



UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI BANDA ACEH

Mailita, M. Nazir Basyir, Dahliana. Abd

Email: Mailita_Mj@yahoo.co.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Syiah Kuala

ABSTRACT

The study, entitled 'Efforts of Counseling Teacher to Address Learning Overload of Student at SMP Negeri (State Junior High School) in Banda Aceh' aimed to determine the learning overload level faced by students and efforts counseling teachers took in dealing with them. The subjects were 6 counseling teachers and 130 students drawn randomly from three state junior high school in Banda Aceh. This study employed mixed methods combining both qualitative and quantitative methods. The data were collected through questionnaires and interviews. The results indicated the students' learning overload was in the medium category. This can be observed from frequencies of their answers in which 68 students, equivalent to 52,3%, were in the medium category. Teacher' effort in handling the students has been very well through preventive, curative and development measure. The teachers have given group counseling for preventive effort, and individual counseling, direct and close communication with students for curative efforts. Development measure, on the other hand, was handled through psychological and mental development, personality development and intensive learning assistance.

Keywords : Efforts of counseling teachers, student learning overload

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: "*Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh*" ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa di SMP Negeri Banda Aceh dan upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Banda Aceh. Subjek penelitian ini adalah guru BK di SMP Negeri Banda Aceh yang berjumlah 6 orang dan 130 orang siswa yang diambil secara acak dari tiga sekolah. Jenis penelitian yang digunakan adalah *mixed methods* yaitu suatu penelitian dengan menggabungkan dua bentuk penelitian yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik angket dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa di SMP Negeri Banda Aceh termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah frekuensi jawaban siswa, 68 siswa atau 52,3% berada pada kategori sedang. Upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Banda Aceh dapat dikatakan telah maksimal dan memadai melalui upaya *preventif*, *kuratif* dan *developmental*. Upaya *preventif* dengan memberikan bimbingan secara kelompok maupun individual, upaya *kuratif* melalui konseling individual, komunikasi dan pendekatan guru BK dengan siswa. Sedangkan upaya *developmental* dengan memberikan pembinaan psikologis, mental dan pembinaan kepribadian siswa serta bimbingan belajar yang intensif.

Kata kunci: Upaya guru BK, kejenuhan belajar siswa

PENDAHULUAN

Siswa merupakan anak didik yang memasuki masa transisi menuju masa dewasa, yang memerlukan bantuan dan bimbingan orang lain agar dapat melaksanakan tugasnya sebagai manusia, warga negara, anggota masyarakat dan individu (Ahmadi dan Uhbiyati, 2005: 26). Siswa adalah komponen sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam lembaga pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Siswa yang menempuh pendidikan di tingkat lanjutan pertama atau Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan memasuki masa transisi menuju masa remaja, yang penuh dengan tahapan pertumbuhan fisik dan psikis menuju kematangan, kestabilan, perkembangan emosional dan intelektual.

Siswa yang meranjak remaja akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, yang ikut mempengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah, sehingga muncul sikap lalai, cepat lelah dan mengalami kejenuhan belajar. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam menerima berbagai macam informasi dan pengetahuan baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan di tempat". Apabila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini digambarkan dalam bentuk kurva, akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut *plateau*. Kejenuhan belajar dapat melanda setiap siswa, apabila ia telah kehilangan semangat dan keseimbangan, maka salah satu tingkat keterampilan tertentu dapat hilang sebelum siswa sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Syah, 2002: 34).

Kejenuhan merupakan suatu hal yang dialami oleh semua manusia, tidak terkecuali pada siswa tingkat SMP yang sedang memasuki tahap remaja, dan dipenuhi berbagai macam kegiatan, sehingga berpengaruh terhadap aktivitas belajarnya. Kejenuhan belajar adalah suatu hal yang sering terjadi pada setiap diri siswa, karena kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Kejenuhan yang dialami siswa membuat proses belajar siswa menjadi terganggu karena siswa tidak dapat berpikir dan memahami segala macam pengetahuan yang diperolehnya dengan baik.

Kejenuhan belajar yang dialami siswa terjadi karena kurangnya motivasi dan lemahnya minat siswa dalam belajar. Dalam kegiatan pembelajaran, motivasi sangat penting, karena berfungsi sebagai motor penggerak yang mendorong siswa untuk berbuat sesuatu dan menentukan arah tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini Suryabrata (2005: 90) mengatakan bahwa "Motivasi adalah sesuatu yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan". Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan lalai dalam belajar, tidak bersemangat, kurang menanggapi pelajaran yang disampaikan guru, pikirannya mandeg, tidak bergairah belajar dan menghindari diri untuk belajar, yang semuanya akan merugikan diri siswa sendiri.

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental siswa, di mana prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar. Selain itu, apabila guru memberikan penjelasan tentang materi pembelajaran di dalam kelas, siswa tersebut tidak memperhatikan dengan serius. Tatapannya memang tertuju kepada guru tetapi pikirannya tidak fokus dan menerawang kemana-mana, sehingga ia tidak mengetahui materi yang disampaikan guru dengan baik. Minatnya untuk belajar dan memahami pelajaran yang diberikan guru sudah berkurang dan mencapai kebosanan. Hal ini dikarenakan siswa tidak fokus lagi untuk belajar dan kurang bersemangat untuk mengerjakan tugas atau PR yang diberikan guru, karena fisiknya telah lelah dan pikirannya tidak terkontrol lagi dengan baik.

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil yang maksimal. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar, merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan. Namun proses kejenuhan belajar ini pada umumnya tidak berlangsung lama, dan hanya dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Akan tetapi, dampak yang dirasakan dari kejenuhan belajar pada siswa pada rentang waktu tersebut, dapat membawa kejenuhan muncul berkali-kali dalam satu periode belajar.

Al-Qawiy (2004: 1) menjelaskan bahwa “Kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam dan sudah sampai titik jenuh. Siapapun yang merasa jenuh akan berusaha sekuat tenaga untuk melepaskan diri dari tekanan tersebut”. Kejenuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, yang disebabkan oleh *stressor* (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya (Fabella, 2003: 117). Kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu hal, yang sebelumnya seseorang pernah melakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu, sehingga berdampak pada hilangnya semangat dan gairah untuk melakukan kegiatan tersebut.

Dalam menghadapi permasalahan kejenuhan belajar siswa di sekolah, peran guru BK sangat diperlukan, dengan tujuan untuk membantu siswa agar dapat menjalankan aktivitasnya sehari-hari secara benar, bahagia dan mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam lingkungan sekolah (Ridhwan, 2015). Dalam hal ini, guru BK melakukan tindakan dan upaya yang dapat membantu siswa agar dapat berpikir secara logis, dewasa dan mandiri, sehingga siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar tidak lalai dan terpengaruh dengan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri, seperti bermain ketika belajar, lalai, bosan mendengarkan penjelasan dari guru ketika aktivitas belajar berlangsung, jarang membuat tugas atau PR, kurang memperhatikan penyampaian guru, kurang aktif dan kreatif dalam belajar serta tidak konsentrasi ketika guru menjelaskan pelajaran.

Guru BK sebagai pihak yang berkompeten dalam memberikan bimbingan konseling di sekolah memiliki peran, tugas, kewajiban, wewenang dan tanggung jawab yang tinggi kepada siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, termasuk masalah kejenuhan belajar siswa. Guru BK berupaya memberikan bantuan dalam bentuk bimbingan dan layanan yang membantu siswa agar berkembang secara optimal dan mandiri, seperti memberikan upaya *preventif*, *kuratif* dan *developmental*. Dengan adanya upaya ini, siswa yang tadinya bermasalah dalam hal kejenuhan belajar, dapat belajar dengan serius, motivasi belajarnya tinggi dan minat belajarnya baik, sehingga prestasi belajarnya dapat meningkat dengan optimal. Selain itu, guru BK harus menangani masalah kejenuhan belajar siswa dengan baik, karena apabila tidak ditangani oleh pihak yang bertanggungjawab, maka akan menjadi masalah yang serius dan berdampak buruk bagi siswa di kemudian hari. Apalagi jika guru BK kurang melakukan pengawasan, kurang perhatian dan kurang memberikan bimbingan kepada siswa serta tidak adanya kerjasama antara guru bidang studi dengan guru BK dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar siswa.

Penelitian ini mengambil sampel lokasi pada beberapa SMP Negeri di Banda Aceh. Alasan peneliti mengambil sekolah tersebut sebagai tempat penelitian karena berdasarkan observasi awal peneliti, banyak siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar ketika aktivitas pembelajaran sedang berlangsung di sekolahnya. Persoalan kejenuhan belajar paling kelihatan dan dominan dialami oleh para siswa dan siswi di sekolah tersebut adalah karena aktivitas belajar mengajar berlangsung sangat padat dan monoton, tidak rileks, yang terjadi dari pagi hari hingga sore hari (*full day school*), sehingga siswa mengalami titik kejenuhan tinggi, terutama dalam hal kelelahan fisik dan psikis.

Masalah kejenuhan belajar merupakan permasalahan yang sering dihadapi siswa di sekolah, yang tidak membedakan faktor gender, status sosial, kedudukan, martabat dan usia seseorang. Dalam hal ini, setiap siswa dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengatasi masalah ini, karena dengan pengetahuan yang dimiliki, seseorang bisa terhindar dari resiko-resiko buruk dibalik kejenuhan (Al-Qawiy, 2004:2). Berdasarkan kondisi ini, apabila siswa mengalami masalah kejenuhan belajar yang negatif dan tidak dibimbing secara kontinu dan terarah oleh guru BK, maka akan dikhawatirkan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *mixed methods*. Penelitian ini merupakan suatu langkah penelitian dengan menggabungkan dua bentuk

penelitian yang telah ada sebelumnya yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh tentang tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa, sehingga menggunakan instrumen angket (kuesioner) kepada siswa. Sedangkan untuk metode kualitatif digunakan untuk melihat upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa dan instrumen yang digunakan adalah wawancara.

Penelitian ini dilaksanakan pada SMP Negeri Banda Aceh, yaitu SMP Negeri 1 Banda Aceh berlokasi di Jln. Prof. A. Majid Ibrahim, SMP Negeri 2 Banda Aceh berlokasi di Jln. Ayah Gani 1 Bandar Baru dan SMP Negeri 8 Banda Aceh yang berlokasi di Jln. Hamzah Fansuri, No. 1, Dusun Kopelma Darussalam Banda Aceh.

Penelitian kualitatif tidak menggunakan populasi karena berangkat dari kasus tertentu yang ada pada situasi sosial tertentu dan hasil kajiannya tidak akan diberlakukan ke populasi namun ditransfer kepada situasi sosial yang dianggap sama dengan kriteria tempat penelitian (Sugiyono, 2012: 50). Menurut Amirin (2009) subjek penelitian adalah sesuatu, baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi) yang sifat atau keadaannya yang diteliti. Dengan kata lain, subjek penelitian adalah sesuatu yang di dalam dirinya melekat atau terkandung objek penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru BK yang ada di tiga lokasi penelitian yang berjumlah 6 orang, di antaranya yaitu 2 orang guru BK SMP Negeri 1 Banda Aceh, 2 orang guru BK SMP Negeri 2 Banda Aceh dan 2 orang guru BK SMP Negeri 8 Banda Aceh. Selain itu, subjek yang diteliti juga ditujukan kepada 130 orang siswa yang diambil secara acak dari tiga sekolah dan setiap sekolah diambil 43 atau 44 orang siswa. Sedangkan objek penelitian adalah keadaan yang menjadi pusat perhatian atau sasaran dalam penelitian. Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan dengan instrumen penelitian berupa angket dan wawancara.

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Kejenuhan Belajar yang Dihadapi Siswa

Tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa dalam penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan analisis secara deskriptif kuantitatif, dimana terdapat perbandingan antara data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan). Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Data Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

Variabel	N	Item Valid	Data Hipotetik				Data Empirik			
			Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kejenuhan Belajar	130	30	150	30	90	20	107	52	76,49	13,08

Berdasarkan tabel di atas, data hipotetik dijadikan batasan dalam pengkategorian tingkat kejenuhan belajar siswa. Adapun tabel normatif untuk kategori dimaksud dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 2 Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	6	4,6%
Rendah	50	38,5%
Sedang	68	52,3%
Tinggi	6	4,6%
Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah	130	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa terbagi kepada lima, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Dari seluruh kategori tersebut, diperoleh sebanyak 50 siswa atau 38,5% berada pada kategori rendah dan sebanyak 68 siswa atau 52,3% berada pada kategori sedang. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa termasuk pada kategori sedang. Hal tersebut terlihat dari jumlah frekuensi jawaban siswa yang sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 68 siswa atau sebesar 52,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri Banda Aceh termasuk kepada kategori sedang.

Selanjutnya untuk mendeskripsikan secara lebih detail, penelitian ini juga menganalisis pada setiap aspek variabel yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3 Data Hipotetik dan Empirik Indikator Kejenuhan Belajar Siswa

Indikator	N	Item Valid	Data Hipotetik				Data Empirik			
			Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kejenuhan Fisik	130	15	75	15	45	10	56	21	37,74	7,56
Kejenuhan Kejiwaan dan Perilaku	130	15	75	15	45	10	59	22	38,74	7,54

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Indikator Kejenuhan Belajar

No	Kejenuhan Belajar	Kriteria									
		Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Kejenuhan Fisik	7	5,4%	4 7	36,2%	6 9	53,1%	7	5,4%	0	0%
2	Kejenuhan Kejiwaan dan Perilaku	8	6,2%	4 6	35,4%	6 9	53,1%	7	5,4%	0	0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel tingkat kejenuhan belajar siswa mempunyai indikator dengan kriteria masing-masing. Untuk indikator kejenuhan fisik termasuk pada kategori sedang, data ini dapat dilihat dari total 130 responden, sebanyak 69 siswa atau 53,1% dan 47 siswa atau 36,2% berada pada kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa kejenuhan fisik yang dialami siswa masih dapat ditangani dengan baik oleh guru BK dan tidak mengganggu kegiatan belajar.

Pada indikator kejenuhan kejiwaan dan perilaku termasuk pada kategori sedang, dimana dari 130 responden, sebanyak 69 siswa atau 53,1% berada pada kategori sedang dan 47 siswa atau 36,2% berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan yang dialami siswa secara kejiwaan dan perilaku masih dapat diatasi dan dikontrol dengan baik oleh guru BK dan tidak mempengaruhi aktivitas belajar siswa, meskipun terkadang siswa belajar seharian penuh, dari pagi sampai sore hari.

2. Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa

Peran guru BK di sekolah sangat penting termasuk menangani kejenuhan belajar siswa di sekolah, karena guru BK bertugas dan berwenang untuk memberikan layanan, bimbingan, arahan, nasehat dan didikan terhadap siswa, agar dapat belajar dan meningkatkan prestasinya.

Hal ini berguna bagi siswa agar lebih fokus dan konsentrasi untuk belajar dan menyadari fungsinya sebagai anak didik.

1. Upaya Pencegahan (Preventif)

Upaya pencegahan (*preventif*) merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam melaksanakan suatu layanan kepada klien (siswa) dalam melayani masalah seperti masalah kejenuhan belajar siswa, yang dilakukan dengan cara positif dan bijaksana, sehingga siswa dapat mencegah dirinya dari hal-hal yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian bagi dirinya sebelum kerusakan atau kerugian tersebut benar-benar terjadi. Menurut pernyataan responden (SW, NL, JS dan ZZ) dari hasil kerjasama dan laporan guru bidang studi yang mengamati aktivitas belajar siswa, dapat dinyatakan bahwa siswa yang pernah mengalami kejenuhan belajar dapat dilihat dari ciri-ciri yang diutarakan dalam pernyataan berikut ini:

“Siswa yang pernah mengalami kejenuhan belajar bermacam-macam perilakunya dan hal ini dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut; keluar masuk kelas di saat jam pelajaran berlangsung atau membolos (tidak masuk ketika belajar), mengganggu teman saat belajar, sibuk dengan pekerjaannya sendiri tanpa memperhatikan penjelasan guru, tidur di dalam kelas, tidak konsentrasi ketika belajar, berbicara dengan teman ketika pelajaran berlangsung, butuh waktu lama untuk mengerjakan dan memahami soal yang guru berikan serta merasa tidak tenang dan kurang nyaman ketika mengikuti pelajaran” (wawancara, Mei 2016).

Untuk mengetahui upaya pencegahan yang pernah dilakukan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, dapat diketahui dari hasil wawancara dengan para responden (NW, JS, ZZ dan SH) berikut ini:

“Upaya pencegahan yang dilakukan guru BK terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu dengan mengadakan bimbingan secara kelompok. Kemudian menanyakan tentang penyebab ia dapat mengalami kejenuhan belajar di kelas, bagaimana kondisi atau situasi kelas sehingga ia menjadi jenuh belajar dan menanyakan tentang kesehatan fisik siswa serta guru BK mendengarkan dengan penuh perhatian. Kemudian guru BK berupaya memberikan bimbingan, nasehat dan pengarahan kepada siswa tentang pentingnya belajar, melalui berbagai macam jenis layanan, salah satunya adalah layanan klasikal dan kelompok terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar” (wawancara, Mei 2016).

Untuk mengetahui bentuk-bentuk upaya pencegahan yang pernah diberikan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar di SMP Negeri Banda Aceh, dapat diketahui dari petikan wawancara dengan para responden (SH, ZZ, JS, SW dan NW) berikut ini:

“Bentuk-bentuk upaya pencegahan yang dilakukan guru BK terhadap siswa yang pernah mengalami kejenuhan belajar yaitu melalui pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok, layanan bimbingan konseling, layanan orientasi dan layanan informasi dengan memberikan materi seperti akibat yang dirasakan siswa apabila tidak mengikuti pelajaran dengan serius, dampak buruk kejenuhan belajar dan cara mengatasi kejenuhan belajar. Selain itu, guru BK juga melakukan layanan konsultasi dengan orang tua siswa dan melakukan layanan mediasi apabila diperlukan, jikalau siswa yang mengalami kejenuhan belajar telah membuat keributan di kelas atau sering mengganggu temannya yang sedang belajar. Layanan bimbingan ini diberikan secara kontinu atau terjadwal secara kelompok maupun individual” (wawancara, Mei 2015).

2. Upaya Pengentasan (Kuratif)

Upaya pengentasan/perbaikan (*kuratif*) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh konselor atau guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk menghasilkan suatu perbaikan pada diri individu atau siswa agar berbagai permasalahan yang

dialaminya teratasi dengan baik. Upaya ini juga merupakan kegiatan untuk membantu siswa agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir dan bertindak dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam mengatasi kejenuhan belajar. Untuk mengetahui pendapat responden (ZZ, SH dan SW) tentang sikap dan tindakan siswa yang pernah mengalami kejenuhan belajar berdasarkan pengamatan dan laporan dari guru bidang studi atau wali kelas dalam melakukan proses belajar mengajar di kelas, dapat diketahui pada hasil wawancara berikut:

“Sikap dan tindakan siswa yang mengalami kejenuhan belajar itu bermacam-macam, misalnya apabila disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan tugas yang diberikan ia akan kebingungan dan sulit untuk berkonsentrasi dalam menjawab, ketika belajar duduknya tidak pernah betah, suka mengajak teman berbicara, suka membuat keributan di dalam kelas ketika guru sedang menjelaskan pelajaran, malas mengerjakan tugas atau PR yang guru berikan, sering bolos ketika mengikuti pelajaran yang kurang ia sukai dan terkadang tidak menghormati guru yang sedang menerangkan pelajaran” (wawancara, Mei 2016).

Setelah mengetahui sikap dan tindakan siswa yang mengalami kejenuhan belajar, maka upaya pengentasan yang pernah dilakukan guru BK dapat diketahui dari petikan wawancara dengan para responden (SW, JS, NW dan ZZ) berikut ini:

“Melakukan komunikasi dan pendekatan secara terbuka dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar serta melakukan pendekatan emosional dengan mengedepankan pikiran yang sehat dan cerdas dalam proses layanan konseling individual maupun kelompok, dengan menggunakan teknik-teknik konseling yang ada. Penanganan siswa yang bermasalah seperti mengalami kejenuhan belajar tidak menggunakan bentuk sanksi apa pun, tetapi lebih mengandalkan pada terjadinya kualitas hubungan interpersonal yang saling percaya antara konselor dengan siswa. Hal ini dilakukan setahap demi setahap, sehingga diharapkan siswa dapat memahami dan menerima dirinya serta lingkungan sekolahnya, dengan menyadari fungsinya sebagai pelajar yang harus menempuh pendidikan dengan baik. Semua hal ini dilakukan dengan tenang, santai dan serius, dengan tetap memberikan semangat, motivasi dan keyakinan kepada siswa yang mengalami kejenuhan agar ia lebih rajin dan serius dalam belajar” (wawancara, Mei 2016).

Selanjutnya untuk mengetahui tentang bentuk-bentuk upaya pengentasan yang pernah diberikan guru bidang studi terhadap siswa yang pernah mengalami kejenuhan belajar, dapat diketahui dari hasil wawancara dengan beberapa responden (JS, ZZ, NW dan SH) dari hasil kerjasama dengan guru bidang studi berikut ini:

*“Bentuk-bentuk upaya pengentasan yang diberikan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan membimbing dan mengarahkan siswa agar dapat menghilangkan rasa kejenuhan belajarnya dengan menerapkan metode *games and fun*, mengajak siswa berdiskusi ketika belajar, melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran, mengajak siswa belajar di ruangan terbuka atau lingkungan sekolah, mengajak siswa lebih rileks dan santai ketika belajar, menghilangkan rasa jenuh dengan pikiran tenang serta mengajak siswa lebih terbuka dengan guru ketika belajar. Semua upaya ini dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, klasikal maupun individual, dengan tetap mengontrol perkembangan siswa dalam per mingguannya, agar upaya yang dilakukan guru dapat lebih maksimal dan siswa yang dibimbing dapat lebih terarah”* (wawancara, Mei 2016).

3.Upaya Pemeliharaan dan Pengembangan (*Developmental*)

Upaya pemeliharaan dan pengembangan (*developmental*) merupakan bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa untuk memupuk dan mempertahankan kesehatan mental,

walaupun siswa tersebut dalam kondisi baik atau tidak menghadapi masalah apa pun dan perlu mendapatkan perhatian dari pembimbing (konselor) agar kondisinya tetap baik, yang dilaksanakan melalui berbagai pengetahuan, kegiatan, dan program yang diselenggarakan oleh guru BK/konselor. Untuk mengetahui pendapat para responden (ZZ, NL dan SH) tentang tindak lanjut yang dilakukan guru BK setelah mengetahui siswa tersebut mengalami kejenuhan belajar, dapat disimak pada hasil wawancara berikut ini:

“Tindak lanjut yang dilakukan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan mencatatnya dalam buku kredit point yang tersedia yang diisi oleh wali kelas atau sekretaris kelas tentang sikap dan perilaku siswa yang tidak sesuai dengan peraturan sekolah atau yang mengganggu ketentraman aktivitas belajar di kelas. Laporan ini akan diberikan kepada guru BK dalam se minggu sekali. Setelah laporan diterima oleh guru BK, maka akan dilakukan pengecekan atau observasi selama seminggu dan laporan dari teman-temannya, apabila perilakunya tidak berubah, maka akan dilakukan tindak lanjut dengan memanggil orang tua siswa atau wali siswa melalui surat dan mengadakan bimbingan sesuai dengan kasusnya masing-masing” (wawancara, Mei 2016).

Selanjutnya, untuk mengetahui tentang layanan yang diberikan guru BK terhadap tindak lanjut dari siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari pendapat para responden (SW, JS dan SH), dapat dilihat pada hasil wawancara berikut ini:

“Layanan yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok, layanan informasi, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual sesuai dengan masalah kejenuhan belajar yang muncul pada siswa. Apabila diperlukan maka akan diberikan layanan mediasi, konsultasi, konferensi kasus, alih tangan kasus dan kunjungan rumah. Layanan mediasi dan konferensi kasus diberikan jika sikap atau perilaku yang dilakukan siswa telah pada tahap tingkat tinggi seperti membolos atau mengganggu ketentraman proses belajar mengajar. Layanan ini dilakukan dengan melibatkan guru BK, kesiswaan, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, orang tua/wali siswa dan siswa yang terlibat dalam perilaku kejenuhan belajar” (wawancara, Mei 2016).

Untuk mengetahui upaya pengembangan dan pemeliharaan yang pernah diberikan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, dapat diketahui pada kutipan wawancara dengan responden NL, ZZ dan SW berikut ini:

“Setiap awal bulan, guru BK akan melakukan observasi, mengecek atau memperhatikan sikap dan perilaku siswa yang mengalami kejenuhan belajar, apabila ia masih berperilaku jenuh, maka guru BK akan menanyakan kondisinya, apakah masih mengalami kejenuhan belajar atau tidak. Lalu siswa tersebut diminta untuk menandatangani blangko yang tertera namanya dan memiliki catatan bahwa siswa tersebut telah menjadi lebih baik dan berjanji akan lebih meningkatkan sikapnya ke arah yang lebih baik lagi. Lalu siswa tersebut akan diberikan bimbingan berupa pengembangan diri dan intropeksi diri serta diajak untuk merenungi tujuan ia menempuh pendidikan di sekolah, sehingga ia akan sadar” (wawancara, Mei 2016).

Setelah melakukan upaya pengembangan dan pemeliharaan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, maka guru BK juga menempuh langkah-langkah agar kejenuhan belajar siswa dapat teratasi dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan responden JS, NL dan SW berikut ini:

“Memberikan bimbingan, arahan dan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya belajar, dampak negatif yang terjadi apabila siswa tidak belajar dengan baik dan dampak positif apabila siswa belajar dengan giat. Melalui kegiatan ekstrakurikuler dan intrakurikuler, siswa diberikan layanan untuk dapat mengembangkan bakat, minat dan kreativitas yang dimiliki siswa. Adapun

bentuk-bentuk upaya pengembangan dan pemeliharaan yang diberikan kepada siswa adalah pembinaan aspek psikologis, pembinaan mental dan pembinaan kepribadian siswa serta bimbingan belajar yang intensif. Selanjutnya memberikan pengarahan dan motivasi kepada siswa tentang cita-cita dan harapannya ke depan apabila ia sukses belajar serta memberikan kiat-kiat sukses belajar, sehingga ia menjadi semangat dan melupakan kejenuhan belajarnya” (wawancara, Mei 2016).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, diperoleh tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa di SMP Negeri Banda Aceh. Untuk indikator kejenuhan fisik memiliki tingkat sedang. Dengan kata lain, tingkat kejenuhan fisik siswa dinyatakan sedang, sedangkan untuk indikator kejenuhan kejiwaan dan perilaku termasuk pada kategori sedang juga. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan yang dialami siswa secara fisik, kejiwaan dan perilaku masih dalam keadaan normal dan tidak mempengaruhi aktivitas belajar, meskipun terkadang siswa belajar seharian penuh, dari pagi sampai sore hari.

kejenuhan belajar terbagi kepada dua sisi yaitu secara fisik serta kejiwaan dan perilaku, yang ciri-ciri kejenuhan tersebut dapat dilihat dari aktivitas seorang siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa secara umum terbagi kepada lima, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, namun dalam pembahasan ini, tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa termasuk ke dalam kategori sedang, baik secara fisik serta kejiwaan dan perilaku.

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini dapat diketahui bahwa upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Banda Aceh dilakukan dengan tiga upaya yaitu upaya *preventif*, *kuratif* dan *developmental*. Dari hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa sebelum guru BK melakukan upaya pencegahan bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, terlebih dahulu memberikan layanan orientasi dan informasi bagi siswa melalui bimbingan kelompok tentang masalah-masalah yang dihadapi siswa, termasuk kegiatan siswa di lingkungan sekolah. Hal ini bertujuan untuk membuka wawasan, pengetahuan, pemikiran dan pemahaman siswa tentang arti penting belajar agar siswa tidak mengalami kejenuhan belajar. Karena kejenuhan belajar merupakan suatu akibat yang dirasakan siswa karena adanya rasa malas, lelah, lamban dan kurang semangat setelah melakukan suatu aktivitas yang bersifat monoton dalam diri siswa.

Hasil penelitian di atas hampir sama dengan ungkapan Hakim (2004: 62) yang mengemukakan bahwa “Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental yang terjadi pada seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat mendalam sehingga menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat dan tidak bergairah melakukan aktivitas belajar”. Dengan demikian, kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu, terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan yang akan membuat siswa menjadi malas, lelah, bosan, jemu, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah dan lemah untuk melakukan aktivitas belajar di sekolah.

Upaya pencegahan (*preventif*) yang dilakukan guru BK terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu memberikan bimbingan secara kelompok maupun individual, menanyakan penyebab siswa mengalami kejenuhan belajar di kelas, bagaimana kondisi atau situasi kelas sehingga siswa timbul rasa jenuh belajar dan menanyakan tentang kesehatan fisik siswa serta guru BK mendengarkan dengan penuh perhatian. Kemudian guru BK berupaya memberikan bimbingan, nasehat dan kekuatan mental kepada siswa melalui berbagai macam jenis layanan, salah satunya adalah layanan klasikal dan kelompok terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, agar siswa menjadi lebih bersemangat untuk belajar dan kejenuhan belajarnya dapat diatasi dengan baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Walgito (2005: 30) yang menyatakan bahwa “Dalam lingkungan sekolah, upaya *preventif* dilakukan dengan cara memberikan bimbingan,

mengadakan hubungan baik dengan orang tua siswa dengan sekolah sehingga adanya saling pengertian, memberikan motivasi belajar pada siswa, mengadakan pengajaran ekstra kurikuler dan memantau perkembangan siswa”.

Bentuk-bentuk upaya pencegahan bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan memberikan layanan bimbingan konseling kelompok, layanan orientasi dan layanan informasi, dengan memberikan materi seperti dampak buruk apabila siswa tidak mengikuti pelajaran, dampak buruk kejenuhan belajar dan cara siswa mengatasi kejenuhan belajar. Layanan bimbingan ini diberikan guru BK secara kelompok, agar siswa dapat terarah dan memahami tujuan belajar dan lebih bersemangat, karena mengikuti rutinitas belajar setiap hari.

Menurut Walgito (2005: 30) “Upaya *preventif* (pencegahan) dilakukan dengan tujuan untuk menjaga jangan sampai siswa mengalami kesulitan-kesulitan dan menghindarkan hal-hal yang tidak diinginkan di kemudian hari”. Apabila siswa mengalami kejenuhan belajar, maka siswa akan diberikan pengarahan, bimbingan, informasi, nasihat serta pembinaan bagi siswa, lalu guru BK akan membimbing siswa seperti bimbingan kelompok, yang diberikan guru BK pada saat jam pelajaran BK berlangsung di kelas.

Upaya pengentasan/perbaikan (*kuratif*) adalah upaya yang dilakukan oleh seorang konselor/guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk menghasilkan suatu perbaikan pada diri individu atau siswa agar berbagai permasalahan yang dialaminya teratasi dengan baik. Upaya ini juga merupakan kegiatan untuk membantu siswa agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukardi (2008: 43) bahwa “Upaya pengentasan atau perbaikan merupakan salah satu upaya dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh individu atau siswa”. Upaya ini juga merupakan kegiatan untuk membantu siswa agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak, terutama dalam mengatasi permasalahan dalam dirinya disebabkan munculnya kejenuhan belajar.

Dalam melakukan upaya pengentasan bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, guru BK menerapkan konseling individual dan melakukan komunikasi dan pendekatan antara guru BK dengan siswa secara terbuka sebagai langkah awal atau pembuka dengan mengedepankan pikiran yang sehat dan cerdas dalam memberikan layanan. Langkah selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada siswa sebagai klien untuk mengungkapkan faktor penyebab ia dapat mengalami kejenuhan belajar dan kondisi kesehatan fisik siswa ketika belajar. Guru BK berupaya membangun komunikasi yang baik dengan siswa, agar ia nyaman dan mengungkapkan kondisi psikologis siswa serta mengandalkan pada kualitas hubungan interpersonal yang saling percaya antara konselor dengan siswa. Hal ini dilakukan secara kontinu, sehingga diharapkan siswa dapat memahami dan menerima dirinya serta lingkungan sekolahnya, dengan menyadari fungsinya sebagai pelajar yang harus menempuh pendidikan dengan baik. Semua hal ini dilakukan dengan tenang, santai dan serius, dengan tetap memberikan semangat, motivasi dan keyakinan kepada siswa yang mengalami kejenuhan agar ia lebih rajin dan serius dalam belajar.

Prayitno dan Amti (2004: 211) menyatakan bahwa “Upaya kuratif pada dasarnya dilakukan secara perorangan, sebab setiap masalah adalah unik. Masalah-masalah yang diderita individu yang berbeda tidak boleh disamaratakan”. Dengan demikian, penanganan terhadap kejenuhan belajar siswa pun harus secara unik disesuaikan terhadap kondisi masing-masing siswa. Untuk itu guru BK perlu memiliki keterampilan untuk menangani berbagai masalah yang beraneka ragam.

Dalam hal ini, guru BK berupaya melakukan pendekatan individual maupun kelompok terhadap siswa yang bermasalah, dengan menggunakan teknik-teknik konseling tertentu. Kualitas hubungan interpersonal yang saling percaya antara konselor dengan siswa juga harus diandalkan, yang dilakukan setahap demi setahap, sehingga diharapkan siswa dapat memahami dan menerima dirinya dan lingkungannya secara mandiri dan terbuka. Tohirin (2007:50) menyatakan bahwa “Pelayanan bimbingan konseling diberikan kepada siswa sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa”.

Bentuk-bentuk upaya pengentasan yang diberikan guru BK yang bekerjasama dengan guru bidang studi terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan mengarahkan dan membimbing siswa agar rasa kejenuhan belajarnya hilang atau berkurang, dengan menerapkan metode *games and fun*, mengajak siswa berdiskusi dan tukar pendapat, melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran secara aktif dan kreatif, mengajak siswa belajar di lingkungan sekolah, mengajak siswa lebih santai ketika belajar, menghilangkan rasa jenuh dengan pikiran terbuka serta mengajak siswa lebih terbuka dengan guru ketika belajar.

Kejenuhan belajar siswa merupakan suatu tekanan yang sangat negatif dalam sebuah masalah dan hal itu terjadi dalam diri seseorang siswa. Fabella (2003: 119-122) menyatakan bahwa "Kejenuhan bukan berpangkal pada sifat-sifat permanen orang, melainkan pada faktor-faktor sosial dan situasional serta spesifik yang dapat diubah". Syah (2002: 163) menyatakan bahwa keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar pada diri seorang siswa lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari belajar yang lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- c. Pengubahan dan penataan kembali lingkungan belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari sebelumnya.
- e. Siswa harus berbuat nyata dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

Setelah guru BK melakukan upaya pencegahan dan pengentasan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, maka upaya lainnya adalah melakukan upaya pemeliharaan dan pengembangan (*developmental*). Upaya pemeliharaan dan pengembangan merupakan bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa untuk memupuk dan mempertahankan kesehatan mental, walaupun siswa tersebut dalam kondisi baik atau tidak menghadapi masalah apa pun dan perlu mendapatkan perhatian agar kondisinya tetap baik, yang dilaksanakan melalui berbagai pengetahuan, kegiatan, dan program. Prayitno (2004:215) mengemukakan bahwa "Pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik dan yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini".

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru BK terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan meminta informasi dari guru wali kelas atau sekretaris kelas atau laporan dari teman-temannya, lalu mencatatnya dalam buku kredit point yang tersedia. Buku kredit point ini diisi oleh wali kelas atau sekretaris kelas yang berisi tentang sikap dan perilaku siswa yang kurang sesuai dengan peraturan sekolah atau mengganggu teman ketika belajar. Laporan ini akan diberikan kepada guru BK dalam seminggu sekali. Setelah laporan diterima guru BK, maka akan dilakukan pengamatan selama seminggu, apabila perilakunya tidak berubah, maka akan dilakukan tindak lanjut dengan memanggil orang tua atau wali siswa melalui surat dan mengadakan bimbingan sesuai dengan kasusnya masing-masing.

Rahman (2003: 23) menjelaskan bahwa "Upaya pemeliharaan dan pengembangan merupakan bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa untuk memupuk dan mempertahankan kesehatan mental walaupun siswa tersebut dalam kondisi baik, tidak ada masalah yang dihadapi, ia juga perlu mendapatkan perhatian agar kondisinya tetap baik".

Lalu guru BK memberikan layanan bimbingan kelompok, layanan informasi, layanan orientasi dan layanan konseling kelompok sesuai dengan masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Untuk tahap selanjutnya akan diberikan layanan mediasi, konsultasi dan kunjungan rumah apabila diperlukan. Layanan mediasi dan konferensi kasus diberikan jika sikap atau perilaku yang dilakukan siswa di kelas telah berada pada tahap tingkat tinggi seperti membolos atau mengganggu ketentraman proses belajar mengajar (mengajak teman berbicara, mengganggu teman, tidak mau belajar, membuat keributan dan keluar masuk kelas). Layanan

ini dilakukan dengan melibatkan guru bidang studi, kesiswaan, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, orang tua/wali siswa dan siswa yang terlibat dalam perilaku kejenuhan belajar.

Setelah guru BK melakukan observasi terhadap perubahan tingkah laku siswa yang mengalami kejenuhan belajar, maka tahap selanjutnya adalah memelihara hubungan yang erat antara konselor dengan siswa, dengan mengadakan upaya *preservatif*. Sebagaimana pendapat Walgito (2005: 29) yang menyatakan bahwa "*Preservatif* adalah suatu usaha untuk menjaga keadaan yang telah baik agar tetap baik, jangan sampai keadaan yang telah baik menjadi keadaan yang tidak baik".

Dharma (2008: 7) menjelaskan bahwa manfaat upaya pemeliharaan dan pengembangan (*developmental*) bagi peserta didik adalah agar dapat:

- a. Mengembangkan seluruh potensinya seoptimal mungkin
- b. Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri
- c. Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial-ekonomi, dan kebudayaan.
- d. Mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya
- e. Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat, dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan
- f. Memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar di SMP Negeri Banda Aceh dapat dikatakan telah memadai dan telah dilakukan dengan sebaik mungkin, yaitu dengan memberikan upaya pencegahan, perbaikan serta pemeliharaan dan pengembangan. Selain itu, guru BK juga memberikan layanan bimbingan secara kelompok, layanan orientasi, layanan kesulitan belajar dan layanan informasi, dalam upaya menuntaskan permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah, terutama yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.

Namun di antara ketiga sekolah yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dapat dikatakan bahwa guru BK di SMP Negeri 8 Banda Aceh masih memerlukan upaya maksimal untuk mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, karena siswa di sekolah ini masih mengalami kejenuhan belajar yang tinggi, namun guru BK telah berupaya untuk mengatasinya dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi, dikarenakan kedua sampel sekolah lainnya telah memadai, maka secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa kejenuhan belajar siswa berada pada kategori sedang. Meskipun kejenuhan belajar siswa termasuk pada kategori sedang, bukan berarti guru BK tidak melakukan upaya, namun guru BK tetap melakukan berbagai usaha yang lebih serius agar kejenuhan yang dialami siswa tidak terulang kembali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (a)Tingkat kejenuhan belajar yang dihadapi siswa di SMP Negeri Banda Aceh termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah frekuensi jawaban siswa, 68 siswa atau 52,3% berada pada kategori sedang. (b)Upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Banda Aceh dapat dikatakan telah maksimal dan memadai melalui upaya *preventif*, *kuratif* dan *developmental*. Upaya *preventif* dengan memberikan bimbingan secara kelompok maupun individual, upaya *kuratif* melalui konseling individual, komunikasi dan pendekatan guru BK dengan siswa. Sedangkan upaya *developmental* dengan memberikan pembinaan psikologis, mental dan pembinaan kepribadian siswa serta bimbingan belajar yang intensif. Sehubungan dengan kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis menyarankan sebagai berikut:

Diharapkan kepada seluruh guru BK di SMP Negeri Banda Aceh untuk membimbing siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan layanan dan bimbingan yang lebih mendidik dan tepat kepada siswa, seperti upaya pencegahan, perbaikan serta pemeliharaan dan pengembangan. Disarankan kepada para guru BK di SMP Negeri Banda Aceh untuk saling berkoordinasi dan bekerjasama dengan kepala sekolah, wali kelas, guru bidang

studi dan orang tua/wali siswa untuk mengatasi tingkat kejenuhan belajar siswa, agar tidak terlalu tinggi.

Diharapkan kepada siswa yang sering mengalami kejenuhan belajar, agar lebih serius dan tetap bersemangat ketika belajar, dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, agar dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan cara yang menyenangkan serta dapat menyadari kekeliruannya dan memperbaiki diri untuk mengurangi kejenuhan yang dialami.

Diharapkan kepada peneliti lainnya, untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan kejenuhan belajar siswa, dengan mencari solusi dan tindak lanjut terhadap siswa yang sering mengalami kejenuhan belajar, sehingga siswa memiliki motivasi dan semangat yang tinggi dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Uhbiyati, Nur. 2004. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Qawiy, Abu Abdirrahman. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khifa.
- Amirin, Tatang M. 2009. *Subjek Penelitian Responden Penelitian dan Informasi (Nara Sumber) Penelitian*. Bandung: Tatangmanguni Wordpress.
- Fabella, Armand T. 2003. *Anda Sanggup Mengatasi Stres*. Jakarta: Andi Offset.
- Hakim, Thursen. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Prayitno, Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Depdikbud.
- Rahman, Hibana S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press.
- Ridhwan, M., 2015. *Peranan Konseling*, Diakses pada tanggal 28 Juni 2015 dari situs <http://co.id.wikipedia.org/wiki/html>.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syah, Muhibbin. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset.