

**STRATEGI SISWA DALAM MENGHADAPI KEJENUHAN BELAJAR
DI SMP NEGERI 3 BANJAR BARU**

Skripsi

Oleh

**ARUMIA FRISILIANINGTYAS NIAM
NPM 1853052003**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

STRATEGI SISWA DALAM MENGHADAPI KEJENUHAN BELAJAR DI SMP NEGERI 3 BANJAR BARU

Oleh

ARUMIA FRISILIANINGTYAS NIAM

Masalah dalam penelitian ini yaitu jenuh belajar yang dialami selama mengikuti proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi siswa dalam mengatasi dan mengurangi kejenuhan belajar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan metode deskriptif dengan 4 (empat) siswa sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan angket kejenuhan belajar. Teknik analisis data menggunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi belajar.

Kata kunci: kejenuhan belajar, strategi, siswa SMP, bimbingan dan konseling

ABSTRACT

***STUDENT STRATEGIES IN DEALING WITH LEARNING BORNOUT
AT SMP NEGERI 3 BANJAR BARU***

By

ARUMIA FRISILIANINGTYAS NIAM

The problem in this study is learning saturation experienced during the learning process. This study aims to determine student strategies in overcoming and reducing learning saturation. This research is a type of qualitative research using descriptive methods with 4 (four) students as research subjects. Data collection techniques using questionnaire, observation, interviews and triangulation. Data analysis techniques use data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of this research were physical fatigue, emotional fatigue, cognitive fatigue, and loss of motivation.

Keywords : *learning saturation, strategies, junior high school students, guidance and counseling*

**STRATEGI SISWA DALAM MENGHADAPI KEJENUHAN BELAJAR
DI SMP NEGERI 3 BANJAR BARU**

Oleh

ARUMIA FRISILIANINGTYAS NIAM

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **STRATEGI SISWA DALAM MENGHADAPI
KEJENUHAN BELAJAR DI SMP
NEGERI 3 BANJAR BARU**

Nama Mahasiswa : *Arumia Frisilianingtyas Niam*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1853052003

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.
NIP 19861102 200812 2 002

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.
NIP 19841005 201903 2 012

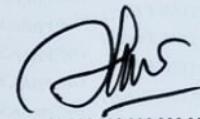
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

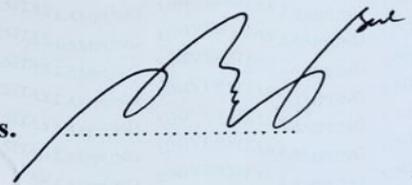
1. Tim Penguji
Ketua

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A.**



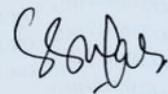
Sekretaris

: **Citra Abriani Maharani. M.Pd., Kons.**



Penguji Utama

: **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **21 Juli 2023**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arumia Frisilianingtyas Niam

NPM : 1853052003

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Strategi Siswa Dalam Menghadapi Kejenuhan Belajar Di SMP Negeri 3 Banjar Baru" tersebut adalah asli hasil penelitian kecuali bagian bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 21 Juli 2023

Peneliti



Arumia Frisilianingtyas Niam
1853052003

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Arumia Frisilianingtyas Niam, lahir di Bandar Agung, Kecamatan Terusan Nunyai, 25 April 2000. Peneliti merupakan putri dari Bapak Midrorun Niam dan Ibu Sumiarsih dan anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini peneliti bertempat tinggal di Desa Mekar Indah Jaya, Kecamatan Banjar Baru, Tulang Bawang.

Peneliti menyelesaikan pendidikan formal mulai dari TK Swa Sembada, Kecamatan Banjar Baru, Tulang Bawang, lulus pada tahun 2006, SD Negeri 1 Balai Murni Jaya, Kecamatan Banjar Baru, Tulang Bawang, lulus pada tahun 2012, SMP Negeri 3 Banjar Baru, Kecamatan Banjar Baru, Tulang Bawang, lulus pada tahun 2015, SMA Negeri 9 Bandar Lampung, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Bandar Lampung, lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur Mandiri.

MOTTO

“MUSUHMU ADALAH DIRIMU SENDIRI.”

(Ridwan Kamil)

Bismillahirrahmanirrahim

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Shalawat teriring salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita semua akan mendapat syafa'at di yaumul akhir kelak aamiin Ya Rabb. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta, **Bapak Midrorun Niam dan Ibu Sumiarsih**

Terima kasih telah menjadi sosok yang sangat hebat, selalu memberikan nasihat dan arahan, menyalurkan kekuatan, selalu mengingatkanku akan kebaikan, dan tanpa menyerah untuk membahagiakanku dengan pengorbanan yang tidak mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Adikku tersayang, **Romi Faisyal Frisdinata Niam**

Terima kasih atas semangat, motivasi, dan doa yang selalu diberikan untukku untuk terus berjuang dalam menggapai cita cita.

Serta **seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman** yang tidak pernah lupa memberikan semangat dan doa. Terimakasih atas dukungan kalian.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Siswa Dalam Menghadapi Kejuhan Belajar Di SMP Negeri 3 Banjar Baru” ini.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan doa, motivasi, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas. Terima kasih atas masukan, saran, kritik, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang memberikan banyak masukan, bimbingan dan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Ibu Citra Abriani Maharani. M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang selalu memberikan masukan, bimbingan, dan semangat sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung, yang telah banyak memberikan ilmu dan pengetahuan selama perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan Ibu berikan akan bermanfaat bagi penulis di masa depan.
9. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi penulis.
10. Keluarga besarku dari Ayah dan Ibu, terimakasih atas dukungan dan doa untuk penulis.
11. Teman teman Bimbingan dan Konseling 2018 yang ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabatku, Chibi, yang ikut memberikan masukan, nasihat serta semangat.
13. Kak Ridho yang sudah mendampingi.
14. Keluarga besar SMP Negeri 3 Banjar Baru, terimakasih atas dukungan dan doa yang diberikan kepada penulis.
15. Adik-adik VIII B SMP Negeri 3 Banjar Baru, terimakasih sudah berpartisipasi dalam penelitian penulis.
16. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis namun tidak mengurangi rasa terima kasih kepada semuanya.
17. Kepada ArumCans, terimakasih sudah berjuang ditahap sarjana ini.
18. Almamater tercinta Universitas Lampung

Bandar Lampung, 21 Juli 2023
Peneliti



Arumia Frisilianingtyas Niam
1853052003

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang dan Masalah	1
1.2.Indentifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kejenuhan Belajar	8
2.1.1Pengertian Kejenuhan Belajar.....	8
2.1.2Aspek Kejenuhan Belajar	10
2.1.3Faktor – Faktor Kejenuhan Belajar	14
2.2 Siswa	17
2.2.1Pengertian Siswa.....	17
2.2.2Keanekaragaman Siswa dalam Belajar	19
2.2.3Pengertian Strategi	21
2.2.4Strategi Belajar.....	23
2.2.5Faktor yang Mempengaruhi Belajar Siswa	25
2.3 Hasil Penelitian Relevan.....	28
III. METODE PENELITIAN	30
3.1.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.Metode dan Desain Penelitian	30
3.3 Subjek Penelitian	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5 Teknik Analisis Data	34
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Profil SMP Negeri 3 Banjar Baru.....	38
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1Perilaku Kejenuhan Belajar Siswa.....	39
4.2.2Strategi Siswa Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar	41
4.3 Pembahasan	48
V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Metode Wawancara dan Observasi Penelitian Strategi Siswa dalam Menghadapi Kejenuhan Belajar di SM P Negeri 3 Banjar Baru	60
2. Pedoman Untuk Observasi	61
3. Instrumen Penelitian (Pertanyaan terbuka dan pertanyaantertutup)	62
4. Transkrip Wawancara.....	64
5. Hasil Sebar Instrumen	81
6. Hasil Jumlah Instrumen.....	85
7. Hasil Observasi	87
8. Tabel Personal Coding	91
9. Hasil Intrumen pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup.....	108
10. Surat Izin Penelitian	110
11. Balasan Surat Izin Penelitian.....	111
12. Izin Menggunakan Skala Kejenuhan Belajar.....	112
13. Dokumentasi Wawancara.....	113
14. Catatan Lapangan.....	114

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

Sekolah merupakan tempat menimba ilmu dan mendapatkan pengajaran dibawah pengawasan guru. Sekolah juga merupakan bagian yang tidakbisa terpisahkan dari masyarakat yang berhadapan langsung dengan kondisi nyata dalam masyarakat pada masa sekarang. Siswa mendapat pendidikan di sekolah secara teratur, sistematis, bertingkat mulai PAUD/TK sampai perguruan tinggi. Selain itu, sekolah merupakan tempat yang menunjang fasilitas untuk kegiatan mengajar belajar. Menurut KBBI pengertian sekolah ialah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran.

Menurut Tu'u (Hidayat & Abdillah, 2019) sekolah merupakan wahana kegiatan dan proses pendidikan, pembelajaran dan latihan. Di sekolah nilaietika, moral, mental, spiritual, perilaku, disiplin, ilmu pengetahuan dan keterampilan ditabur, ditanam, disiram, ditumbuhkan dan dikembangkan kepada siswa. Menurut Ali (Hidayat & Abdillah, 2019) fungsi sekolah salah satunya adalah memberikan layanan kepada siswa agar dapat mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Selain itu, sekolah juga merupakan tempat guru memberi pengajaran dan siswa mendapatkan pengetahuan.

Perkembangan pada siswa dasarnya merupakan perubahan-perubahan yang terjadi dalam seluruh aspek yang ada dalam diri, seperti aspek fisik, aspek sosial, aspek emosi, kognitif (berfikir) maupun aspek spiritual (Purnomo, 2020). Ketika siswa mengikuti proses pembelajaran banyakpengetahuan yang didapatkan, merasakan perubahan diri menjadi lebih

baik, dan mulai beradaptasi dengan teman – temannya. Strategi dalam belajar perlu dimiliki oleh siswa ketika mengikuti proses pembelajaran, dikarenakan ketika siswa belum memahami materi yang diberikan oleh guru maka siswa cenderung akan merasa jenuh dalam belajar.

Siswa menurut Purnomo (2020) mempunyai kepribadian yang unik dengan pola dan waktu pertumbuhan bersifat individual sebagaimana halnya kepribadian, temperamen, gaya belajar, latar belakang dan pengalaman keluarga. Siswa di sekolah harus beradaptasi dengan bertemu teman baru dan guru baru. Selain itu, siswa harus beradaptasi dengan gaya mengajar guru. Siswa juga dianjurkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi agar siswa dapat berkembang dan tumbuh.

Permasalahan kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa sering kali terjadi di sekolah. Namun, tidak semua siswa memahami apa yang menyebabkan siswa merasa jenuh dalam belajar. Pemahaman dalam kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa akan sangat berhubungan dengan strategi ketika siswa mengalami hal tersebut dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran saat ini pada masa peralihan, kondisi dari masa pandemi ke masa endemi. Perubahan proses pembelajaran dari *online* ke *offline* tentu akan menimbulkan berbagai permasalahan belajar jika tidak didukung dengan strategi yang memadai. Dampak negatif ketika siswa tidak mampu mengatasi kejenuhan belajar tidak hanya mempengaruhi dalam hal prestasi belajar saja, tetapi dalam permasalahan sosial, karir, dan pribadi akan terpengaruh.

Ketika psikologis siswa terganggu tentu rasa jenuh akan mudah muncul, situasi ini akan membuat siswa sulit mengikuti proses pembelajaran. Dalam kejenuhan tersebut membuat siswa tidak semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal yang sering kali dialami siswa adalah mengalami rasa lelah dalam hal emosional. Menurut Vitasari (2013) kejenuhan belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang

seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Kelelahan fisik dan emosi membuat tingkat kecemasan anak meningkat berkali-kali lipat, mereka akan melalaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan hal ini tentu saja akan berdampak pada hasil belajar anak.

Permasalahan psikologis memunculkan rasa lelah yang berkepanjangan. Dikemukakan oleh Rohman (2018) bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi emosional dan mental yang mengalami kelelahan yang sangat pada saat belajar, sehingga ia merasa lesu dan sudah tidak dapat menampung materi atau informasi yang baru karena rentang waktu yang digunakan dalam belajar cukup lama. Kejenuhan belajar membuat fisik dan mental menjadi menurun yang membuat proses pembelajaran siswa tidak berjalan dengan benar. Selain itu, kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2019).

Menurut Cross (Syah, 2013), keletihan siswa dapat dikategorikan kedalam tiga macam, yakni : 1) keletihan indera siswa, 2) keletihan fisik siswa dan 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini berfokus mata dan telinga, umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan dengan cara yang lebih sederhana yaitu istirahat cukup dengan cara tidur nyenyak, mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sederhana. Kejenuhan belajar kerap kali terjadi pada siswa dikarenakan keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar, yaitu adalah: 1) cara atau metode yang tidak bervariasi, 2) belajar hanya ditempat tertentu, 3) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, 4) kurang aktifitas rekreasi atau hiburan, dan 5) adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar (Hakim, 2004).

Oleh karena itu, guru harus memiliki strategi pembelajaran yang bervariasi dan mengerti kondisi siswa jika sudah mengalami kejenuhan saat proses pembelajaran. Ketidakmampuan siswa dalam menentukan strategi untuk mengatasi kejenuhan belajar dapat berdampak pada aspek kognitif, afektif, dan psikologi dimana pikiran siswa yang irasional dapat mempengaruhi kemampuan berfikir siswa dalam belajar. Sehingga siswa cenderung memiliki emosi yang tidak stabil serta menunjukkan aktivitas belajar yang pasif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada guru dan siswa pada semester 2 pada tahun ajaran 2021/2022 di SMP Negeri 3 Banjar Baru yang terletak di Kecamatan Banjar Baru, Tulang Bawang. Diperoleh informasi bahwa siswa saat mengikuti proses pembelajaran terlihat cepat bosan, suntuk, siswa tidak fokus dalam memperhatikan guru menyampaikan materi belajar, untuk mengikuti proses pembelajaran, Kejenuhan belajar yang dialami siswa bervariasi, seperti terlihat suntuk, siswa merasa bingung, saling berbicara dengan teman, tidak mendengarkan guru saat menjelaskan di depan kelas, siswa sering melihat ke arah jam untuk melihat waktu istirahat atau pulang, siswa sering menengok ke arah jendela atau pintu untuk melihat siapa saja yang hilir mudik, izin keluar kelas dengan alasan pergi ke toilet, dan sampai adayang tidak berangkat sekolah atau alfa.

Kejenuhan belajar tidak hanya dialami pada siswa saat pembelajaran *offline*, namun peneliti melihat setelah melakukan observasi pembelajaran *offline*. Terjadi perubahan perilaku belajar siswa yang cukup drastis dari pembelajaran *online* ke *offline*. Pada saat pembelajaran online menggunakan *Google Meet* atau *WhattAps*. Terlihat perbedaan saat pembelajaran *offline* dan *online*. Situasi yang nyata dalam pembelajarn menginformasikan ketidakmampuan siswa dalam mengatasi kejenuhan.

Kemudian, pada akhir semester 2021 sekolah memulai kembali pembelajaran tatap muka terbatas dengan mengikuti protokol kesehatan. Siswa memulai kembali pembelajaran bersama guru dan teman-temannya. Siswa mengalami perubahan yang terjadi karena sebelumnya siswa belajardi rumah, tidak bertemu guru dan teman, tidak menggunakan pakaian seragam, siswa sering diberi tugas tetapi jarang mengerjakan, dan siswa merasa bebas saat di rumah karena memiliki waktu luang yang banyak. Ketika sudah memulai pertemuan tatap muka, siswa dan guru sering melakukan interaksi belajar mengajar. Sebelumnya, pada saat pembelajaran daring siswa belajar kurang memperhatikan guru dalam menjelaskan materi dan kurang fokus mendengarkan terkesan mengabaikan. Sebagian siswa ketika diberi pertanyaan masih enggan dan bahkan tutup mulut apabila guru mengajak berbicara dan merasa kesulitan dalam menyusun kosakata untuk menjawab pertanyaan tersebut. Kesulitan belajar tersebut memunculkan rasa jenuh siswa dalam belajar, siswa ingin cepat selesai dan tidak fokus dalam memahami pelajaran. Ketika proses pembelajaran guru lebih banyak menjelaskan materi pelajaran, kemudian memberikan pertanyaan yang menyangkut materi tersebut kepada siswa tetapi jarang ada siswa yang bisa menjawab pertanyaan yang diajukan olehguru.

Perlu adanya upaya dalam permasalahan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa memiliki strategi belajar yang memadai, salah satu yang dapat memberikan bantuan pada siswa yaitu guru dan guru BK. Namun, sebelum memberikan layanan konseling belajar yang berfokus pada keterampilan siswa mengatasi kejenuhan belajar, peneliti perlu mengetahui strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar. Oleh sebab itu, peneliti akan mengkaji lebih dalam strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Strategi Siswa dalam Menghadapi Kejenuhan Belajar di SMP Negeri 3 Banjar Baru”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Siswa terlihat bosan dan tidak semangat saat mengikuti proses pembelajaran di kelas.
2. Siswa sering izin keluar kelas dengan alasan pergi ke toilet, tetapi hanya sebuah alasan untuk keluar kelas.
3. Siswa sering melihat kearah jam, pintu atau jendela saat proses pembelajaran dilakukan.
4. Siswa saling berbicara dengan teman untuk mengalihkan rasa bosan.
5. Siswa tidak mendengarkan guru saat menjelaskan materi didepankelas.
6. Siswa mengalami transisi dalam belajar, sebelumnya siswa belajar daring tidak bertatap muka dengan teman dan guru.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini maka permasalahan dalam penelitian ini di batasi hanya mengkaji tentang “Strategi Siswa Dalam Menghadapi Kejenuhan Belajar di SMP Negeri 3 Banjar Baru”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana strategi siswa dalam mengatasi dan mengurangi kejenuhan belajar yang dialami selama mengikuti proses pembelajaran?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi siswa dalam mengatasi dan mengurangi kejenuhan belajar.

1.6 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, terutama yang berkaitan dengan layanan bimbingan belajar yang terfokus pada strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti yaitu untuk mengkaji lebih dalam strategi siswa, memberikan dasar bagi pengembangan penelitian lebih lanjut dalam mengkaji dan memberikan referensi pentingnya siswa mengatasi dan menurunkan kejenuhan belajar.
- b. Bagi siswa SMP Negeri 3 Banjar Baru yaitu dapat mengetahui strategi-strategi yang dilakukan ketika mengalami kejenuhan belajar.
- c. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling yaitu memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya dan memberitahukan strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar.
- d. Bagi peneliti lain yaitu diharapkan sebagai landasan berfikir untuk observasi penelitian secara lebih mendalam, dapat bermanfaat dalam menambah informasi mengenai strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar dan sebagai referensi dalam mengkaji lebih dalam tentang strategi siswa.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kejenuhan Belajar

2.1.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Belajar merupakan suatu perubahan perilaku permanen yang dihasilkan dari pengalaman masalah ataupun dari pembelajaran yang bertujuan atau yang direncanakan. Pengalaman yang diperoleh individu dalam melakukan interaksinya dengan lingkungan, baik yang tidak direncanakan maupun yang direncanakan, sehingga menghasilkan perubahan yang bersifat permanen.

Menurut Syah (2013), belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif, perubahan tingkah laku yang diakibatkan proses kematangan, keadaan gila, mabuk, lelah dan jenuh tidak dapat dipandang sebagai proses belajar. Abin Syamsuddin (2009) menyebutkan tiga ciri perubahan yang merupakan perubahan perilaku belajar, yaitu perubahan intensional/ berulang-ulang, perubahan perilaku yang bernilai positif, dan perubahan yang memiliki manfaat untuk pemiliknya seperti efektif untuk menyelesaikan masalah. Belajar merupakan usaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan menemukan tujuan belajar, siswa akan melakukan usaha yang bisa mewujudkan tujuan yang diharapkannya.

Dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan perubahan individu dalam proses kognitif, perubahan tingkah laku yang relatif menetap dan bersifat positif. Perubahan tersebut diperoleh dari pengalaman masa lalu melalui interaksi dengan lingkungannya. Jika individu tidak menunjukkan perubahan perilaku, seperti kondisi mabuk, lelah, dan jenuh tidak dapat disebut proses belajar.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) jenuh berarti jemu atau bosan dengan pekerjaan yang selalu sama sepanjang tahun. Dan kejenuhan diartikan sebagai keadaan yang membosankan, kejemuan dan keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan kenaikan hasil. Menurut Al-Qawiy (2004), kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Menurut Muhibbin Syah (2010), jenuh adalah jemu dan bosan dimana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses informasi atas pengalaman baru.

Kejenuhan belajar menurut Hakim (2004) adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar membuat fisik dan mental menjadi menurun yang membuat proses pembelajaran siswa tidak berjalan dengan benar. Selain itu, kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2019).

Menurut Vitasari (2013) kejenuhan belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Kelelahan fisik dan emosi membuat tingkat kecemasan anak meningkat berkali-kali lipat, mereka akan melalaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan hal ini tentu saja akan berdampak pada hasil belajar anak.

Siswa dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah tidak jarang yang merasa bosan, tidak semangat dan malas untuk mengikuti pembelajaran. Kejenuhan belajar sering dirasakan oleh siswa yang sedang melakukan proses

pembelajaran. Kejenuhan adalah kondisi akhir dari stres yang dapat berbentuk kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri sebagai akibat dari keterlibatan jangka panjang pada situasi interpersonal yang menuntut (Rahman 2007).

2.1.2 Aspek Kejenuhan Belajar

Dalam kejenuhan belajar Menurut Maslach dan Leiter (dalam Muna, 2013) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

a. Keletihan emosional (*emotional exhaustion*)

Keletihan emosional yang mengakibatkan siswa 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. Ketika siswa merasakan kelelahan emosional, mereka tetap merasa lelah meskipun sudah istirahat cukup dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas.

b. Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Pada siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Berperilaku sinis seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

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

Pada siswa menurunnya pencapaian akademik ditandai dengan memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidak bahagia, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Menurut pendapat lainnya tentang aspek kejenuhan belajar meliputi :

1. Kelelahan emosional

Menurut (Ni Kdk Widari, I Ketut Dharsana 2014) kelelahan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa kelelahan akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional ataupun fisik. Individu akan merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu untuk melepaskan kelelehannya serta memperbaikinya. Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. pelajaran. Dimana aspek Kelelahan ini terdiri dari Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

Kelelahan emosional muncul karena stres berlebihan, dan sulit diatasi yang dapat mengantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, dan frustrasi (Astuti 2000). Kelelahan emosional berdampak buruk dan dapat mempengaruhi kualitas diri, seperti mudah marah dan dendam, perasaan bersalah, adanya perasaan gagal, kecil hati dan masa bodoh, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang disampaikan guru, sinis terhadap teman, bersikap menyalahkan, serta kaku dalam berpikir serta bertahan untuk tidak berubah (Cherniss 2019). kelelahan emosional ini juga bisa disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001).

2. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, kurangnya nafsu makan dan susah tidur (Rahman 2007). Kelelahan ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya susah tidur atau insomnia, karena kurangnya tidur membuat hormon yang dikeluarkan menjadi kacau dan tidak teratur membuat orang menjadi stress. Sehingga berakibat kepada sakit kepala lalu nafsu makan akan berkurang.

3. Kelelahan kognitif

Siswa yang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat bebanyang terlalu berat pada otak sehingga mereka akan mudah cemas dan stress yang berakibat kepada ketidakmampuan otak untuk mencerna informasi yang diterima dengan baik, mudah lupa dan tidak bisa mengambil keputusan yang baik. Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran seringmenunjukkan beberapa gejala, seperti ada anak yang tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran. Kelelahan kognitif siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak pada ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Vitasari 2013).

4. Kehilangan motivasi

Kelelahan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya tujuan hidup dan semangat. Dari gejala tersebut maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalahpenarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Murti 2019).

Individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

Pendapat lain mengenai aspek kejenuhan belajar menurut Reber (dalam Deliati, 2018) gejala-gejala kejenuhan belajar yaitu:

- a. Siswa merasakan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai merasakan kejenuhan dalam belajarnya merasa pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.

- b. Pada saat proses belajar siswa dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru yang didapatkan, sehingga mengalami stagnan (keadaan berhenti) dalam kemajuan belajarnya.
- c. Siswa pada saat keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

Menurut Widari Ni Kdk (2014) adapun aspek-aspek kejenuhan dalam belajar yakni:

- a. Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Siswa yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti ada siswa yang tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.
- b. Keletihan emosional merupakan gejala yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa keletihan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu untuk melepaskan keletihannya serta memperbaikinya. Individu telah kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stress karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek keletihan ini terdiri dari keletihan emosional yang ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
- c. Tidak mendatangkan hasil, individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

Dapat dipahami bahwa aspek kejenuhan belajar yaitu keletihan emosional dengan merasa tidak ada kemajuan dari pelajaran yang diperoleh, merasa tidak mempunyai motivasi belajar, rasa percaya diri siswa rendah, tidak puas dengan hasil belajar yang didapatkan, dan menarik diri dari lingkungan dengan tidak bergabung dengan teman-temannya.

Pada saat mulai merasakan kejenuhan belajar siswa bermalas-malasan saat

proses pembelajaran dan siswa merasa ilmu yang diterangkan guru tidak bisa diserap atau didapatkan.

2.1.3 Faktor – Faktor Kejenuhan Belajar

Siswa dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah tidak jarang merasa bosan, tidak semangat dan malas untuk mengikuti pembelajaran. Dalam belajar siswa kerap kali terkena *bornout* yang merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker 2002). Rasa lelah secara emosional dan rasa bosan yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar yang dimana siswa tersebut merasakan kejenuhan belajar (Hakim, 2004).

Kejenuhan belajar yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, interaksi dengan guru, penyesuaian dengan lingkungan dan tuntutan yang besar dari sekolah, dan kurangnya dukungan dan penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalutinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan keluarga, dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa (Lestari, 2021).

Faktor penyebab siswa dapat merasakan kejenuhan belajar, yaitu durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya bersamaan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan keletihan yang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa (Ambarwati, 2015). Menurut Syah (dalam Deliati, 2018) faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar, yaitu:

- a. Waktu siswa belajar terlalu lama sehingga kurangnya waktu untuk mengistirahatkan pikiran dan fisik. Belajar siswa secara rutin atau monoton tanpa ada variasi.
- b. Lingkungan belajar siswa yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
- c. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang begitupun sebaliknya.

- d. Konflik, dalam lingkungan belajar biasanya siswa mengalami konflik dengan guru maupun teman.
- e. Siswa tidak mendapatkan umpan balik positif terhadap belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar menurut Slivar (2001) antara lain :

1. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
2. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi dan siswa merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
4. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
5. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
6. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Menurut Desmita (2009) mengidentifikasikan ada empat faktor tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber kejenuhan belajar, yaitu:

1. *Physical demands* (tuntutan fisik), siswa mengalami stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Indikatornya berupa suhu ruangan yang tinggi

atau rendah, cahaya dan penerangan, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, dan kebersihan kelas.

2. *Task demands* (tuntutan tugas), adanya tuntutan tugas sekolah yang pada satu sisi merupakan aktifitas sekolah yang bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas sekolah tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan menimbulkan kecemasan.
3. *Role demands* (tuntutan peran); tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah, orang tua dan masyarakat kepada siswa. Harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber kejenuhan bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.
4. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal); secara garis besar tuntutan interpersonal dapat dibedakan menjadi dua tipologi sumber kejenuhan sekolah, yaitu:
 - a. Personal social stressor adalah stres siswa yang bersumber dari diri dan lingkungan sosial.
 - b. Akademik stresor adalah kejenuhan siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy (2004) yang menjelaskan dalam bukunya bahwa penyebab terjadinya kejenuhan belajar adalah :

a. Kesibukan monoton

Kegiatan yang sama dilakukan secara berulang – ulang tanpa adanya perubahan yang terjadi dapat menimbulkan sikap bosan dan menjadi penyebab kejenuhan. Contoh dalam kegiatan pembelajaran adalah penggunaan metode yang dilakukan oleh guru dengan metode yang tidak bervariasi tanpa diselengin metode lain maka dalam kurun waktu tertentu siswa akan merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti pembelajaran.

b. Lemah minat

Kejenuhan juga dapat terjadi ketika siswa tiak memiliki minat pada mata pelajaran tertentu. Lemah minatnya dapat dipengaruhi dari dalam diri siswa maupun di luar diri siswa.

c. Penghargaan nihil

Sebab lain yang menjadi pemicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap prestasi dan pengorbanan yang dilakukan. Di dunia belajar, banyak siswa yang kecewa terhadap guru karena tidak adanya penghargaan atas apa yang telah dilakukan.

Siswa merasakan kejenuhan belajar karena mengalami keletihan yang melanda sehingga muncul rasa bosan yang berkaitan dengan penyesuaian lingkungan sekolah, kurangnya hubungan interpersonal antara siswa dengan siswa, interaksi dengan guru kurang membuat siswa cepat merasa bosan, dan prestasi siswa kurang diberi apresiasi dari sekolah.

2.2 Siswa

2.2.1 Pengertian Siswa

Menurut Novitasari (2016) siswa merupakan pelaku belajar dengan segala keunikannya, baik secara intelektual, bakat, minat, emosi, ulet, perhatian/ketekunan, kepribadian, fisik, keadaan ekonomi, keadaan keluarga, keadaan lingkungan sekitar, keadaan fasilitas belajar pribadi, dan lainnya. Siswa belajar untuk mengetahui sesuatu yang belum dipelajari dan belum diketahui. Siswa menurut Djamarah (2005) ialah individu yang menerima pengaruh dari seseorang atau kelompok orang yang menjalankan kegiatan pendidikan. Siswa merupakan unsur penting dalam kegiatan belajar mengajar.

Siswa belajar mengenal lingkungan terutama lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah, belajar mengenal dirinya sendiri dan belajar mengenal orang lain. Menurut Ihsan (2011) siswa dipandang sebagai organisme yang pasif, hanya menerima informasi dari orang dewasa. Tetapi kini dalam perubahan sosial yang semakin cepat dan perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat komunikasi antar manusia berkembang cepat juga.

Siswa mampu berkembang secara optimal dalam arti mampu berkembang kreatif optimal jika siswa mendapatkan lingkungan belajar yang dikehendaki dan disengaja, siswa belajar di sekolah yang mengikuti program yang ditetapkan, lingkungan tempat siswa belajar secara kebetulan dan tidak berprogram, serta lingkungan pendidikan yang optimal dimana siswa melakukan cara belajar siswa aktif (CSBA).

Simpulan siswa ialah seorang individu yang belajar dan mempunyai tujuan untuk pendidikannya. Siswa belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mengembangkan minat bakatnya. Melalui pendidikan, siswa belajar untuk mengenal dirinya dan mengembangkan pribadinya, mengenal orang lain, dan mengenal keadaan lingkungan sekitar.

Menurut Djamarah (2005) dalam indikator cara belajar siswa aktif terdapat lima komponen, salah satunya ialah aktivitas belajar siswa. Berikut uraiannya:

1. Siswa belajar secara individual untuk menerapkan konsep, prinsip dan generalisasi.
2. Siswa belajar dalam bentuk kelompok untuk memecahkan sebuah masalah.
3. Setiap siswa berpartisipasi dalam melaksanakan tugas belajarnya melalui berbagai cara.
4. Siswa berani mengajukan pendapat.
5. Ada aktivitas belajar analisis, sintesis, penilaian, dan kesimpulan.
6. Antar siswa terjalin hubungan sosial yang baik dalam melaksanakan kegiatan belajar.
7. Setiap anak bisa memberikan komentar dan memberikan tanggapan terhadap pendapat siswa lainnya.
8. Setiap siswa berkesempatan menggunakan berbagai sumber belajar yang tersedia.
9. Setiap siswa berupaya menilai hasil belajar yang dicapainya.
10. Ada upaya dari siswa untuk bertanya kepada guru dan atau meminta pendapat guru dalam upaya kegiatan belajarnya.

2.2.2 Keanekaragaman Siswa dalam Belajar

Di sekolah akan menemukan keadaan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran menurut Novitasari (2016) yang mempengaruhi performa atau penampilan siswa, tak kecuali performa dalam belajar yaitu :

1. Keadaan Fisik

Keadaan fisik merupakan keadaan seseorang yang berkaitan dengan kondisi fisik atau tubuhnya baik diluar maupun didalam, seperti keadaan tubuh dan kesehatan tubuh. Pada belajar kemungkinan siswa mengalami gangguan belajar yang disebabkan oleh gangguan fisik seseorang yang mungkin saja bisa terjadi.

2. Intelegensi

Intelegensi merupakan sesuatu kemampuan kognitif seseorang untuk menyelesaikan permasalahannya. Sebagaimana John Santrock (2010) dalam bukunya menjelaskan bahwa intelegensi bukan sesuatu yang stagnan atau tidak bisa berubah sama sekali, penelitian membuktikan bahwa pribadi bisa meningkatkan skor intelegensinya berdasarkan pengalaman, kematangan dan pengetahuannya. Menurut Yusuf (2009) berbagai macam kecerdasan, yaitu kecerdasan linguistic/verbal, kecerdasan matematika, kecerdasan visual-ruang, kecerdasan tubuh-kinestetik, kecerdasan musik, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan interpersonal, kecerdasan naturalis, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.

3. Kepribadian

Kepribadian menurut Allport dalam Juntika Nurihsan (2009) merupakan organisasi yang dinamis dalam diri individu tentang sistem psikofisik yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungannya. Kepribadian dan macam sifat siswa selama di sekolah, seperti ada yang pendiam, periang, terbuka dan tertutup.

4. Gaya Belajar

Gaya belajar ialah cara yang dipilih seseorang untuk menggunakan kemampuannya. Menurut Santrock (2010) macam-macam gaya belajaryaitu gaya belajar impulsif, gaya belajar reflektif, dan gaya belajar visual, auditorial dan kinestetik.

5. Berfikir

Pada gaya berfikir ialah sejauh mana siswa mempelajari materi belajar dengan satu cara yang membantu untuk memahami makna materi atau sekedar mencari apa yang perlu untuk dipelajari. Maka gaya berfikir dibagi menjadi dua yaitu gaya befikir mendalam dan gaya berfikir dangkal.

6. Budaya

Pertemuan beberapa suku pada satu daerah tertentu bisa menimbulkan permasalahan tersendiri, seperti kaget budaya (*shock culture*), pertikaian antar suku dan lainnya.

7. Sosial Ekonomi

Perbedaan status ekonomi dan sosial para siswa memungkinkan terjadi di sekolah. Ada kalanya faktor tersebut bisa berpengaruh pada perilaku siswa saat belajar, misalnya karena keterbatasan ekonomi membuat siswa harus jarang masuk kuliah dan membantu orangtua bekerja. Namun, ada kalanya siswa memiliki semangat belajar yang tinggi untuk belajar dan berpretasi karena ingin merubah nasib keluarga.

Setelah mengetahui keanekaragaman siswa dalam belajar, diketahui juga indikator keberhasilan siswa yang menjadi tolak ukur keberhasilan belajar siswa, yaitu :

1. Siswa dapat menguasai bahan pengajaran yang telah dipelajarinya.
2. Siswa menguasai teknik dan cara mempelajari bahan pengajaran.
3. Waktu yang diperlukan untuk menguasai bahan pengajaran relatif lebih singkat

4. Teknik dan cara belajar yang telah dikuasai dapat digunakan untuk mempelajari bahan pengajaran lain yang serupa.
5. Siswa dapat mempelajari bahan pengajaran lain secara mandiri.
6. Muncul motivasi instrinik (dorongan dari dalam diri siswa) untuk belajar lebih lanjut.
7. Tumbuh kebiasaan siswa untuk selalu mempersiapkan diri dalam menghadapi kegiatan di sekolah.
8. Siswa terampil memecahkan masalah yang dihadapinya.
9. Tumbuh kebiasaan dan keterampilan membina kerja sama dan hubungan sosial dengan orang lain.
10. Kesiediaan siswa untuk menerima pandangan orang lain dan memberikan pendapat atau komentar terhadap gagasan orang lain.

Keberhasilan dalam belajar menjadi sebuah pencapaian belajar bagi siswa. Keadaan belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Siswa dianjurkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi salah satunya jenuh dalam belajar Strategi Siswa

2.2.3 Pengertian Strategi

Dalam Yunani *strategos*, strategi yang berarti Jenderal. Oleh karena itu kata strategi secara harfiah berarti “Seni dan Jenderal”. Strategi dalam konteks awal diartikan sebagai *generalship* atau sesuatu yang dikerjakan oleh para jenderal dalam membuat rencana untuk menaklukan musuh dan memenangkan perang. Dapat dilihat pada tahun 1950-an dimana masaperdamaian dan mulai muncul perusahaan-perusahaan baru. Kata strategi yang berarti rencana cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia. Secara umum, strategi dapat diartikan sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang atau organisasi untuk mencapai tujuan.

Jika dihubungkan menggunakan proses belajar mengajar, sebagaimanayang telah diungkapkan oleh Gerlach dan Ely berpendapat bahwa strategi adalah cara yang dipilih untuk menyampaikan materi pelajaran dalam lingkungan pengajaran tertentu, meliputi sifat, ruang lingkup, dan urutan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa.

Strategi belajar mengajar tidak hanya terbatas pada prosedur kegiatan, tetapi juga termasuk di dalamnya materi atau paket pengajaran. (Hamdani, 2011).

Ada empat strategi dasar dalam belajar mengajar menurut Djamarah (2013) yang meliputi hal-hal berikut:

- a. Mengidentifikasi serta menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian anak didik sebagaimana yang diharapkan.
- b. Memilih sistem pendekatan belajar mengajar berdasarkan harapan dan pandangan hidup masyarakat.
- c. Memilih dan menetapkan prosedur, metode, dan teknik belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif sehingga dapat dijadikan pegangan oleh guru dalam menjalankan kegiatan mengajarnya.
- d. Menetapkan norma-norma dan batas minimal keberhasilan atau kriteria serta standar keberhasilan sehingga dapat dijadikan pedoman oleh guru dalam melakukan evaluasi hasil kegiatan belajar mengajar yang selanjutnya akan dijadikan umpan balik buat penyempurnaan sistem instruksional yang bersangkutan secara keseluruhan.

Sejalan dengan pendapat Joni dalam buku Hamdani (2011) berpendapat bahwa strategi adalah suatu prosedur yang digunakan untuk memberikan suasana yang kondusif kepada siswa dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Kemudian, menurut Suparman (Nasution, 2017) menyatakan bahwa ada empat komponen utama strategi pembelajaran yaitu:

1. Urutan kegiatan pembelajaran, yaitu urutan kegiatan guru dalam menyampaikan isi pelajaran kepada siswa.
2. Metode pembelajaran, yaitu cara guru mengorganisasikan materi pelajaran dan peserta didik agar terjadi proses belajar secara efektif dan efisien.
3. Media pembelajaran, yaitu peralatan dan bahan instruksional yang digunakan guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran.
4. Waktu yang digunakan oleh guru dan siswa dalam menyelesaikan setiap langkah dalam kegiatan pembelajaran

Menurut peneliti, strategi merupakan rencana kegiatan yang disusun untuk mencapai suatu tujuan, dalam proses belajar mengajar tujuannya untuk menyampaikan materi pelajaran dalam lingkungan pengajaran tertentu, meliputi sifat, ruang lingkup, dan urutan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa.

2.2.4 Strategi Belajar

Dalam strategi belajar tingkah laku yang digunakan oleh pelajar agar pembelajaran bahasa berhasil, terarah, dan menyenangkan. Strategi belajar yang mengacu pada perilaku dan proses berfikir yang digunakan serta mempengaruhi apa yang dipelajari. Menurut Huda (dalam Fatimah dan Ratna Dewi, 2018), strategi belajar ialah:

1. Strategi Utama dan Strategi Pendukung

Pada strategi utama secara langsung dipakai untuk menjelaskan materi pembelajaran. Strategi pendukung dipakai untuk mengembangkan sikap belajar dan membantu pelajar dalam mengatasi masalah seperti gangguan, kelelahan, frustrasi, dan lain sebagainya.

2. Strategi Kognitif dan Strategi Metakognitif

Strategi kognitif digunakan untuk mengelola materi pembelajaran agar dapat diingat untuk jangka waktu yang lama. Strategi metakognitif adalah langkah yang dipakai untuk mempertimbangkan proses kognitif, seperti monitoring diri sendiri, dan penguatan diri sendiri.

3. Strategi Sintaksis dan Strategi Semantik

Strategi sintaksis adalah kata fungsi, awalan, akhiran, dan penggolongan kata. Strategi semantik adalah berhubungan dengan objek nyata, situasi, dan kejadian.

Menurut Iskandarwassid (2011) strategi belajar digolongkan atas strategi utama dan strategi pendukung, atau strategi langsung menggunakan materi dan strategi tidak langsung dengan melihat sikap belajar siswa. Strategi belajar dibedakan menjadi strategi kognitif (pengetahuan jangka panjang) dan strategi metakognitif (pengendalian diri).

Strategi belajar juga terdiri atas strategi sintaksis (penggolongan kata) dan strategi semantik (situasi lingkungan).

Penggolongan jenis-jenis strategi belajar sebagai berikut :

1. Strategi mengulang terdiri atas dua unsur, yaitu strategi mengulang sederhana dan strategi mengulang kompleks. Strategi mengulang sederhana bertujuan untuk membaca ulang materi atau menghafal informasi yang telah didapat sebelumnya.
2. Strategi elaborasi merupakan proses pembuatan catatan analogi dan PQ4R, yaitu preview (membaca selintas), question (menanya), dan 4R read, reflect, recite, review (membaca, merefleksi, menanyakan pada diri, dan mengulang keseluruhan). Menurut Iskandarwassid (2011) strategi elaborasi adalah proses penambahan rincian sehingga informasi baru akan menjadi lebih bermakna. Strategi elaborasi untuk membantu pemindahan informasi baru yang bersifat jangka pendek ke informasi jangka panjang dengan menggabungkan informasi baru dan yang sudah ada.
3. Strategi organisasi bertujuan membantu siswa untuk meningkatkan pengertian informasi yang baru dengan struktur pengorganisasian baru (Iskandarwassid, 2011). Strategi ini bermanfaat sebagai identifikasi ide atau fakta. Beberapa strategi organisasi yaitu, 1) outlining atau garis besar, 2) mapping yang sering disebut dengan peta konsep, dalam beberapa hal lebih efektif digunakan daripada outlining, 3) mnemonics sebagai pembentuk asosiasi menjadi memori kerja yang terdiri atas pemotongan, akronim, dan kata berkait.
4. Strategi metakognitif membuat siswa berpikir tentang dirinya sendiri dan kemampuan menggunakan strategi belajar dengan tepat. Strategi metakognitif adalah proses secara sadar belajar untuk mengawasi atau mengelola pembelajaran bahasa mereka. Strategi ini sebagai langkah untuk mempertimbangkan proses kognitif yaitu penguatan diri atau pengendalian diri siswa.

5. Strategi kognitif dipakai untuk mengelola materi pembelajaran agar siswa dapat mengingat dalam jangka waktu yang lama. Strategi kognitif mencakup strategi pembelajaran bahasa identifikasi, pengelompokan, retensi dan penyimpanan materi bahasa, serta penggunaan bahasa strategi pengambilan, latihan dan pemahaman atau produksi kata, frasa dan elemen lain.
6. Strategi sosio-afektif berhubungan dengan aktivitas yang bermediasi sosial dan bersosialisasi dengan yang lain. Kelompok strategi sosio-afektif terdiri atas kerja sama dan pertanyaan untuk penjelasan.

Ada lima strategi yang telah dikembangkan oleh Mufarokah (2009) yang berkenaan dengan penerapan model pembelajaran yang disingkat REACT yaitu:

- a. Relating yaitu dengan belajar yang dikaitkan dengan konteks pengalaman yang nyata.
- b. Experiencing yaitu belajar ditentukan pada penggalian, penemuan, dan penciptaan.
- c. Applying yaitu belajar bilamana pengetahuan dipresentasikan didalam konteks pemanfaatannya.
- d. Cooperatin yaitu belajar melalui konteks komunikasi interpersonal, pemakaian bersama dan sebagainya.
- e. Transferring yaitu belajar melalui pemanfaatn pengetahuan, dari dalam situasi atau konteks.

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Belajar Siswa

Faktor yang bisa mempengaruhi siswa dalam belajar banyak jenisnya. Menurut Sardiyannah (2018) faktor yang mempengaruhi belajar siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor Internal (keadaan siswa) terdiri dari dua faktor, yakni:
 - a. Faktor fisiologis yaitu berhubungan dengan keadaan fisik/jasmani individu seseorang, dan pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik yang normal dan kondisi kesehatan fisik.

- b. Faktor psikologis yang fungsinya bisa mempengaruhi belajar siswa. Faktor psikologis tersebut ialah minat, intelegensi, bakat, motivasi, konsentrasi belajar, kematangan dan kesiapan belajar, kelelahan, dan kejenuhan dalam belajar.
2. Faktor Eksternal siswa yaitu :
- a. Faktor lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam menentukan perkembangan pendidikan siswa, dan tentu merupakan faktor pertama dalam menentukan keberhasilan belajar seseorang. Orang tua adalah penanggungjawab keluarga dalam pendidikan, sebab keluarga awal dimana seseorang mengenal orang lain dan dirinya sendiri, serta tempat pertama mendapatkan pendidikan yang diberikan orang tua. Dalam lingkungan keluarga faktor yang mempengaruhi, ialah perhatian orang tua, keadaan ekonomi orang tua dan hubungan antar anggota keluarga.
 - b. Faktor lingkungan sekolah yang menunjang keberhasilan belajar siswa, yaitu kurikulum yang baik, sarana prasarana lengkap, tata adanya tertib dan disiplin, dan guru yang profesional dalam belajar mengajar.
 - c. Faktor lingkungan masyarakat yang berpengaruh yaitu kegiatan siswa dalam masyarakat, media massa (TV, buku, bioskop, buku, dll), teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat, dan lingkungan sekitar rumah.

Menurut ahli lainnya yaitu Alex Sabur (Novitasari, 2016) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat berasal dari :

1. Faktor internal atau faktor endogen yang berasal dari dalam diri.
 - a. Faktor fisik yaitu keadaan kesehatan dan cacat bawaan. Keadaan kesehatan siswa yang sehat akan lebih mudah untuk menerima informasi pelajaran dengan baik daripada ketika sedang sakit. Selain itu, pada siswa yang memiliki kekurangan pendengaran akan menghambat penerimaan informasi.

- b. Faktor psikis yaitu intelegensi (kecerdasan), bakat, minat, perhatian, kematangan, motivasi, dan kepribadian. Siswa yang memiliki bakat dan minat pada bidang tertentu maka akan lebih pandai pada bidang tersebut.
2. Faktor eksternal atau faktor eksogen yang berasal dari luar diri individu.
 - a. Faktor keluarga yaitu pada keadaan ekonomi keluarga, hubungan emosional orangtua dan anak dan cara mendidik anak. Orangtua memberikan dukungan positif kepada anak dapat memberikan dukungan dan semangat belajar menjadi lebih baik.
 - b. Faktor sekolah yaitu cara mengajar guru, hubungan guru, pegawai administrasi, dan teman-teman sekolah. Saat di sekolah individu akan bertemu teman baru yang bisa mempengaruhi keadaan belajar.
 - c. Faktor lingkungan lain, misalnya jarak rumah-sekolah dan lingkungan bermain diluar rumah-sekolah.

Keefektifan perilaku belajar lebih dipengaruhi oleh faktor internal siswa menurut Dollar dan Miller (Novitasari, 2016), yaitu adanya motivasi yang mendorong siswa untuk melakukan sesuatu, siswa harus memperhatikan sesuatu sebagai sasaran, adanya usaha siswa untuk melakukan sesuatu, dan adanya evaluasi dan pemantapan hasil.

Simpulan menurut peneliti faktor-faktor yang mempengaruhi siswa yaitu faktor internal yang berasal dari diri siswa, contohnya seperti keadaan fisik dan bakat minat siswa. Untuk faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa, seperti lingkungan tempat siswa belajar, keadaan ekonomi orangtua dan jarak antara rumah-sekolah yang cukup jauh.

2.3 Hasil Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa penelitian yang relevan. Penelitian relevan dimaksud untuk memberikan gambaran tentang strategi siswa dalam menghadapi kejenuhan belajar. Penelitian relevan untuk digunakan sebagai acuan dalam pembuatan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Nila Ardiani (2020) dengan judul “Konseling Kelompok Strategi Restrukturing Kognitif Efektif Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di MTS Assa’adah II Bungah Gresik”. Pada penelitian ini disinggung tentang menurunkan kejenuhan belajar. Perbedaan pada penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada desain penelitian. Peneliti saat ini menggunakan metode kualitatif jenis penelitian deskriptif, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan *one group pre-test post test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental.

Implikasi peneliti ini adalah pada teori yaitu pada teori kejenuhan belajar. Dalam penelitian Nila Ardila, untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam teknik konseling kelompok pada siswa MTS. Temuan penting dalam penelitian ini untuk membantu guru dan siswa agar proses belajar berjalan efektif. Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa’adah II Bungah Gresik. Berdasarkan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini memperkuat bahwa kejenuhan belajar dapat diturunkan. Penelitian ini menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam melengkapi.

2. Juliawati Harahap, dkk (2017) dengan judul “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran IPS Kelas VIII D SMP Negeri 7 Muaro Jambi”. Pada penelitian ini disinggung tentang mengatasi kejenuhan belajar. Perbedaan penelitian saat ini dengan penelitian Juliawati pada subjek penelitian. Penelitian saat ini menggunakan subjek siswa SMP, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek Guru IPS, siswa SMP, dan 3 orang tua siswa.

Dalam penelitian terdahulu membahas untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang penyebab siswa mengalami kejenuhan saat belajar dan bagaimana mengatasi kejenuhan belajar, sedangkan dalam penelitian saat ini untuk mengetahui strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar. Dalam penelitian Juliawati Harahap yaitu faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dalam mata pelajaran IPS kelas VIIID SMPN 7 Muaro Jambi yang diakibatkan oleh kurangnya konsentrasi dalam belajar, fasilitas sekolah yang kurang memadai dan tidak suka metode guru yang mengajar.

3. Tri Wahyu Firmansyah (2017) dengan judul “Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di MIN I Talang Ubi Pendopo”. Perbedaan penelitian Tri Wahyu Firmansyah membahas tentang strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan timbulnya kejenuhan belajar siswa, sedangkan penelitian saat ini membahas strategi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Implikasi penelitian ini adalah pada kejenuhan belajar. Pada hasil penelitian Tri Wahyu Firmansyah kejenuhan belajar siswa yang dibantu oleh strategi guru. Strategi guru yang diberikan pada penelitian terdahulu yang bertujuan untuk mengurangi rasa jenuh belajar siswa.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Banjar Baru, Kecamatan Banjar Baru, Kabupaten Tulang Bawang. Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada tahun akademik 2022/2023.

3.2. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Sugiono (2015), penelitian kualitatif yang digunakan untuk meneliti pada kondisi subjek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Kemudian, menurut Moleong (2011) penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, contohnya perilaku, motivasi, persepsi, tindakan dan lainnya secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Dapat disimpulkan, penelitian kualitatif digunakan oleh peneliti untuk meneliti kondisi yang dialami subjek. Kondisi yang diamati seperti perilaku, tindakan yang dilakukan, pemikiran, dan motivasi dengan cara deskripsikan menggunakan kata dan bahasa. Penelitian kualitatif ini menekankan pada suatu kejadian alami atau fenomena melalui pemahaman.

Dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan pendekatan deskriptif. Menurut Samsu (2017) mengatakan bahwa penelitian kualitatif pendekatan deskriptif untuk eksplorasi atau mengklarifikasi suatu gejala, fenomena atau kenyataan sosial yang

ada. Pendekatan deskriptif berusaha untuk mendeskripsikan sejumlah variabel yang terkait dengan masalah dan unit yang diteliti. Pendekatan deskriptif tidak meragukan hubungan antar variabel yang ada, karena tidak bermaksud untuk menarik generasi yang menyebabkan suatu gejala, fenomena atau kenyataan sosial terjadi demikian. Sedangkan menurut Punaji Setyosari (2010) menjelaskan bahwa pendekatan deskriptif bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, subjek, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel yang dapat dijelaskan dengan baik dengan angka-angka maupun kata-kata.

3.3 Subjek Penelitian

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2013) teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, untuk memudahkan peneliti memahami subjek yang diteliti. Sedangkan, menurut Raihan (2017) dalam memilih sampel didasarkan pada informasi yang tersedia, dan penentuan sampelnya ditentukan oleh peneliti berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu yang dianggap dapat memenuhi kriteria yang ditetapkan. Sehingga perwakilannya terhadap populasi dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebagai sumber data adalah siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Siswa dipilih melalui skala kejenuhan dan mengambil populasi siswa kelas VIII berjumlah 72 siswa. Kemudian, untuk sampel pada penelitian ini berjumlah 4 siswa di kelas VIIIB SMP Negeri 3 Banjar Baru.

Pada pengambilan 4 sampel ini dilakukan dengan menyebarkan skala kejenuhan belajar. Kemudian, siswa dipilih dengan nilai terendah untuk dijadikan sampel. Jumlah seluruh siswa 72, setelah diberikan skala kejenuhan belajar terpilihlah 4 siswa untuk dijadikan sampel.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data, yaitu angket, wawancara, observasi, dan triangulasi.

1. Angket (Kuisisioner)

Teknik pengumpulan data berupa angket yang dimana seorang pasti tahu variabel mana yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2013) kuisisioner merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden dengan memberikan pernyataan atau pertanyaan tertulis.

Angket (kuisisioner) ini menggunakan angket kejenuhan belajar. Dengan *skala likert*, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur Menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Angket (kuisisioner) terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan dimana responden akan menceklis salah satu jawab yang diberikan pada pilihan jawaban yang telah disiapkan. Metode angket (kuisisioner) menyebarkan skala kejenuhan belajar yang ditunjukkan kepada siswa untuk mengukur seberapa tinggi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

2. Wawancara

Wawancara menurut Siregar (2017) digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Menurut Esterberg (Sugiono, 2013) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topic tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data oleh peneliti untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga untuk mengetahui informasi dari responden secara mendalam dan menyeluruh. Wawancara menurut peneliti, untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam tentang subjek sampai didapatkan keterangan. Dalam wawancara peneliti dapat mengajukan berbagai pertanyaan yang terarah pada tujuan. Pertanyaan dalam wawancara dapat dipersiapkan dahulu atau ditanyakan secara spontanitas sesuai wawancara dengan responden.

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa yang menjadi responden. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi apa saja strategi yang dimiliki oleh siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami. Selain siswa, peneliti mewawancarai guru untuk memintaketerangan tentang perilaku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Menggunakan kuisioner tertutup dan terbuka.

3. Observasi

Menurut Nasution (Sugiono, 2013) observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Para peneliti hanya dapat bekerja menggunakan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang didapatkan melalui observasi. Menurut Asyari (Samsu, 2017) menyatakan bahwa observasi adalah pengamatan yang khusus dan pencatatan yang sistematis yang ditujukan pada satu atau beberapa tahap masalah dalam rangka penelitian, dengan maksud untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Menurut peneliti, observasi dilakukan untuk mengamati keadaan sosial. Data yang telah didapatkan akan diolah untuk mendapatkan masalah dan hasil yang sesuai dengan tujuan peneliti melakukan penelitian. Dengan melakukan observasi peneliti dapat memahami data dalam keseluruhan yang dapat diperoleh secara menyeluruh. Observasi peneliti dilakukan untuk melihat apa saja strategi yang dilakukan oleh siswa untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami selama mengikuti proses pembelajaran.

4. Trianggulasi

Menurut Samsu (2017) triangulasi merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk menguji keterpercayaan data (memeriksa keabsahan data) dengan memanfaatkan berbagai hal lain yang ada diluar data tersebut untuk keperluan mengadakan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut. Mengacu pada konsep Patton (Samsu, 2017) dengan penggunaan sumber, metode, dan teori yang ganda dan/atau berbeda. Menurut Sugiono (2013) triangulasi merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang sudah ada. Peneliti telah mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan menggunakan teknik

pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Simpulan teknik triangulasi dapat dilaksanakan dalam bentuk tunggal dari data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi langsung peneliti di lapangan. Triangulasi sebagai mengecek keabsahan data yang diperoleh, sumber data yang didapatkan peneliti.

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis dalam kualitatif, menurut Boygan (Sugiono, 2013) menyatakan analisis adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan, dan bahan lainnya yang mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dapat dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan kedalam beberapa bagian, melakukan perpaduan data, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diinformasikan kepada orang lain. Menurut Sugiono (2013) analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu suatu analisis yang diperoleh berdasarkan data, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Bila berdasarkan data yang telah dikumpulkan secara berulang – ulang menggunakan teknik triangulasi, hasilnya hipotesis dapat diterima dan berkembang menjadi teori.

Analisis data menurut Samsu (2017) merupakan tahap interpretasi data yang diperoleh dari observasi di lapangan. Analisis data merupakan upaya atau langkah untuk menggambarkan secara naratif, deskriptif atau tabulasi terhadap data yang diperoleh. Penyimpulan atau penjelasan dari analisis data yang dilakukan melahirkan kesimpulan penelitian yang hasilnya dapat dikomunikasikan kepada orang lain, serta meringkas data untuk menghasilkan kesimpulan. Teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (Samsu, 2017) mencakup tiga kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dapat disimpulkan bahwa analisis data diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan, dan bahan lainnya dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan kedalam beberapa bagian, melakukan

perpaduan data, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diinformasikan kepada orang lain.

1. Reduksi Data

Reduksi data (*data reduction*) menurut Samsu (2017) ialah menunjukkan sebuah proses bagaimana menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksikan, serta mentransformasikan data mentah yang muncul dalam penulisan catatan lapangan. Miles dan Huberman (Samsu, 2017) menyatakan bahwa reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang tajam, ringkas, terfokus, membuang data yang tidak penting, dan mengorganisasikan data sebagai cara untuk menggambarkan dan memverifikasi kesimpulan akhir.

Menurut Sugiono (2013) mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dicari tema dan polanya yang lebih jelas. Maka data yang telah direduksi memberikan gambaran yang jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari hal bila diperlukan. Peneliti dalam melakukan penelitian akan menemukan segala sesuatu hal yang dipandang asing, tidak dikenal, dan belum memiliki pola, justru hal tersebut yang dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data. Dalam reduksi data memerlukan proses berfikir sensitif dalam kecerdasan, kekuasaan dan dalam wawasan yang tinggi.

Maka kesimpulan peneliti, reduksi data yang berarti merangkum, memfokuskan, menyederhanakan hal – hal yang penting dan dapat diinformasikan kepada orang lain. Dalam melakukan reduksi data peneliti akan menemukan segala sesuatu hal yang dipandang asing atau sesuatu yang baru. Selanjutnya, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari hal bila diperlukan.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, kemudian data di display atau penyajian data. Menurut Sugiono (2013) dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, table, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles and Huberman (Sugiono, 2013) menyatakan bahwa hal yang sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan menggunakan teks yang bersifat naratif, dapat juga seperti grafik, matrik, network (jejaring kerja) dan chart. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kegiatan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

Adapun sajian data menurut Miles and Huberman (Samsu, 2017) merupakan usaha untuk merangkai informasi yang tertata dalam upaya menjelaskan kesimpulan dan mengambil tindakan untuk mendapatkan gambaran dan penafsiran dari data yang telah diperoleh serta hubungannya dengan fokus penelitian yang dilaksanakan. Jadi kesimpulannya, penyajian data adalah untuk menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Dalam menyusun data yang telah didapatkan saat observasi, kemudian data diolah dalam bentuk uraian singkat, bagan, table, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya.

3. Penarikan Kesimpulan

Menurut Siyoto dan Sodik (2015) kesimpulan adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Penarikan kesimpulan untuk menemukan data yang telah dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan. Penarikan kesimpulan bisa dilakukan dengan cara membandingkan validitas pernyataan dari subyek penelitian dengan makna yang terkandung dalam konsep dasar penelitian. Verifikasi atau pembuatan/penarikan kesimpulan menurut Samsu (2017) merupakan kegiatan merumuskan kesimpulan penelitian, baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir.

Kemudian, menurut Miles and Huberman (Samsu, 2017) menarik kesimpulan dan verifikasi merupakan kegiatan analisis yang dimana pada awal pengumpulan data, peneliti mulai memutuskan apakah sesuatu bermakna atau tidak mempunyai keteraturan, pola, penjelasan, kemungkinan konfigurasi, hubungan sebab akibat, dan proposisi. Menurut Sugiono (2013) kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal atau mungkin juga tidak, karena telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Menurut peneliti, penarikan kesimpulan merupakan kegiatan yang merumuskan kesimpulan penelitian, baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir dengan mengumpulkan data-data yang telah didapat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui angket (kuesioner), observasi, dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 3 Banjar Baru dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan yaitu strategi yang dilakukan siswa untuk menghadapi jenuh dalam belajar, dalam strategi positif yaitu fokus untuk belajar, mencoba untuk mengontrol emosi agar tidak cepat marah kepada teman, mendengarkan guru menjelaskan materi pembelajaran, selalu mengerjakan tugas-tugas, mengobrol dengan teman untuk mengurangi rasa lelah dan letih, bekerjasama dengan teman untuk mengerjakan tugas, meminta izin keUKS untuk beristirahat jika mengalami gangguan kesehatan, segera untuk mengerjakan tugas, lebih giat dalam belajar, izin keluar kelas untuk mencari udara segar ketika sulit untuk fokus belajar, mencoba membantu teman untuk menyelesaikan tugas dalam kegiatan belajar, belajar bersama teman, pergi sekolah setiap hari, bertanya kepada teman, melakukan kegiatan lain seperti bermain, mengobrol, dan membuka buku pelajaran lain.

Kemudian dalam strategi negatif yaitu mengobrol dengan teman untuk mengurangi rasa lelah dan letih, tidur, izin keluar kelas untuk mencari udara segar ketika sulit untuk fokus belajar, meminta jawaban tugas dari teman, dan melakukan kegiatan lain seperti bermain dan mengobrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat permasalahan yang belum terselesaikan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran. Saran tersebut yaitu :

5.2.1 Bagi Guru

Peran guru dalam pembelajaran dikelas sangat penting dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami siswa. Dalam kegiatan pembelajaran guru bisa memberikan materi dengan metode atau cara yang bervariasi seperti memasukkan games ketika pembelajaran atau memberikan teka teki atau misteri yang bisa membuat siswa bersemangat dan menimbulkan rasa keingintahuan siswa sehingga pembelajaran yang sedang berlangsung bisa memudahkan siswa untuk menerima pembelajaran dan tidak merasa jenuh. Sebelum mulai pembelajaran, guru bisa memberikan ice breaking agar siswa bisa lebih fokus dan bersemangat, dan juga guru bisa menjelaskan materi dengan menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari.

5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Peran guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar adalah melalui layanan BK. Untuk layanan BK yang bisa dilakukan ialah layanan individu, layanan bimbingan kelompok, layanan orientasi, layanan informasi, layanan konseling kelompok, layanan pembelajaran, layanan konsultasi, dan layanan mediasi. Kemudian, dapat membantu juga guru mata pelajaran dalam hal siswa yang kurang dalam hal belajar dikelas.

5.2.3 Siswa

Bagi siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan BK disekolah yang dapat membantu permasalahan belajar. Strategi yang dapat dilakukan siswa ketika merasa jenuh ketika kegiatan pembelajaran berlangsung yaitu dengan membuat catatan yang bervariasi agar siswa merasa senang dan tidak merasa jenuh dengan catatan yang seperti biasanya. Siswa juga bisa pindah tempat duduk yang memungkinkan untuk menjadi lebih fokus.

5.2.4 Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti lainnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan menambahkan variabel, sumber atau referensi yang berkaitan dengan strategi kejenuhan belajar siswa agar hasil yang didapatkan menjadi lebih lengkap. Serta peneliti harus mencari informasi lebih mendalam untuk wawancara, observasi, dan skala kejenuhan belajar yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin Makmun, 2009. *Psikologi Kependidikan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Achmad, Juntika Nurihsan. 2009. *Bimbingan & Konseling*. Refika Aditama, Bandung.
- Afifah, Siti. 2019. Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda. *UNMUL*, 7 : 527-532.
- Al-Qawiy, A. A. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Khalifa, Jakarta.
- Ambarwati, N. A. 2015. Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal* : 6-16.
- Ardiani, N. 2020. Konseling Kelompok Strategi Restrukturing Kognitif Efektif Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 : 2580 – 2054.
- Astut, Dhian Zusmiasih Widiastuti Dan Kamsih. 2000. Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal* 369 :1689–99.
- Cherniss, Cary. 2019. Emotional Intelligence And Marketing. *Emotional Intelligence And Marketing. Jurnal* 3: 3–12.
- Deliati. 2018. *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Rasail MediaGroup, Semarang.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Djamarah, S. B, dkk. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Djamarah, S.B. 2005. *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Fatimah, dan Ratna Dewi Kartika Sari. 2018. Strategi Belajar & Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Bahasa. *Jurnal PBSI* , 2: 109-112.

- Firmansyah, T. W. 2017. *Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di MINI Talang Ubi Pendopo*. (Skripsi). UIN Raden Fatah Palembang.
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Pusaka Pembangunan Swadaya Nusantara, Jakarta.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Harahap, J., dkk. 2017. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran IPS Kelas VIII D SMP Negeri 7 Muaro Jambi*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Ekonomi. Jurusan PIPS FKIP Universitas Jambi.
- Hidayat & Abdillah. 2019. *Ilmu Pendidikan “Konsep, Teori dan Aplikasinya”*. Penerbit LPPPI, Medan.
- Ihsan, F. 2011. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Renika Cipta, Jakarta.
- Iskandarwassid, Dadang Sunendar. 2009. *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Lestari, A. D. 2021. *Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi*. (Skripsi). UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi.
- Martinez, I., & Schaufeli, W. 2002. Burnout and Engagement in University Student: A Cross National Study. *Journal Cross-Cultural Study* 1:22-24.
- Moleong, L.J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mufarokah, A. 2009. *Strategi Belajar Mengajar*. Teras, Yogyakarta.
- Muna, N. R. 2013. Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendikia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14 : 57-78.
- Murti, Sari. 2019. Profile Saturation Learning Of Student In Senior High Scholl8 Padang. 1 : 1–8.
- Nasution, W. N. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Perdana Publishing, Medan.
- Novitasari, Y. 2016. *Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik)*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Purnomo, Halim. 2020. *Psikologi Peserta Didik*. Penerbit K-Media, Yogyakarta.
- Rahman, Ulfiani. 2007. Mengenal Burnout Pada Guru. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 2: 21–27.

- Raihan. 2017. *Metodologi Penelitian*. Universitas Islam Jakarta, Jakarta.
- Rohman. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Samsu. 2017. *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*. Pusaka, Jambi.
- Santrock, J. 2010. *Child Development (Thirteenth Edition)*. McGrawHill, New York.
- Sardiyannah. 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Belajar. *Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 2: 1-6.
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan*. Kencana, Jakarta.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. 2015. *Dasar Metodologi Pendidikan*. Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Siregar, Syofian. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana, Jakarta.
- Slivar, B. 2001. The Syndrome of burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Students. *Journal Horizons of Psychology* 10: 21 – 32.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Syah, Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Vitasari, Ita. 2013. Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal Of Chemical Information And Modeling* 4: 1-5.
- W. Santrock, Jhon. 2010. *Educational Psychology, (Terjemahan) Psikologi Pendidikan*. Kencana, Jakarta.
- Widari, Ni Kdk. 2014. Penerapan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas X mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Rosdakarya, Bandung.