-3305.

28 American School Counselor Association (ASCA). (2019). *ASCA National Model: A Framework for School Counseling Programs*. ASCA

29 Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2008). *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdikbud



jenis informasi dan karakteristik peserta layanan.<sup>30</sup> Adapun metode layanan informasi disekolah adalah:

a. Ceramah

Ceramah merupakan pemebrian informasi yang paling sedrhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas pembimbing disekolah. Disamping itu, Teknik ini juga tidak memerlukan prosedur dan biaya yang banyak.

b. Diskusi kelompok

Penyampaian informasi kepada peserta didik dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan hak oleh peserta didik sendiri maupun oleh konselor atau guru.

c. Karyawisata

Penggunaan karyawisata dilakukan untuk membantu peserta didik mengumpulkan, berpartisipasi secara penuh baik dalam persiapan maupun pelaksanaan berbagai kegiatan objek yang dikunjungi.

d. Konferensi karier

Penyampaian informasi kepada peserta didik dapat juga dilakukan melalui konferensi karier. Dalam konferensi karier, para narasumber dari kelompok-kelompok usaha, mengadakan penyajian tentang berbagai aspek program Pendidikan dan tanya jawab dan dsikusi secraa langsung melibatkan siswa.<sup>31</sup>

---

30 Tohirin, "Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)", Jakarta:Rajawali pers, 2014, h. 143

31 Prayitno, Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling", (Jakarta:Rineka Cipta, 20130, h.269-271

## 6. Langkah-Langkah Layanan Informasi.

- a. Identifikasi Kebutuhan peserta didik: (1) Mengadakan survei atau wawancara untuk memahami kebutuhan informasi siswa terkait akademik, karir, kesehatan mental, dan pengembangan diri; (2) Menggunakan data dari hasil penilaian dan evaluasi untuk mengidentifikasi area yang memerlukan dukungan lebih lanjut.<sup>32</sup>
- b. Pengumpulan dan Penyusunan Informasi: (1) Mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang terpercaya, termasuk literatur akademik, situs web resmi, dan database karir; (2) Menyusun informasi dalam format yang mudah dipahami dan diakses oleh siswa.<sup>33</sup>
- c. Pengembangan Materi Informasi: (1) Membuat brosur, pamflet, poster, dan materi digital yang berisi informasi penting; (2) Mengembangkan modul pelatihan atau workshop yang dapat digunakan dalam sesi bimbingan kelompok.<sup>34</sup>
- d. Penyebaran Informasi: (1) Menggunakan berbagai saluran komunikasi seperti papan pengumuman, situs web sekolah, media sosial, dan email untuk menyebarkan informasi; (2) Mengadakan sesi informasi atau seminar untuk menyampaikan informasi secara langsung kepada siswa.<sup>35</sup>
- e. Monitoring dan Evaluasi: (1) Melakukan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas layanan informasi yang diberikan; (2) Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan staf untuk mengetahui area yang perlu perbaikan; (3)

---

32 Sink, C. A. (2005). Comprehensive school counseling programs and academic achievement – A Requisite Link. *Professional School Counseling*, 9(1), 1-14.

33 American School Counselor Association (ASCA). (2019). *ASCA National Model: A Framework for School Counseling Programs*. ASCA

34 Neukrug, E. S. (2017). *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Cengage Learning

35 Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson Education.

Menggunakan hasil evaluasi untuk meningkatkan kualitas dan relevansi layanan informasi.<sup>36</sup>

- f. Pemberian Layanan Konseling: (1) Menyediakan layanan konseling individu atau kelompok bagi siswa yang memerlukan bantuan lebih lanjut; (2) Mengadakan sesi follow-up untuk memastikan bahwa siswa telah memahami dan dapat menerapkan informasi yang diberikan.<sup>37</sup>

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, layanan informasi bimbingan dan konseling dapat disusun dan disampaikan dengan efektif, sehingga membantu siswa dalam mengembangkan potensi mereka secara optimal.

## B. Kejenuhan Belajar

### 1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harfiah, kata kejenuhan adalah padat atau penuh sehingga tidak dapat menampung apapun, sedangkan menurut Syah jenuh dapat berarti jemu, bosan, Dimana sistem akal nya tidak dapat lagi bekerja sesuai dengan yang diharapkan, dalam memproses item-item atau informasi yang baru.<sup>38</sup> Kejenuhan belajar menurut Purnama adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, emosional yang Dimana cirinya sering disebut *psychical depletion*, yakni dicirikan sebagai perasaan tidak berdaya dan putus Harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang *ngetaive*, dan perasaan gagal untuk mencapai sesuatu yang dituju.<sup>39</sup> Jika

---

36 Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Petroski, G. F. (2001). Helping seventh graders be safe and successful: A statewide study of the impact of comprehensive guidance and counseling programs. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 320-330.

37 Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.

38 Ridha Yagna Maghrur, "The Effect Of Group Counseling Service On Student Boredom Onn The Learning", *Jurnal Bening* Vol. 5, No. 1, Th. 2020, DOI: [10.36709/bening.vc4il.10496](https://doi.org/10.36709/bening.vc4il.10496)

39 E, Sulistyowati, "Mengurangi Kejenuhan Belajar dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Prilaku Kelas X Multimedia 3 Jetis", *Jurnal helper, Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Surabaya*, Vol. 37, No. 1, Th.2020, Hal. 13, Doi: <https://doi.org/10.36456/helper.vol.37.No.1.A2828>

setres dialami siswa maka dapat berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang kan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Setres yang tidak dapat dikelola akan menyebabkan seorang mengalami kejenuhan saat belajar, menurut Robet Kejenuhan belajar adalah lama waktu yang digunakan pada saat peserta didik sedang belajar, tetapi tidak dapat menghasilkan yang akan dicapai.<sup>40</sup> Ada 3 aspek kejenuhan belajar yaitu: (1) Kelelahan emosional; (2) Dipersonalisasi/sinis; dan (3) Pencapaian individu (personal)

Menurut Ambarwati kejenuhan belajar adalah kurang semangat, malas mengikuti Pelajaran, bosan dan adanya rasa malas yang dapat disebabkan oleh keletihan yang dialami oleh siswa.<sup>41</sup> Sebagaimana yang terdapat dalam firman allah surah Al-Imran :18.

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ

قَائِمًا بِالْقِسْطِ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

*Terjemahan: allah menyatakan bahwa tidak ada tuhan melainkan dia (yang disembah), yang menegakan keahlian. Para malaikat orang-orang yang beriman (juga menyatakan demikian), tidak ada tuhan melainkan dia (yang berhak disembah), yang maha perkasa lagi maha bijaksana. Q.s Al-Imran ayat18.*

Ayat tersebut menjelaskan bagaimana tingginya derajat orang yang berilmu dan sebgaimana yang harus dilakukan dan dikerjakan oleh peserta didik agar selama proses pembelajaran tidak merasa bosan atau jenuh dalam menuntut ilmu dalam belajar. Selain itu hal tersebut menunjukan bahwa Pendidikan

---

40 Ridha Yana Magrur, "Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar", Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Pendidikan Universitas Halu Oleo, Vol. 5, No. 1, Th. 2020, Hal.5  
Doi:<http://dx.doi.org/10.36709/beninh.v4il.10496>

41 Rahmi Wahyuni, "Perbedaan kejenuhan Belajar Siswa Full day School dan Non Full Day School", Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia: Vol.4, No. 3, Th.2020, DOI: 10.24036/4.34380

bukan hanya semata-mata dengan aspek kognitif saja tetapi meliputi beberapa hal yang saling berkaitan.

Menurut Muhabbin Syah mengatakan bahwa: Kejenuhan belajar adakah dalam satu jenis kesulitan yang sering terjadi pada anak, secara harfiah kejenuhan belajar berarti padat atau jenuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu jenuh juga dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh. Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar, seperti apabila siswa telah kehilangan motivasi dan kondisi yang merupakan salah satu Tingkat keterampilan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan salah satu contoh faktor yang berasal dari luar yaitu siswa berada dalam kondisi kompetitif ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat

Dalam durasi yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata Pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar mengajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan keletihan yang dapat menyebabkan kebosanan dan siswa kehilangan motivasi dan malas mengikuti Pelajaran di dalam kelas.

## **2. Jenis-Jenis Kejenuhan Belajar**

Satu Langkah penting yang diberikan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan belajar. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan belajar yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar, dan kejenuhan negative, Adapun pengertian dari tiga jenis kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

### **a. Kejenuhan Positif**

Kejenuhan positif ialah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzoliman, Kesehatan, hingga bathil, contoh kejenuhan positif misalnya seseorang bosan berhura-hura, bosan menipu,

dan bosan berbuat dosa dll.<sup>42</sup> Kejenuhan positif ialah kejenuhan yang mengarah ke arah yang lebih baik, tidak perlu dialwan ataupun dicarikan kiat-kiat tertentu untuk mengahpuskannya. Akan tetapi kejenuhan belajar yang mengarah ke arah positif harus dikembangkan dan dipertahankan.

b. Kejenuhan Wajar

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat sering terjadi, setiap seseorang yang melakukan berulang pasti mengalami kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, bekerja, dll. Dilihat dari pengertian diatas jelas bahwa kejenuhan dialami oleh setiap orang karena kejenuhan tidak bisa terlepas dari kodrat kehidupan manusia.

c. Kejenuhan negative

Kejenuhan negative ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negative misalnya akibat kegagalan, kesempatan hidup, penganiayaan, sakit hati, dll. Kejenuhan negative merupakan kejenuhan yang membawa pengaruh buruk terhadap kehidupan sehari-hari.

Dari ketiga jenis kejenuhan belajar diatas dapat disimpulkan bahwa guru BK dapat membimbing, membina dan mengarahkan setiap masalah yang sedang dialami peserta didik untuk mencari Solusi dalam mengatasi sebuah kejenuhan belajar.

### 3. Faktor-Faktor Penyebab kejenuhan Belajar

Menurut Chaplin faktor dalam kejenuhan belajar yang berasal dari faktor luar dan faktor dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar peserta didik adalah ketika peserta didik berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kreativitas belajar peserta didik yang padat. Dalam durasi jam belajar yang panjang disetiap harinya dan dibarengi dengan

---

<sup>42</sup> Departemen Agama RI, (2012), Al-Qur'an dan Terjemahan Special For Woman, Bandung: Pt. Sigma Exmedia Arkanleena, Hal.40

mata Pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat yang diterima oleh memori peserta didik dapat menyebabkan proses belajar pada batas kemampuan peserta didik. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri peserta didik bosan dan kelelahan, keletihan, keltihan yang dialami oleh peserta didik menyebabkan kebosanan dan peserta didik dapat kehilangan motivasi serta malas dalam mengikuti Pelajaran yang diajarkan.<sup>43</sup>

Menurut Silwar mengatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para peserta didik yang mengahruskan tercapainya hasil yang baik, dengan adanya hal tersebut membuat peserta didik terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para peserta didik sehingga Tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi tertabas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses sedang berlangsung.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para peserta didik, pemberi penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan peserta didik dapat lebih bersemangat Kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa, maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal ini maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orang tua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para peserta didik menjadi takut gagal. Selain harapan kritrik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki.

---

43 Shaeufeli, W. B. “*Profesional Bornout*”, Diakses dari: <https://www.wilmarschauflei.nlpublication/sehaufeli>, pada tanggal 23 september 2021

- f. Adanya perbedaan pandangan untuk peserta didik dari sekolah, teman, keluarga, dan lingkungan sekitar rumah untuk prestasi belajar yang dicapainya.<sup>44</sup>

#### 4. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

##### 1. Kelelahan emosional

Menurut Maslach kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional atau fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya.

##### 2. Kelelahan Fisik

Muh Nurgawid mengatakan bahwa kelelahan kognitif ini peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasakan anggota badannya yang sakit dan gejala fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan.

##### 3. Kelelahan Kognitif

Demerouti mengatakan bahwa kelelahan kognitif, peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan belajar cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak.

##### 4. Kehilangan motivasi

Bilher mengatakan kehilangan motivasi pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, peserta didik sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat.<sup>45</sup>

---

44 Silvar B, "The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students", Horizons Of Pssychology, Vol. 1044 Silvar B, "The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students", Horizons Of Pssychology, Vol. 10

45 Silvar B, "The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students", Horizons Of Pssychology, Vol. 10



## 5. Tanda-Tanda dan Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda dan gejala-gejala awal yang sering dialami yang timbulnya rasa cemas, enggan, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.<sup>46</sup>

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

1. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Peserta didik yang memasuki kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan kecakapan yang diperoleh dalam belajar tidak meningkat. Sehingga peserta didik merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
2. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman sehingga mengalami kejenuhan dalam belajarnya. Seorang peserta didik yang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses sebagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatkan.
3. Kehilangan motivasi dan kondisi siswa-siswi yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahaman nya terhadap Pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.<sup>47</sup>

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan atau kecakapan dalam proses belajar tidak terjadinya suatu kemajuan. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan komunikasi.

---

46 Ulfani Rahman, "Menenal Born Out Pada Guru", Jurnal Lentera Pendidikan Edisi X, Vol.2

47 M. Nur Ghuftron, "Teori-Teori Psikologi", Yogyakarta Ar-Ruzz Media, Vol. 1 No. 2

## 6. Dampak Kejenuhan Belajar

Setiap suatu perubahan atau apapun selalu memberikan dampak, begitu juga dengan kejenuhan belajar. Jika kita mengingat kata jenuh, yang terlintas dalam pikiran kita sudah pasti semua dampak buruk atau negative yang muncul. Padahal setiap segala sesuatu itu bisa menghasilkan dampak negative dan positif itu tergantung dari sisi mana kita melihatnya.

Berikut adalah dampak negative yang dikemukakan oleh Maslach, menurut Maslach kejenuhan belajar yang terjadi pada individu dapat merusak Kesehatan, kemampuan mengatasi masalah, dan kinerja pekerjaan. Kejenuhan belajar dapat berdampak pada eberbagai masalah fisik seperti sakit kepala, penyakit tekanan darah tinggi, ketegangan otot, dan keletihan yang dirasakan terus menerus kejenuhan belajar yang tidak segera ditangani akan dapat mengakibatkan, gangguan mental, yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.<sup>48</sup> Sedangkan dampak kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik SMP Negeri 33 Bandar Lampung adalah sebagai berikut:

1. Berprilaku untuk menarik perhatian orang lain. Seperti berbicara agar ditertawakan oleh temannya, melakukan hal-hal konyol, berbicara yang tujuannya bukan menjawab atau menanggapi guru tapi agar teman-teman jadi lupa yang sedang dipelajari.
2. Bermain handphone, handphone merupakan alat komunikasi yang telah umum digunakan pelajar terutama di Tingkat SMP sederajat. Semakin berkembangnya zaman handphone saat ini dapat digunakan untuk mengakses internet. Bahkan manfaat yang terjadi dalam penggunaan handphone dan banyak juga dampak yang terjadi dalam penggunaan handphone. Manfaat sekaligus peluang yang dapat didapatkan dari perkembangan handphone adalah dapat mengerjakan tugas jarak jauh dan dampak yang terjadi akibat penggunaan handphone yang sering digunakan membuat siswa malas dan ingin

---

48 M. Nur Ghufon, "Teori-Teori Psikologi", Yogyakarta Ar-Ruzz Media, Vol. 1 No. 1

bermain handphone setiap saat yang mengakibatkan siswa mengantuk dan malas mengerjakan tugas.

3. Malas mengerjakan tugas, ketika jam Pelajaran peserta didik melakukan beberapa aktivitas yang membuat peserta didik tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, diantaranya mengobrol dengan teman sebaya, bermain, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru.
4. Sering meminta izin keluar kelas untuk ke kamar mandi, suasana kelas yang kurang menyenangkan kadang membuat peserta didik merasa jenuh belajar di dalam ruangan. Hal yang dilakukan peserta didik untuk menghilangkan rasa bosan mereka dengan keluar kelas menuju kamar mandi ataupun ke kantin.

#### **7. 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 rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan cara-cara antar lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Penghasilan atau penjadwalan Kembali jam-jam, hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat lagi.
- c. Perubahan atau penataan Kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa 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 lagi dari sebelumnya.

- e. Peserta didik harus berbuat nyata tidak menyerah atau tinggal diam dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.<sup>49</sup>

Setiap orang mempunyai kebosanan yang berbeda-beda mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu adalah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan yang terjadi, maka dari itu perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar dan belajar lagi.<sup>50</sup>

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

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.<sup>51</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak hanya merubah keadaan fisik dalam belajar namun melakukan aktivitas seperti bermain, rekreasi juga perlu belajar karena dapat mengurangi beban pikiran atau stres.

---

49Siti Suprahatin, *Upaya Guru Dalam meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal pendidikan Ekoomi Uin Metro, Issn: 2442-9449 Vol.3.No.1 (2015) 73-82, h.74

50 Moch. Sya'Roni hasan, "*Implikasi Kejenuhan (Bornout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta didik Pada mata Pelajaran Agama Islam di SMP Negri 2 Dowek Jombang*", Jurnal Al-Hikmah, Studi keislaman, Vol. 19, No.1, Th.2020, H.108

51 Karunia Eka Lestari, *Implementasi Brain-Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Koneksi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Serta Motivasi Belajar Siswa Smp*, Jurnal Pendidikan Unsika, Issn 2338-2996, Volume 2 Nomor 1, November 2014, h.40

### C. SMP Negeri 33 Bandar Lampung

SMP Negeri 33 Bandar Lampung berdiri pada tanggal 13 Juli 2016 dan mulai beroperasi tanggal 16 Juli 2016 berdasarkan SK operasional dari Dinas Pendidikan Kebudayaan Kota Bandar Lampung No.643/V.40/HK/201. Sebelum SMP Negeri 33 Bandar Lampung berdiri, sekolah ini merupakan peninggalan SD Negeri 02 Enggal dan Impres 4 Kebon Jahe. Kemudian atas kebijakan Kota Bandar Lampung kedua SD tersebut dihentikan operasional dan berganti menjadi SMK Negeri 9 Bandar Lampung meski hanya berdiri beberapa bulan saja.

Pada awal berdiri SMP Negeri 33 Bandar Lampung hanya memiliki guru sekitar 36 orang. Peserta didik SMP Negeri 33 Bandar Lampung pada awal hanya menerima siswa baru yang merupakan limpahan siswa bina lingkungan dari SMP Negeri 5 Bandar Lampung. Pada awal berdiri SMP Negeri 5 Bandar Lampung telah mengelola 12 kelas walaupun hanya memiliki Gedung sekolah yang terbilang masih minim.



## DAFTAR PUSTAKA

<sup>1</sup> Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.

<sup>1</sup> Prayitno, B. (2009). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.

<sup>1</sup> Rahardji, "*Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*", Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, Th. 2021

*"Guidance and Counseling teacher and Subject Teacher Collaboration Model Incereasing The Interpersonal Communication Skill Of Special Intelegent Students"*, Jurnal Bimbingan Konseling, 2014, <https://doi.org/10.15249/jubk.V3I1.1618>

American School Counselor Association (ASCA). (2019). *ASCA National Model: A Framework for School Counseling Programs*. ASCA

American School Counselor Association (ASCA). (2019). *ASCA National Model: A Framework for School Counseling Programs*. ASCA

Andi Nur Cahyah, "*Penerapan Konseling Realita Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Wachid Hasyim Taman, 2*", Jurnal Bimbingan dan Konseling

Ani Endriani, dkk, "*Penyuluhan Pemahaman Studi Lanjut*", Jurnal Pengabdian Undikma, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Pendidikan Mandalika, Vol. 1, Th.2021, ISSN:2722-5097

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.

Departemen Agama RI, (2012), *Al-Qur'an dan Terjemahan Special For Woman*, Bandung: Pt. Sigma Exmedia Arkanleena, Hal.40

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2008). *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdikbud

Dessy Rinawati, “*Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar dirumah pada Mata Pelajaran Produktif Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19*”, *jurnal of Science and Education*, Vol.1 No. 1, Th.2020

Dwi Anastasia, “*Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Pura*,

E, Sulistyowati, “*Mengurangi Kejenuhan Belajar dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Prilaku Kelas X Multimedia 3 Jetis*”, *Jurnal helper, Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Surabaya*, Vol. 37, No. 1, Th.2020, Hal. 13, Doi: <https://doi.org/10.36456/helper.vol.37.No.1.A2828>

Emria fitri, dkk, “*efektifitas layanan informasi dengan menggunakan metode blanned learning, untuk meningkatkan motivasi belajar*”, *jurnal psikologi Pendidikan dan konseling*. Vol.2 No. 2th.201, hal 86, DOI 10.26858/jpk.v2i2.22501

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson Education.

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson Education.

John W, “*Research Design Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*”, (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2009) h. 20-21

Karunia Eka Lestari, *Implementasi Brain-Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Koneksi Dan Kemampuan Berpikir*

*Kritis Serta Motivasi Belajar Siswa Smp*, Jurnal Pendidikan Unsika, Issn 2338-2996, Volume 2 Nomor 1, November 2014, h.40

Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Petroski, G. F. (2001). Helping seventh graders be safe and successful: A statewide study of the impact of comprehensive guidance and counseling programs. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 320-3305.

Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Petroski, G. F. (2001). Helping seventh graders be safe and successful: A statewide study of the impact of comprehensive guidance and counseling programs. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 320-330.

Lilis Marlynda, "*Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa*", Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling, ISSN: 2460-4917

M. Nur Ghufon, "Teori-Teori Psikologi", Yogyakarta Ar-Ruzz Media, Vol. 1 No. 1

M. Nur Ghufon, "Teori-Teori Psikologi", Yogyakarta Ar-Ruzz Media, Vol. 1 No. 2

M. Satria ariandi, "*Layanan Informasi Untuk meningkatkan Pemahaman Tentang Karier Bagi Kepala Keluarga Kuli Pasar*", Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam Vol. 13 No. (2) th. (2020), Hal.185, ISSN:1979-052X

Moch. Sya'Roni hasan, "*Implikasi Kejenuhan (Bornout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta didik Pada mata Pelajaran Agama Islam di SMP Negeri 2 Dowek Jombang*", Jurnal Al-Hikmah, Studi keislaman, Vol. 19, No.1, Th.2020, H.108

Naeila Rifatil Muna, "*Efektifitas Teknik self refulation learning dalam mengedukasi Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insani Cendikia Sekarmuning Cirebon*", jurnal Holisti: Vol.14 No.02, th.2013



Neukrug, E. S. (2017). *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Cengage Learning

Neukrug, E. S. (2017). *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Cengage Learning

Permata Sari, "*Tingkat kejenuhan Belajar Menengah Pertama di Bandar Lampung*", *Jurnal Uin Raden Intan*: Vol. 10, Th 2020

Prayitno, Erman Amti, "*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*", (Jakarta:Rineka Cipta, 20130, h.269-271

Purnama Sari, "*Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah menengah Pertama di Kota Bandar Lampung*", *Jurnal of Guidance Counseling Inspiration*: Vol. 01, No. 01

Rahmi Wahyuni, "*Perbedaan kejenuhan Belajar Siswa Full day School dan Non Full Day School*", *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*: Vol.4, No. 3, Th.2020, DOI: 10.24036/4.34380

Richman Hidayat, "*Layanan Informasi Karier Membantu Peserta Didik Meningkatkan Pemahaman Karier*", *Jurnal Konseling: Program Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, Th.2015

Ridha Yagna Maghrur, "*The Effect Of Group Counseling Service On Student Boredom Onn The Learning*", *Jurnal Bening* Vol. 5, No. 1, Th. 2020, DOI: 10.36709/bening.vc4il. 10496

Ridha Yana Magrur, "*Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar*", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Pendidikan Universitas Halu Oleo*, Vol. 5, No. 1, Th. 2020, Hal.5 Doi:<http://dx.doi.org/10.36709/beninh.v4il.10496>

Rika Oktaviani, "*Analisis Data dan Pengecekan Keabsahan Data*", *Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Sorong*, th 2019, DOI: 10.31227//osf...oi/3w6qs

Rina Aristiani, “*Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*”, Jurnal Konseling, Gusjigang, Vol. 2, No. 2, th. 2016

Rukin. “*Metodologi Pendidikan Kualitatif*”, Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, th. 2019, h 6

Shaeufeli, W. B “*Profesional Burnout*”, Diakses dari: <https://www.wilmarschauflei.nlpublication/sehaufeli>, pada tanggal 23 september 2021

Silvar B, “*The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students*”, Horizons Of Pssychology, Vol. 10<sup>1</sup>  
 Silvar B, “*The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students*”, Horizons Of Pssychology, Vol. 10

Silvar B, “*The Syndrome Of Born Out, Self Image and Anxiety With Grammar School Students*”, Horizons Of Pssychology, Vol. 10

<sup>1</sup>Silvia Kardina Azhar, “*Presepsi Siswa Tentang Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Yang di Berikan Guru BK Sman 1 Kubung*”, Jurnal Ilmiah Konseling, Vol. 2, No.1, Th. 2013

Sink, C. A. (2005). Comprehensive school counseling programs and academic achievement – A Requisite Link. Professional School Counseling, 9(1), 1-144.

Sink, C. A. (2005). Comprehensive school counseling programs and academic achievement – A Requisite Link. Professional School Counseling, 9(1), 1-14.

Siti Mulyanan, “*Context Input Procees Product (CIIP), Model Evaluasi Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Yang di Berikan Guru BK SMAN 1 Kubung*”, Jurnal ilmiah konseling, Vol. 2, No. 1, Th. 2013

<sup>1</sup>Siti Suprahatin, *Upaya Guru Dalam meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal pendidikan Ekoomi Uin Metro, Issn: 2442-9449 Vol.3.No.1 (2015) 73-82, h.74

Syafrianto Tambunan, *“Model Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19”*, Jurnal kajian Gender anak: IAIN Padang Simpuan, Vol. 5 th. 2021, ISSN 2549-6344

Taufik Hidayat, *“Pemahaman Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian”* Universitas Muhammadiyah Purwakarta, Agustus, th. 2021

Tohirin, *“Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)”*, Jakarta:Rajawali pers, 2014, h. 143

Ulfani Rahman, *“Mengenal Born Out Pada Guru”*, Jurnal Lentera Pendidikan Edisi X, Vol.2

Undang-Undang Republik Indonesia, *“Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional 20 nomer 23”*, LN.2003/No.78, TLN.4310,LL SETNEG: Hal 37

Winkel, W.S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Pustaka Utama.

