

Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA dan Penanganannya (Studi Kasus di SMAN 1 Sidrap)

Student's Learning saturation of class XI IPA and the resolve (a case study at SMAN 1 Sidrap)

Ummu Kalsum Hasri^{1*}, Sulaiman Samad², Suciani Latif³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: ummukalsum1910@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu siswa yang berinisial MS mengalami kejenuhan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran kejenuhan belajar siswa berinisial MS kelas XI IPA di SMAN 1 Sidrap, (2) Faktor- faktor pemicu kejenuhan belajaryangterjadi pada siswa berinisial MS kelas XI IPA di SMAN 1 Sidrap, (3) Upaya penanganan kejenuhan belajar yang tepat terhadap siswa berinisial MS kelas XI IPA di SMAN 1 Sidrap. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian sebanyak satu orang siswa dengan inisial MS. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Siswa MS mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan. gejala seperti merasa pusing (sakit kepala), mudah marah, dan sering mengeluh dikarenakan tugas yang menumpuk. (2) Faktor penyebab kejenuhan belajar siswa MS yaitu banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Metode pembelajaran guru yang kurang menarik menyebabkan siswa MS merasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas. (3) Upaya penanganan bagi siswa MS yang mengalami kejenuhan belajar adalah melalui pelaksanaan konseling dengan teknik *self management* dan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yang dapat mengatasi faktor penyebab kejenuhan belajar pada siswa dan mencegah gejala kejenuhan belajar baru.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, *Self Management*

Abstract

The problem in this research is that students with the initials MS experience academic burnout. The aims of this study were to find out: (1) An overview of student learning saturation with the initials MS class XI IPA at SMAN 1 Sidrap, (2) Factors triggering learning saturation that occurred in students with the initials MS class XI IPA at SMAN 1 Sidrap, (3) Efforts to deal with the right saturation of learning for students with the initials MS class XI IPA at SMAN 1 Sidrap. This research approach is qualitative with a case study research type. The research subject was one student with the initials MS. Data collection techniques using interviews and observation. Data analysis uses data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that: (1) MS students experience learning saturation marked by. symptoms such as feeling dizzy (headache), irritability, and often complaining due to piling up tasks. (2) The factors that cause MS students' learning saturation are the number of assignments in a day and almost every subject the assignment is always there. The teacher's learning method which is less attractive causes MS students to feel bored and sleepy when participating in class learning. (3) Efforts to deal with MS students who experience learning saturation are through the implementation of counseling with self-management techniques and conducted three meetings which can overcome the factors causing learning saturation in students and prevent symptoms of new learning saturation.

Keywords: Academic Burnout, Self Management

1. PENDAHULUAN

SMAN 1 Sidrap merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Kartini No. 1 Rappang, Kec. Panca Rijang, Kab. Sidenreng Rappang. Jumlah siswa yang ada di SMAN 1 Sidrap sebanyak 727 siswa, terdapat 2 jurusan yaitu IPA dan IPS. Di SMAN 1 Sidrap hanya memiliki 2 orang guru BK dan ini tidak sebanding dengan jumlah siswa yang ada di sekolah tersebut. Berdasarkan POP BK rasio guru BK di sekolah adalah 1 : 150 siswa, artinya 1 guru BK melayani 150 siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 September 2021 ditemukan adanya kasus kejenuhan belajar dikalangan siswa. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Sidrap yang mengatakan bahwa :

“Iya di smansa ini ada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Ada di kelas XI IPA laki – laki berinisial MS, kalau tidak salah kelas XI IPA 1. Si MS merasa jenuh karena banyak sekali tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran”. (wawancara dengan guru BK, 2 September 2021)

Guru BK juga menyatakan bahwa siswa berinisial MS dari kelas XI IPA 1 dengan kasus yang dianggap unik karena ia mengalami kejenuhan belajar tetapi nilai akademiknya tidak menurun. Sekalipun mengalami kejenuhan belajar, namun nilai akademiknya terhitung baik (memuaskan) dikarenakan siswa MS termasuk siswa yang rajin mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, kehadirannya baik, dan tidak pernah melakukan pelanggaran tata tertib sekolah.

Dari hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Sidrap, peneliti melakukan observasi (pengamatan) pada tanggal 4 September 2021 di SMAN 1 Sidrap untuk mengamati perilaku MS selama mengikuti proses pembelajaran. Hasil observasi awal yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang kurang menarik bagi siswa menyebabkan MS merasa bosan dan materi pelajaran yang diajarkan sulit diterima oleh siswa berinisial MS tersebut. Menggunakan metode yang monoton merupakan salah satu penyebab kebosanan.

Karena MS termasuk siswa yang memiliki gejala kejenuhan belajar, maka peneliti melakukan wawancara dengan MS mengenai kejenuhan belajar. Adapun gejala kejenuhan belajar yang sering dialami siswa MS yaitu timbulnya rasa bosan, merasa pusing

(sakit kepala) dan mengeluh dikarenakan tugas yang menumpuk.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 Maret 2022 kepada siswa MS untuk mengetahui lebih dalam masalah kejenuhan belajar yang dialaminya. Siswa berinisial MS kelas XI IPA 1 di SMAN 1 Sidrap mengatakan :

“iya kak jenuh sekali ma kurasa kerja tugas,tiap hari selalu bertambah tugas terutama itu tugas catatan banyak sekali. Ada ji di buku kenapa harus di catat Kembali. Belum lagi tugas perhitungan yang bikin pusing”.

MS juga merasa metode ceramah yang dibawakan oleh guru membuat MS mengantuk. MS tidak bergairah mendengarkan penjelasan karena metode belajar mengajar yang monoton. Hal ini diperjelas dari hasil wawancara dengan MS :

“itu juga kasi bosan ka di kelas kak kalau menjelaskan terus ji guru, apalagi kalau siang mi aih ngantuk ma itu. Tidak semuanya ji begitu cara mengajarnya guru di smansa kak tapi rata-rata begitu hehe”.

Dari hasil wawancara tersebut, siswa yang berinisial MS merasa jenuh mengerjakan tugas yang terlalu banyak terutama tugas catatan. Karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, MS belajar terlalu keras agar tugas bisa diselesaikan sesuai deadline. MS selalu menyelesaikan tugas sekali jadi dalam waktu yang singkat, sehingga lama – kelamaan muncul rasa bosan, malas, dan jenuh karena tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak. Tugas dan belajar merupakan kewajiban bagi setiap siswa, tetapi tugas yang terlalu banyak dari guru mata pelajaran membuat siswa merasa jenuh. Seseorang yang sering belajar terlalu keras akan lebih mudah mengalami kejenuhan.

Masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa berinisial MS di SMAN 1 Sidrap tentunya dapat terjadi di karenakan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Siswa sering mengeluh bosan / jenuh saat mengikuti kegiatan belajar mengajar karena para siswa sering dihadapkan pada rutinitas kegiatan belajar mengajar yang monoton. Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa dan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainnya berbeda kerap kali membuat siswa mengalami rasa jenuh. Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Kejenuhan belajar jika dibiarkan dalam waktu yang lama dapat

mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis siswa yang bisa mempengaruhi kualitas diri siswa.

Kejenuhan belajar sudah tidak asing lagi bagi siswa, masalah kejenuhan belajar di SMA perlu menjadi titik perhatian serius, terutama pada sekolah yang memungkinkan untuk memberikan beban berlebih kepada siswa. Tuntutan akademik yang dirasakan siswa dan peraturan yang berlaku di sekolah dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar pada siswa. Mengetahui fakta yang ada, sangat memprihatinkan jika melihat hal demikian di setiap sekolah dan akan semakin banyak siswa yang mengalaminya ketika tidak segera ditangani.

Jenuh dapat berarti jemu dan bosan di mana sistem akalanya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Kejenuhan sebagai kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan atau belajar yang meningkat. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun. Kejenuhan belajar dapat berasal dari situasi yang monoton, kebisingan pada saat belajar, tugas terlalu banyak, harapan yang tinggi, kurang adanya kontrol, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas (Agustina, 2019).

Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana siswa menjadi lelah dalam proses belajar karena tekanan belajar, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah. Kondisi seperti ini akan mengakibatkan timbulnya rasa bosan dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar (Wahyuli & Ifdil, 2020).

Menurut Agustina (2019) kejenuhan belajar 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 sebagai rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Sedangkan Mubiar (Lestari, 2020) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Kejenuhan belajar dapat dikatakan di mana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak

dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat berdampak pada prestasi siswa dan pencapaian tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa tersebut merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik. Beranjak dari hal tersebut, maka Bimbingan dan Konseling memiliki peranan yang penting dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar. Salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah dengan konseling individual. Konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan konseling pada waktu yang bersamaan, dengan berinteraksi satu sama lain. Melalui layanan tersebut diharapkan siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal dan dalam hal ini yang berperan aktif adalah guru BK yang ada di sekolah.

Siswa berinisial MS memiliki perilaku bermasalah yaitu merasa jenuh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Tugas yang diberikan oleh guru tidak langsung MS kerjakan, dia membiarkannya menumpuk dan mengerjakannya ketika deadline pengumpulan tugas hampir selesai akibatnya ia merasa tertekan dan merasa pusing. Melihat fenomena tersebut, siswa berinisial MS perlu menyadari apa konsekuensi dari perilakunya dan perlu adanya *antecedent* untuk mengurangi atau mengubah perilaku bermasalahnya. Berdasarkan prinsip ini maka pendekatan yang cocok digunakan adalah pendekatan behavior dengan menggunakan analisis ABC. Diagnosis model ABC merupakan akronim dari *Antecedent* (peristiwa yang mendahului) artinya segala sesuatu yang mempengaruhi perilaku secara langsung, Behavior (Perilaku yang mengikuti) dibedakan menjadi dua yaitu, perilaku yang tampak (*overt*), dan perilaku tidak tampak (*covert*), dan *Consequence* (konsekuensi yang mengikuti) kejadian yang mengikuti perilaku atau secara

fungsional dihubungkan dengan perilaku. Konsekuensi dapat dikategorikan sebagai sesuatu yang positif dan negatif.

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian melalui Layanan Bimbingan dan Konseling dengan pendekatan behavior. Pendekatan behavior merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli atau klien untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu yang bertujuan agar ada perubahan perilaku pada diri konseli. Dengan pendekatan behavior untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar pada siswa berinisial MS.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA dan Penanganannya (Study Kasus Di SMAN 1 Sidrap)”*

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan secara harfiah menurut Suhayadi (Kurnia, 2021) memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar akan tetapi tidak mendatangkan hasil.

Menurut Slivar (Wahyuli & Ifdil, 2020) kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Seiring dengan pendapat Hakim (Wahyuli & Ifdil, 2020) bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan rasa lesu, malas, serta tidak bersemangat dalam proses pembelajaran.

Menurut Agustina (2019) kejenuhan belajar 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 merupakan kondisi dimana siswa menjadi lelah dalam proses belajar karena tekanan belajar, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah (Wahyuli & Ifdil, 2020).

Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang

diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional, fisik, dan mental negatif terhadap studi berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi, dan kurangnya motivasi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat baik secara fisik maupun mental sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

2.2. Aspek Kejenuhan Belajar

Ada 3 aspek kejenuhan belajar menurut Slivar (Wahyuli & Ifdil, 2020) yaitu (1) Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion), (2) Depersonalisasi/sinis (Deperzonalization/cynism), (3) Pencapaian individu (personal accomplishment). Kemudian Ni Kdk Widari, I Ketut Dharsan (Wahyuli & Ifdil, 2020) mengemukakan bahwa aspek kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosional, kelelahan yang bersumber dari ketegangan yang berlebihan dan belajar tidak mendatangkan hasil.

Menurut Sari (2019) aspek dari kejenuhan belajar terdiri dari kelelahan fisik, emosi dan kognitif.

1) Kelelahan Fisik.

Kelelahan fisik ditandai dengan adanya gangguan kesehatan dimana anggota badan kita terasa sakit.

2) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional dicirikan ketika perasaan seseorang yang gelisah atau perasaan lelah disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan

3) Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif dicirikan dengan perilaku tidak konsentrasi yang ditunjukkan oleh seseorang karena tugas berlebihan.

2.3. Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar timbul diakibatkan oleh beberapa faktor. Menurut Hakim (Kristanto, 2017) sebagai berikut, (a) cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, (b) belajar hanya di tempat tertentu yang sama, (c) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, (d) kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, (d) adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut.

Menurut Slivar (Wahyuli & Ifdil, 2020) ada 5 penyebab kejenuhan belajar di sekolah, yaitu :

- 1) Tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah sehingga siswa sering merasa terbebani.
- 2) Metode pembelajaran yang kurang menarik dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga siswa cepat jenuh.
- 3) Kurangnya pujian untuk siswa atas pekerjaan yang dilakukan dengan baik.
- 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa.
- 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar adalah tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu yang sama dengan suasana belajar yang tidak berubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, dan Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga.

2.4. Dampak Kejenuhan Belajar

Leiter, Maslach, dan Schaufeli (Hakanen & Koivumaki, 2014) kejenuhan dapat mengurangi kualitas belajar dibandingkan dengan prestasi, yang ditandai dengan penarikan dari pembelajaran, peningkatan keterlambatan dan ketidakhadiran, dan penurunan kinerja dan kualitas studi. Kejenuhan dapat memiliki efek pada individu berdasarkan adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku, sebagai berikut:

- 1) Gangguan fisik, di mana stres mempengaruhi tubuh. Ketika orang stres, mereka sering mengalami sakit kepala.
- 2) Gangguan psikologis termasuk ketidakpuasan kerja, perubahan suasana hati, dan depresi.
- 3) Individu yang menderita gangguan perilaku adalah mereka yang telah mengalami kelelahan. Akibatnya, siswa menjadi sakit karena absen dari sekolah. Selain itu, menyebabkan agresif pada siswa. Komunikasi verbal dan nonverbal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak kelelahan bagi siswa dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis, dan perilaku, menyebabkan siswa mengabaikan pembelajaran mereka dan berkurangnya efektivitas motivasi belajar.

2.5. Pengertian Self Management

Cormier & Cormier (Sari & Dody, 2021) berpendapat bahwa *self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau

gabungan strategi. Sedangkan menurut Raymond (Sari & Dody, 2021) mengatakan bahwa *self management* adalah serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self Management* merupakan salah satu Teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif. *Self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli (Sa'diyah, 2016).

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu strategi perubahan perilaku untuk mengarahkan perilaku individu dengan suatu teknik. Selain itu, *self management* bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah, yang menekankan pada perubahan tingkah laku seseorang yang dianggap merugikan. Kegiatan yang dilakukan individu dalam teknik *self management* yaitu perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Self management merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Menurut Hartono dan Boy (Asrianti, 2016) menyatakan bahwa pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

2.6. Tujuan Self Management

Self management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain (Elvina, 2019).

Menurut Anjani (2020) tujuan *self management* adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan

dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya. Tujuan *self management* bagi siswa adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi.

Selanjutnya Yates (Anjani, 2020) menerangkan tujuan *self management* adalah mendorong diri agar dapat mengaktualisasikan potensi diri secara optimal, kemudian individu akan memperoleh keterampilan meliputi *self monitoring*, *self analysis*, *self change*, dan *self maintenance*.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya.

2.7. Manfaat Self Management

Manfaat *self management* menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih, (Ulfa, 2018) adalah sebagai berikut:

- Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

2.8. Tahap-Tahap Self Management

Secara umum ada lima tahapan yang akan dilakukan ketika menggunakan *self management*. Tahapan-tahapan tersebut menurut Corey (2013) meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

1. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Konseli harus mampu mendapatkan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan

dirinya, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang akan terjadi sebelum melakukan tindakan. Di tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang akan diubah, *antecedent* perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga harus mencatat seberapa sering perilaku itu terjadi.

2. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atas respons tertentu.

3. Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

4. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- Peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga program *self management* nya;
- Peserta didik akan menanggung risiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sugiyono (2019) penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat

induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan mengkarakterisasi faktor-faktor yang berdampak pada kejenuhan belajar siswa, serta teknik yang cocok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA dalam proses pembelajaran. Perolehan data pada penelitian kualitatif dapat diperoleh dari semua pihak terkait melalui wawancara, observasi, partisipasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dari berbagai cara dapat saling melengkapi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Menurut Rahardjo (2017) bahwa studi kasus ialah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci, dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.

3.2. Kehadiran Peneliti

Peneliti merupakan instrumen utama dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan data – data yang ditemukan di lapangan. Sekalipun peneliti merupakan instrument utama namun tidak menutup kemungkinan peneliti menggunakan instrument bantuan (bila memang diperlukan) seperti angket, te, film, pita rekaman, dan sebagainya. Data – data yang dikumpulkan kemudian di analisis dan dideskripsikan menggunakan Bahasa peneliti.

Peneliti kualitatif sangat menuntut sebanyak mungkin kehadiran peneliti di lapangan. Shidiq & Choiri (2019) menyatakan peneliti sebagai alat penelitian utama (key instrument) yang melakukan sendiri pengumpulan data, yang mana sekalipun dibantu oleh alat rekam atau kamera peneliti tetap merupakan peran utama.

3.3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SMAN 1 Sidrap yang terletak di Jalan Kartini No. 1 Rappang, Kec. Panca Rijang, Kab. Sidenreng Rappang, Prov. Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK yang menyatakan bahwa terdapat satu siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

3.4. Sumber Data

1. Data Primer

Peneliti menggunakan data primer untuk mendapatkan informasi langsung mengenai permasalahan kejenuhan belajar siswa dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi langsung kepada siswa. Adapun sumber perolehan data primer adalah siswa berinisial MS dari kelas XI IPA 1 di SMAN 1 Sidrap yang mengalami permasalahan kejenuhan belajar.

2. Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder sebagai sumber informasi tambahan yang diharapkan dapat memperkuat dan melengkapi data primer dari hasil wawancara siswa. Adapun sumber untuk mendapatkan data sekunder yaitu guru BK, orang tua siswa MS, dan teman dekat MS. Pemerolehan data sekundernya dilakukan dengan melakukan wawancara langsung.

3.5. Prosedur Pengumpulan Data

1. Wawancara

Peneliti menjalin hubungan yang akrab dan terbuka dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar sehingga memperoleh data yang akurat dan tidak direayasa. Dalam memperoleh informasi langsung terkait permasalahan kejenuhan belajar maka dilakukan wawancara langsung terhadap siswa MS yang mengalami kejenuhan belajar. Namun untuk memperoleh informasi tambahan untuk memperkuat dan melengkapi informasi sebelumnya maka dilakukan juga wawancara langsung dengan guru BK, orang tua siswa kasus, dan teman dekat siswa kasus. Dalam pelaksanaan wawancara maka disusunlah pedoman wawancara sehingga peneliti bisa mendapatkan informasi yang sesuai sehingga dapat menjawab tiga pertanyaan dari fokus penelitian yaitu gambaran kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, dan upaya penanganan kejenuhan belajar yang dilakukan siswa MS.

2. Observasi (Pengamatan)

Peneliti mengadakan pengamatan secara langsung terhadap subjek yang diselidiki dan dilakukan dalam situasi sebenarnya yang sedang berlangsung. Sehingga sumber data observasi bisa berupa kondisi atau situasi tertentu, proses tertentu, atau perilaku orang tertentu. Peneliti menggunakan metode ini untuk meneliti dan mengobservasi secara langsung mengenai situasi dan kondisi siswa, perilaku siswa, dan gejala kejenuhan belajar siswa yang dapat dilihat. Observasi berarti pengamatan yang dilakukan

terhadap objek/gejala yang sedang diteliti. Teknik observasi ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

3. Dokumentasi

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen berupa data terkait layanan bimbingan konseling yang dilakukan. Pada penelitian ini dokumentasi berupa data selama proses konseling berlangsung dapat berwujud rekaman wawancara, foto kegiatan, serta catatan wawancara.

3.6. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut :

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data adalah merangkum, memfokuskan pada hal – hal penting. Setelah mengumpulkan data, data disaring dengan memilih pokok bahasan, merangkum dan memfokuskan pada hal – hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Adapun data yang akan saya reduksi hanya yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau *display data*. Penyajian data diarahkan agar hasil reduksi data hasil reduksi dapat terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan. Tujuan penyajian data adalah memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. Kesimpulan (*Conclusion Drawing / Verification*)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti – bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila

kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti – bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).

3.7. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan member check.

1. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Triangulasi diartikan sebagai mengecek kredibilitas data dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Tujuannya ialah membandingkan informasi tentang hal sama yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik, agar ada jaminan tentang kebenaran data.

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber berarti peneliti menggunakan sumber yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari teknik yang sama. Adapun dalam penelitian ini, setelah dilakukan wawancara dengan sumber siswa MS, guru BK, orang tua siswa dan teman dekat siswa. Maka selanjutnya peneliti mendeskripsikan dan mengategorikan mana pandangan yang sama atau berbeda dari wawancara dengan sumber yang berbeda.

b. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah peneliti mengumpulkan data dari sumber siswa MS melalui wawancara, maka selanjutnya peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dengan siswa MS.

c. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu yaitu menguji kredibilitas data pada waktu yang berbeda. Misalnya peneliti mewawancarai pagi hari, maka wawancara dapat dilakukan sore hari.

2. *Member Check*

Member check merupakan kegiatan atau tahap pengecekan kebenaran dari data serta informasi yang dikumpulkan agar hasil penelitian lebih dapat dipercaya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan yang disampaikan oleh narasumber. Pelaksanaan *member check* dilakukan setelah pengumpulan data selesai, atau setelah mendapat suatu temuan berkaitan dengan permasalahan yang ingin dipecahkan.

3.8. Tahap – Tahap Penelitian

1. Tahap sebelum ke lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan asesmen awal di SMAN 1 Sidrap untuk menemukan permasalahan yang banyak dialami oleh siswa. Akhirnya ditentukanlah permasalahan kejenuhan belajar sebagai topik yang akan diangkat. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah untuk menemukan siswa yang terindikasi mengalami kejenuhan belajar. Dari wawancara dengan guru BK terpilihlah subjek penelitian berinisial MS sebagai subjek penelitian.

Dengan mempertimbangkan permasalahan kejenuhan belajar yang dialami MS maka dirumuskan beberapa fokus penelitian. Sebelum melakukan penyusunan rancangan penelitian, fokus penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya dikonsultasikan kembali ke dosen pembimbing. Dari hasil konsultasi tersebut dirumuskan 3 fokus penelitian yaitu : 1) gambaran kejenuhan belajar siswa berinisial MS; 2) faktor-faktor pemicu kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa berinisial MS; 3) upaya penanganan kejenuhan belajar yang tepat terhadap siswa berinisial MS.

Setelah melakukan fokus penelitian selanjutnya melakukan penjajakan instrument penelitian berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya peneliti Menyusun matriks penelitian dan pedoman wawancara.

2. Tahap pekerjaan di lapangan

Tahap ini meliputi pengumpulan data-data yang berkaitan dengan siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Data tersebut diperoleh dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi secara langsung di lapangan.

3. Tahap analisis data

Pada tahap ini, data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi akan dianalisis. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti, selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data yang di dapat dan metode perolehan data sehingga data benar-benar valid.

4. Tahap penulisan laporan

Tahap ini meliputi kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan saran-saran demi kesempurnaan penelitian. Langkah terakhir melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan ujian.

Dalam pelaksanaan penelitian ini berlandaskan atas langkah-langkah dalam konseling umum. Menurut Djehaut (2010) adapun prosedur umum layanan konseling terdiri dari enam tahapan sebagai berikut :

1. Identifikasi kasus

Ini merupakan Langkah awal untuk menemukan siswa yang di duga memerlukan layanan BK. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Sidrap untuk menemukan siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Ditemukanlah siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan inisial MS kelas XI IPA 1 dengan kasus yang unik karena MS yang merasa dirinya mengalami kejenuhan belajar tetapi prestasi akademiknya tidak menurun.

2. Identifikasi masalah

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa MS kelas XI IPA 1 dan guru BK SMAN 1 Sidrap untuk mengidentifikasi gambaran awal kejenuhan belajar siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, jenuh menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, bahkan bolos pada saat pelajaran yang tidak disenangi.

3. Diagnosis

Pada Langkah diagnosis peneliti berusaha mencari tahu faktor yang menyebabkan siswa MS dari kelas XI IPA 1 mengalami kejenuhan belajar.

Dari wawancara langsung dengan siswa MS menunjukkan bahwa ia cenderung merasa jenuh karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Siswa sering mengeluh bosan / jenuh saat mengikuti kegiatan belajar mengajar karena para siswa terus menerus dihadapkan pada rutinitas kegiatan belajar mengajar yang monoton.

4. Prognosis

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa MS kelas XI IPA masih mungkin untuk diatasi serta menentukan alternatif pemecahannya.

5. Treatment

Langkah ini merupakan upaya peneliti untuk melaksanakan alternatif pemecahan masalah untuk membantu siswa MS kelas XI IPA 1 mengatasi dan mengoptimalkan penanganan masalah kejenuhan belajar agar ke depannya ia dapat secara mandiri menyelesaikan permasalahannya.

6. Evaluasi dan *follow up*

Setelah dilakukan *treatment* kepada siswa MS dari kelas XI IPA 1 maka selanjutnya dilakukan evaluasi atas usaha pemecahan masalah untuk melihat seberapa pengaruh tindakan bantuan (*treatment*) yang telah diberikan terhadap pemecahan masalah yang dihadapi MS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa sumber yaitu siswa kasus, orang tua siswa, guru BK, dan teman dekat kasus terkait permasalahan kejenuhan belajar yang dialami siswa inisial MS. Berikut ini informasi yang didapatkan dari beberapa sumber dianalisis dengan mengikuti alur kegiatan analisis deskriptif studi kasus yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan. Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti kemudian dapat menggambarkan permasalahan kejenuhan belajar, faktor – faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa dan bagaimana upaya penanganan kejenuhan belajar yang tepat dilakukan kepada siswa. Hasil analisis selama kegiatan penelitian akan dijelaskan dalam enam tahapan prosedur umum layanan konseling, sebagai berikut :

1. Identifikasi Kasus

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa dengan inisial nama MS kelas XI IPA 1. Ia adalah seorang siswa laki – laki yang berusia 17 tahun

dan mengalami kejenuhan belajar. Secara fisik siswa MS memiliki tubuh yang cukup berisi dengan berat badan 62 kg dan 173 tinggi cm, berkulit kuning sawo. Siswa MS memiliki kepribadian yang penurut dan mudah akrab dengan orang lain. Siswa MS merupakan anak pertama dari 5 bersaudara. Saat ini siswa MS tinggal dengan kedua orang tuanya dan saudaranya.

Pada proses pendidikan yang dijalani oleh siswa MS di SMAN 1 Sidrap, ia mengalami kejenuhan belajar. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan wawancara dengan siswa MS guna menganalisis secara mendalam permasalahan kejenuhan belajarnya. Informasi yang dikumpulkan dari siswa MS akan diperkuat dan dilengkapi dengan pernyataan informasi lain yaitu guru BK, orang tua MS, serta teman dekat MS dan akan dijelaskan pada tahap identifikasi masalah.

2. Identifikasi Masalah

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik akibat meningkatnya tuntutan belajar sehingga kurang bergairah, kurang antusias atau tidak mempunyai ketertarikan dalam melakukan aktivitas belajar. Namun dalam pembahasan ini yang akan dikaji adalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa MS. Pada identifikasi masalah hal yang dilakukan adalah untuk mencari tahu gambaran kejenuhan belajar pada siswa yang dapat diidentifikasi dilihat dari gejala – gejala kejenuhan belajar.

Siswa MS merupakan siswa yang sedari awal bersekolah di SMAN 1 Sidrap. Siswa MS merasa jenuh karena tugas yang terlalu banyak dari guru mata pelajaran. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut :

“Jenuh ka karena banyak sekali tugas dari guru kak, belum lagi tugas catatan sama tugas perhitungan. Biasa ada ji buku tapi di suruh ki lagi catat ulang i”.
(wwc01/MS/251022)

Pernyataan siswa MS juga diperkuat dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK dan orang tua siswa MS. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut

“Banyaknya tugas dari guru mata pelajaran. Sebenarnya wajar ji kalau ada tugas dari guru karena memang tugasnya anak sekolah itu kerja tugas, tapi dia itu na kasi bertumpuk tugasnya baru na kerja. Jadi jenuhmi na rasa karena banyak sekali

yang harus na selesaikan".
(wwc02/HS/261022)

"Tugasnya yang terlalu banyak. Dia susah na atur waktunya karena hp. Lebih banyak waktunya main hp, jadi na tampung semua itu tugasna baru na kerja. Maumi di kumpul tugasnya pusing mi kerjai". (wwc03/LL/281022)

Berdasarkan hasil wawancara dengan berbagai sumber di atas, ini menunjukkan bahwa siswa MS mengalami kejenuhan belajar di karenakan tugas yang menumpuk. Jadi ketika tiba waktu pengumpulan tugasnya, MS akan menyelesaikan sekali jadi dan akibatnya MS menjadi sering merasa pusing.

Ketika sedang jenuh MS akan melakukan suatu kegiatan yang dia rasa dapat membuatnya merasa lebih baik. Hal ini diceritakannya secara langsung ketika melakukan wawancara. Berikut kutipan wawancaranya.

"Bercerita dengan teman dekat dan mendengarkan musik".
(wwc01/MS/251022)

Pernyataan MS juga di dukung oleh pernyataan orang tua MS dan teman dekat MS, bahwa MS mendengarkan musik ketika merasa jenuh. Pernyataan orang tua MS dan teman dekat MS adalah sebagai berikut.

"Paling sering itu kalau jenuh na rasa sama tugas – tugasnya, pasti dengar musik. Tapi nda tau musik apa karena pake headsetki".
(wwc03/LL/281022)

"Biasanya cerita sama saya, atau dengar musik". (wwc04/SI/291022)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal apa saja yang dilakukan siswa MS agar merasa lebih baik ketika sedang merasa jenuh dalam belajar adalah dengan bercerita dengan teman dekatnya dan mendengarkan musik.

Gejala – gejala kejenuhan belajar dapat dilihat secara langsung pada diri siswa yaitu dilihat dari gangguan fisik, gangguan psikis, dan gangguan perilaku. Adapun dalam gangguan fisik, siswa MS merasa pusing (sakit kepala) ketika menyelesaikan tugas yang terlalu banyak. Berikut kutipan wawancara dengan MS.

"Pusing sekali ka karena banyak sekali tugas yang harus ku selesaikan, apalagi biasa susah sekali itu tugas".
(wwc01/MS/251022)

Adapun ketika MS ditanya mengenai tanggapannya ketika guru mata pelajaran memberikan tugas, dapat dilihat pada kutipan berikut.

"Merasa lelah karena pusing ma banyak sekali tugas yang mau diselesaikan, paling sering itu tugas mencatat. Ada ji di buku na suruh ki lagi catat ulang i".
(wwc01/MS/251022)

Pernyataan MS juga dikuatkan oleh pernyataan dari orang tua MS, berikut adalah kutipan wawancaranya.

"Biasa mengeluh susah sekali na kerjakan, karena na kasi menumpuk tugasnya baru na kerja, entah mulai dari manami dulu na kerja, tapi tetap ji na selesaikan".
(wwc03/LL/281022)

Berdasarkan uraian wawancara di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa gejala kejenuhan belajar yang tampak pada siswa MS adalah pada fisiknya yang merasa pusing karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, siswa MS mengeluh terkait tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, namun MS tetap mengerjakan tugas yang diterimanya.

Adapun ketika siswa MS mengalami kejenuhan belajar, ia cenderung untuk memikirkan situasi yang menyebabkan dirinya mengalami kejenuhan belajar. Sebelumnya diketahui MS merasa jenuh karena tugas dari guru mata pelajaran terlalu banyak. Adapun yang dipikirkan siswa MS terkait tugas mata pelajaran dinyatakannya dalam kutipan.

"Banyak sekali tugasnya, dalam sehari hampir setiap mata pelajaran itu ada terus tugas. Pusing ka yang mana mi dulu ku kerja". (wwc01/MS/251022)

Uraian pernyataan siswa MS di atas menunjukkan bahwa setiap mata pelajaran dalam sehari sering di ikuti dengan pemberian tugas. Siswa MS berpikir bahwa jumlah tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran dalam sehari itu terlalu banyak.

Adapun ketika siswa MS sedang jenuh karena tugasnya yang menumpuk, perasaannya sering cemas, dan ketika diganggu akan mudah marah. Ini di dasarkan atas pernyataan siswa MS sendiri, berikut kutipannya.

"Karena banyak sekali tugasku biasa cemas ka bisa jka selesaikan ini tepat waktu atau tidak, terus kalau ada yang ganggu ka langsung ka marah. Marah sekali ka iya."
(wwc01/MS/251022)

Orang tua MS menambahkan bahwa ketika di rumah ia biasa mendengar anaknya teriak seperti orang marah. Kutipan wawancaranya sebagai berikut.

“Biasa ku dengar teriak marah – marah karena di ganggui sama adeknya.”
(wwc03/LL/281022)

Selama pembelajaran di kelas XI IPA 1, siswa MS menyatakan ia kurang bisa konsentrasi dalam memahami pelajaran apabila mata pelajaran yang tidak di senangi.

“Kurang bisaka konsentrasi kalau yang mengajar itu mata pelajaran yang tidak ku suka, misal kimia. Kayak susah sekali ku rasa untuk ku pahami penjelasanna guru kak.” (wwc01/MS/251022)

Berdasarkan uraian pernyataan di atas, maka dapat diketahui bahwa selama proses pembelajaran siswa MS sulit untuk berkonsentrasi dalam mencerna materi pelajaran jika mata pelajaran tersebut mata pelajaran yang tidak disenangi oleh MS.

3. Diagnosis

Pada langkah diagnosis peneliti berusaha mencari tau faktor apa yang menyebabkan siswa MS dari kelas XI IPA 1 mengalami permasalahan kejenuhan belajar. Faktor penyebab kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan, situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan kejenuhan yang ada dalam lingkup pendidikan. Pada fokus penelitian ini, berbagai situasi yang menyebabkan siswa MS mengalami kejenuhan belajar yaitu tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah dan metode pembelajaran yang kurang menarik. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut.

“Tugas yang banyak, hampir tiap hari ada terus tugasnya setiap mata pelajaran. Sampai pusing ka kerjai, apalagi kalau tugas perhitungan susah sekali.”
(wwc01/MS/251022)

Siswa MS juga mengatakan bahwa metode pembelajaran di kelas yang kurang menarik membuat ia merasa bosan. Berikut kutipan wawancaranya.

“Caranya guru mengajar kak menjelaskan terus ji, jadi mengantuk ki dan bosan di rasa apalagi kalau mata pelajaran yang tidak di suka tambah bosan ma.”
(wwc01/MS/251022)

Pernyataan siswa MS didukung oleh pernyataan guru BK bahwa faktor penyebab siswa MS merasa jenuh karena banyaknya tugas dari guru mata pelajaran dan metode pembelajaran yang dilakukan

oleh guru mata pelajaran kurang bervariasi. Berikut kutipan wawancaranya.

“Penyebabnya itu karena banyaknya tugas, tiap hari banyak tugasnya. Metode pembelajaran yang dilakukan guru yang mengajar pada mata pelajaran yang tidak disenangi siswa MS kurang bervariasi, jadi siswa ini merasa bosan.”
(wwc02/HS/261022)

Dari uraian pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab siswa MS merasa jenuh yaitu banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Adapun cara guru mengajar yang berpotensi menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa adalah guru yang mengajar menggunakan metode pembelajaran yang kurang menarik sehingga siswa MS merasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas. Karena tidak diimbangi dengan metode pembelajaran yang menarik sehingga membuat kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran.

Adapun untuk kegiatan belajar lainnya seperti evaluasi hasil belajar yaitu ulangan atau ujian, MS menyatakan akan mempersiapkan diri dengan belajar dan mencatat materi – materi penting yang ada di kisi – kisi. Kutipan wawancaranya sebagai berikut.

“Menyiapkan diri seperti belajar dan mencatat materi – materi yang penting kak. Biasanya kalau mau ki ujian na kasi ki guru kisi – kisi jadi itu mi ku catat dan ku pelajari kak.” (wwc01/MS/251022)

Sekalipun telah mempersiapkan dirinya sebelum ujian, siswa MS juga tidak luput dari perasaan deg – degan. Berikut kutipan wawancaranya.

“Deg – degan ka, yg ku pikir susah ga nanti soalnya atau bisa ja kerjai. Berharap ka bagus nilai ujian ku.” (wwc01/MS/251022)

Pernyataan dari orang tua siswa MS mengatakan bahwa anaknya ketika ujian akan belajar sehari sebelum waktu ujian. Berikut wawancaranya.

“Belajar ji sehari sebelum ujian. Kalau malam sebelum ujian belajar mi itu.”
(wwc03/LL/281022)

Dari sini dapat diketahui bahwa siswa MS memiliki perasaan deg – degan dan harapan mendapat nilai bagus, namun strategi belajar untuk persiapan ujian yang ia lakukan kurang tepat yaitu dengan belajar di malam hari tepat sebelum hari ujiannya. Belajar satu hari sebelum ujian merupakan cara belajar yang tidak efektif dan biasanya berujung dengan hasil mengecewakan. Belajar seperti itu bisa membuat siswa

tidak dapat memahami materi secara keseluruhan karena terburu-buru.

4. Prognosis

Dari hasil identifikasi masalah dan diagnosis maka dapat disimpulkan bahwa siswa MS mengalami kejenuhan belajar dilihat dari gejala – gejala kejenuhan belajar siswa, baik pada gangguan fisik, psikis, dan perilaku. Pada gangguan fisik siswa MS merasa pusing ketika menyelesaikan tugas yang terlalu banyak dari guru mata pelajaran. Pada gangguan psikis ketika siswa MS sedang jenuh karena tugasnya yang menumpuk perasaannya lebih sering diam, namun ketika diganggu akan mudah marah. Pada gangguan perilaku siswa MS sering mengeluh terkait tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran menumpuk. Hal ini didukung pula oleh pemikirannya bahwa ia kurang bisa berkonsentrasi dalam memahami pelajaran apabila mata pelajaran yang tidak di senangi.

Peneliti juga menganalisis bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa MS adalah pada tuntutan tugas yang terlalu banyak dari guru mata pelajaran. Dalam sehari hampir setiap mata pelajaran di sertai dengan tugas. Adapun ketika menghadapi ujian atau ulangan, siswa MS akan belajar di malam sehari sebelum ujiannya dan tidak ada persiapan di hari – hari sebelumnya. Adapun metode pembelajaran yang dilakukan sebagian guru mata pelajaran yang kurang menarik membuat siswa MS merasa bosan dan mengantuk di kelas. Siswa MS juga kurang berkonsentrasi di kelas ketika mata pelajaran tersebut mata pelajaran yang tidak disenanginya.

Maka dapat disimpulkan bahwa siswa MS mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya. Oleh karena itu peneliti menyiapkan teknik untuk membantu siswa, yaitu *self management*. *Self management* dipilih dilihat dari kurangnya manajemen waktu belajar seperti kurangnya kemampuan siswa MS untuk mengelola waktunya sehingga mengakibatkan banyaknya tugas yang menumpuk, serta kurang konsentrasi dalam belajar.

Teknik *self management* dipilih tidak hanya dapat mengatasi satu persoalan saja tapi bisa juga dipakai untuk mengatasi persoalan lainnya dalam kehidupan siswa. Oleh karenanya di tetapkanlah teknik *self management* sebab upaya penanganan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa MS dimana dalam pelaksanaannya siswa sendirilah yang mengidentifikasi tujuan atau target yang diharapkan berubah. Lebih jelasnya, pelaksanaan teknik *self management* dibahas pada tahap *treatment*.

5. Treatment

Pada tahap sebelumnya telah ditentukan bahwa teknik yang digunakan untuk membantu konseli menangani masalahnya adalah teknik *self management*. Secara umum ada 5 tahapan yang akan dilakukan ketika menggunakan *self management* sebagai berikut :

a. Pemantauan diri

Pada tahap ini konseli melakukan pengamatan terhadap perilakunya sendiri. Selanjutnya hasil pengamatannya di catat dengan hati – hati pada lembar pemantauan diri (*self monitoring*). Adapun hal yang harus di catat oleh konseli meliputi data tentang perilaku yang ingin di ubah, faktor penyebab perilaku, dan konsekuensi yang diterima. Konseli juga harus mencatat seberapa sering perilaku ini terjadi ditulis dalam 4 kategori yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), J (Jarang), dan TP (Tidak Pernah) yang dapat langsung di ceklis oleh konseli. Adapun daftar catatannya dibuat berdasarkan arahan konselor.

Daftar catatan diberi nama lembar pemantauan diri (*self monitoring*). Konseli selama melakukan pengisian lembar ini akan mengobservasi mengenai permasalahan yang dimilikinya dan berusaha mengidentifikasi akar penyebab masalah itu sekaligus merestrukturisasi pemikiran konseli bahwa perilakunya yang bermasalah itu akan berakibat buruk pada dirinya sehingga mendorong niat konseli untuk memperbaikinya. Berikut merupakan perilaku bermasalah yang teridentifikasi oleh konseli dan ingin diubahnya, yaitu :

1. Kerja tugas menumpuk sehingga merasa pusing
2. Tidak mengatur waktu belajar dengan baik
3. Kurang konsentrasi belajar di kelas ketika mata pelajaran yang tidak di senangi

Konseli mencatat perilaku bermasalahnya disertai dengan keterangan seberapa intens ia melakukannya setiap hari. Ini bertujuan sebagai pengontrol target perilaku yang diinginkan serta berguna juga sebagai bahan evaluasi keberhasilan *treatment* atau perlakuan yang diberikan. Setelah penentuan perilaku yang bermasalah selanjutnya konseli harus mencantumkan faktor penyebab dari tingkah lakunya tersebut. Konseli juga harus menjelaskan akibat dari perilakunya tersebut. Langkah ini berguna sebagai sumber introspeksi

diri untuk konseli agar serius mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut.

Selanjutnya konselor akan mengajak konseli untuk membuat target perilaku yang ia inginkan atau perilaku yang ingin diubah. Adapun target perilaku tersebut antara lain :

1. Kerja tugas sedikit demi sedikit
2. Bisa mengatur waktu belajar dengan baik
3. Lebih konsentrasi di kelas walaupun mata pelajaran tersebut tidak disenangi.

b. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Tahap ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu. Kegiatan yang dilakukan diawali dengan menganalisis lembar pemantauan diri dan target siswa dimana konseli bersama konselor menganalisis faktor apa saja yang memiliki dampak besar membentuk perilaku bermasalah pada siswa yaitu banyaknya tugas dari guru mata pelajaran dan cara sebagian guru mengajar di kelas kurang menarik.

Setelah didapatkan kesimpulan faktor penyebab perilaku bermasalah pada siswa, maka selanjutnya konselor menuntun konseli untuk merumuskan modifikasi kondisi lingkungan yang dapat menjadi penghambat atau mengontrol timbulnya perilaku bermasalah. Adapun modifikasi kondisi lingkungan yang telah dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Membuat catatan prioritas untuk kerja tugas
2. Mengatur waktu untuk istirahat / tidur

Modifikasi kondisi lingkungan yang telah dirumuskan kemudian disepakati oleh konseli untuk diterapkan dalam kehidupan sehari – harinya. Ini dilakukan untuk membiasakan siswa dengan pola rutinitas baru untuk membimbing pola perilaku baru yang menggantikan pola perilaku bermasalah sebelumnya.

c. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Pada tahap ini konselor akan berusaha memotivasi konseli dengan cara memberikan reward berupa pujian dan kekaguman atas kerja kerasnya selama melakukan segala kegiatan yang mengarahkannya menuju perubahan baik. Hal ini bisa diberikan oleh guru BK dalam bentuk pujian dan motivasi yang menegaskan bahwa apa yang konseli lakukan selama berjalannya treatment tidaklah sia – sia.

Self reward digunakan untuk membuat konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui

konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Dalam kegiatan ini konseli bersama konselor menyusun ganjaran positif yang bisa diterimanya jika dalam sehari konseli telah melakukan suatu isyarat khusus yang dapat membimbing ke arah target perilaku yang diinginkan. Berikut *reinforcement* positif yang diterima konseli jika melakukan dengan baik isyarat khusus yang telah dirumuskan sebagai berikut :

1. Jika konseli mengikuti kegiatan yang dicatatnya dalam catatan prioritas, maka konseli tidak merasa pusing lagi mengerjakan tugas – tugas yang menumpuk.
2. Jika konseli dapat istirahat dengan mengatur jadwal tidur dan belajar maka konseli dapat memiliki waktu untuk bersantai di rumah.
3. Jika konseli berusaha untuk tidak berpikir bahwa pelajaran yang tidak disenangi membuatnya malas berada di kelas, maka konseli dapat berkonsentrasi belajar di kelas.

d. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Pada tahap ini konselor menjelaskan kepada konseli terkait perjanjian dengan diri sendiri untuk bisa secara mandiri melanjutkan teknik *self management* ini dan menentukan perilaku bermasalah serta merumuskan sendiri upaya penanganannya. Adapun dalam pelaksanaannya konselor berperan aktif utamanya dalam mengarahkan konseli untuk yakin bahwa ketika dihadapkan pada suatu pikiran, perilaku, maupun perasaan yang salah konseli memiliki kemampuan untuk merencanakan cara penyelesaiannya.

Dalam pelaksanaan teknik *self management* konselor menjelaskan bahwa keberhasilan untuk mencapai target ada ditangan konseli, namun tidak menutup kemungkinan dalam prosesnya konseli bisa dibantu oleh orang lain seperti orang tua, saudara, dan teman. Konselor juga mengingatkan bahwa sekali pun konseli dibantu, tapi risiko yang didapat tetap adalah tanggung jawab konseli. Oleh karenanya untuk menjamin bahwa konseli tetap bisa konsisten serangkaian tahapan teknik *self management* maka konseli perlu membuat peraturan selama menjalani *treatment*.

6. Evaluasi

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari proses konseling. Mengevaluasi apakah bantuan yang diberikan memiliki dampak positif untuk

mengatasi masalah. Setelah melakukan sesi konseling pertemuan I pada 3 November 2022, pertemuan II pada 7 November 2022 dan pertemuan ke III 13 November 2022. Konseli dengan arahan konselor telah melewati beberapa tahapan dalam teknik *self management*. Adapun kegiatan evaluasi akhir berada pada akhir pertemuan yaitu pada 9 November 2022.

Konselor pada kegiatan ini akan menanyakan kepada konseli apakah ada perubahan sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling selama beberapa kali tersebut. Perubahan ini dapat dilihat pada lembar pertemuan diri (*self monitoring*) pada kolom intensitas yang pernah diisi pada awal kegiatan konseling diberikan, kemudian dibandingkan kembali dengan lembar evaluasi akhir sebelum dan setelah perlakuan. Konselor akan mengajak konseli membandingkan kondisinya dengan cara mengisi lembar evaluasi akhir yang ada. Hal ini berguna untuk mengevaluasi apakah strategi yang digunakan dapat mengurangi perilaku bermasalah yang di targetkan.

4.2. Pembahasan Penelitian

Setelah semua langkah – langkah tersebut dilakukan, maka akan diketahui hasil dari proses penelitian ini. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini antara lain :

1. Gambaran kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang pernah dialami oleh setiap orang. Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa MS mengalami kejenuhan belajar di karenakan tugas yang menumpuk. Jadi ketika tiba waktu pengumpulan tugasnya, MS akan menyelesaikan sekali jadi dan akibatnya MS menjadi sering merasa pusing. Adapun menurut Ilham (Erwan, 2022) kejenuhan belajar terjadi akibat adanya tuntutan bagi peserta didik untuk mematuhi banyaknya aturan tugas – tugas yang diberikan peserta didik.

Ketika siswa MS merasa jenuh ia akan melakukan beberapa hal yang dapat membuatnya senang dan merasa lebih baik. Adapun hal yang dilakukannya adalah bercerita dengan teman dekatnya dan mendengarkan musik. Ini sejalan dengan pernyataan Merrit (Amelia, 2022) bahwa pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menurunkan gangguan neurotik, salah satunya kecemasan. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan perdamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat. Dengan

demikian upaya yang dilakukan siswa MS untuk membuat dirinya merasa lebih baik ketika merasa jenuh terbukti dapat menurunkan kejenuhan.

Adapun gejala – gejala kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa MS yakni pada gangguan fisik, bahwa gejala kejenuhan belajar yang tampak pada siswa MS adalah pada fisiknya yang merasa pusing (sakit kepala) karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Gangguan psikis meliputi perasaannya sering cemas, dan ketika diganggu akan mudah marah. Gangguan perilaku meliputi sering mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Sependapat dengan hasil tersebut, pernyataan yang senada juga disampaikan oleh Rinawati & Darisman (2020) bahwa gejala utama kejenuhan adalah kelelahan yang ekstrim. Mengapa disebut ekstrim? Hal ini dikarenakan individu yang mengalami mudah sekali merasakan lelah, dan kelelahan ini dirasa sangat sulit untuk diatasi. Bahkan, seringkali muncul situasi individu yang bersangkutan merasakan kesulitan tidur, yang mengakibatkan jam istirahatnya berkurang. Individu akan merasakan kekurangan energi untuk melakukan aktivitas, bahkan jika berada pada titik ekstrim, untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, mandi, berangkat sekolah, les, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya sudah merasa tak mampu lagi. Disini individu tidak hanya merasakan kelelahan fisik, tetapi juga mentalnya. Individu tersebut akan lebih mudah merasakan emosi yang meledak-ledak. Kemudian juga ditunjukkan dengan hilangnya minat terhadap aktivitas yang dulunya dirasa menyenangkan.

2. Faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab siswa MS merasa jenuh yaitu banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Adapun cara guru mengajar yang berpotensi menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa adalah guru yang mengajar menggunakan metode pembelajaran yang kurang menarik sehingga siswa MS merasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas.

Sependapat dengan hasil tersebut, pernyataan yang senada juga disampaikan oleh Khaira (2018) yang menyatakan bahwa faktor – faktor kejenuhan belajar yang kerap melanda siswa yaitu metode guru yang tidak disukai, media

pembelajaran yang kurang mendukung dalam proses belajar, terlalu banyak hafalan, terlalu banyak PR dan tekanan mata pelajaran lainnya dari guru, termasuk guru mengajar terlalu monoton pada siswa tanpa adanya relaksasi dalam belajar sehingga siswa mengalami kejenuhan belajar.

3. Upaya penanganan kejenuhan belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa siswa MS benar mengalami kejenuhan belajar dilihat dari gambaran kejenuhan belajar serta faktor – faktor penyebab kejenuhan belajar. Dilihat dari gambaran kejenuhan belajar siswa MS, banyaknya tugas dari guru mata pelajaran membuat siswa MS merasa jenuh. Dan faktor penyebabnya pada tuntutan tugas yaitu penyelesaian tugas yang terlalu banyak dan metode pembelajaran oleh guru mata pelajaran yang kurang menarik. Adapun gejala kejenuhan belajar yang dirasakan siswa MS adalah merasa pusing ketika menyelesaikan tugas yang terlalu banyak, sulit berkonsentrasi belajar dan merasa bosan.

Oleh karena itu peneliti memilih alternatif solusi untuk membantu siswa MS mengatasi kesulitannya tersebut dengan melakukan konseling teknik *self management*. Menurut Elvina (2019) *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu, *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.

Hasil yang diperoleh setelah melakukan konseling teknik *self management* adalah adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik, siswa MS dapat mengatasi masalahnya dan tercapainya target yang diharapkan siswa dimana pada awal konseling siswa MS menetapkan target perilaku bermasalah yang ingin diubahnya oleh kemudian diakhiri konseling kembali di evaluasi.

Pencapaian yang didapatkan oleh siswa MS adalah tidak merasa pusing lagi mengerjakan tugas karena tugasnya tidak dibiarkan lagi menumpuk, tugas di kerja sedikit demi sedikit tidak sekali jadi, sudah bisa mengatur jadwal belajar dan istirahat dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa siswa MS yang dulunya merasa jenuh karena banyaknya tugas dan setelah melakukan teknik *self management* siswa MS tidak merasa jenuh lagi karena sudah bisa mengatur dirinya dengan baik.

Setelah melakukan *treatment self management* kepada konseli dengan kasus kejenuhan belajar, Amaliyah dkk (2022) menunjukkan hasil penelitian bahwa dengan teknik *self management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Tidak hanya efektif dalam layanan individu, teknik *self management* juga efektif pada layanan kelompok untuk menangani kejenuhan belajar. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hafizah (2019) yang menyatakan bahwa subjek yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan teknik *self management* berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan pada kejenuhan belajar siswa dengan rata – rata peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan bukti skala kejenuhan belajar sebelum (*pretest*) dengan rata – rata 73,14, sesudah (*posttest*) dengan rata – rata 54,28. Maka dapat disimpulkana bahwa ada pengaruh teknik *self management* terhadap kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dukungan penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* untuk menangani kejenuhan belajar terbukti efektif untuk menangani kejenuhan belajar siswa dilihat pada pengelolaan waktu belajar yang menjadi lebih baik dan secara langsung dapat mengarahkan siswa MS untuk menghindari terhadap hal – hal yang tidak baik dan peningkatan hal – hal yang baik dan benar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Sidrap pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar , maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Gambaran kejenuhan belajar yang ditunjukkan oleh siswa MS adalah pada fisiknya yang merasa

pusing (sakit kepala) karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, perasaannya sering cemas, dan ketika diganggu akan mudah marah, bahkan siswa MS sering mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

2. Faktor – faktor penyebab kejenuhan belajar pada siswa MS, yaitu tuntutan tugas dan cara guru mengajar di kelas. Faktor penyebab siswa MS merasa jenuh karena banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Adapun cara guru mengajar yang berpotensi menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa adalah guru yang mengajar menggunakan metode pembelajaran yang kurang menarik sehingga siswa MS merasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas.
3. Penanganan kejenuhan belajar pada siswa MS dilakukan dengan menggunakan teknik *self management* yang membantu konseli untuk mengamati perilakunya, menetapkan target perilaku bermasalah apa yang ingin diubahnya, merumuskan hal apa yang dilakukannya untuk mencapai target tersebut serta mampu konsisten menerapkan rumusan tersebut ke dalam kehidupan sehari-harinya. Pada konseling ini dilakukan 3 kali pertemuan, dimana pada pertemuan pertama siswa diberikan tugas untuk mengidentifikasi perilaku yang dianggapnya bermasalah dan melakukan pemantauan pada perilaku tersebut selama 3 hari kemudian merumuskan target perilaku yang diharapkannya. Pada pertemuan kedua konselor bersama konseli merumuskan modifikasi lingkungan yang dapat dilakukan untuk mencapai target siswa. Terakhir pertemuan ketiga konselor bersama konseli mengevaluasi kegiatan pengamatan dan modifikasi lingkungan yang telah dilakukan konseli sebelum mengisi lembar evaluasi terakhir. Adapun hasil yang dicapai oleh siswa MS adalah tidak merasa pusing lagi mengerjakan tugas karena tugasnya tidak dibiarkan lagi menumpuk, tugas dikerjakan sedikit demi sedikit, sudah dapat mengatur waktu belajar dan istirahat dengan baik, dan sudah bisa konsentrasi belajar di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, P., dkk. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya.

Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 (1), 96-102.

Amaliyah, dkk. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(1), 137-143

Amelia, C., & Yenni, A. (2022). Pengaruh Musik Terhadap Emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, Vol. 4 (3), 1-6.

Anjani, dkk. (2020). Pelatihan Self Managment Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa, *Jurnal Inovasi Konseling*, Vol. 4 (1), 41-56.

Arirahmanto, S.B. (2018). Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, Vol. 6 (2), 1-5.

Asrianti. (2016). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling*, Vol 1 (1) 1-8.

Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (7 ed.)*. Bandung: PT Refika Aditama.

Djehaut, S.H. (2010). *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta : Absolute Media.

Elvina, S.K. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3 (2), 123-138.

Erwan, dkk. (2022). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya (Studi Kasus di SMA Kartika Makassar). *Jurnal Educandum*, Vol. 8 (1), 50-67.

Hakanen & Koivumaki. (2014). Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar (BDR) Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, Vol 6 (3), 1-8.

- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu.
- Khaira, N.A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa, *Jurnal Pencerahan*, Vol. 12 (2), 172-200.
- Kristanto, V.H. (2017). Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, Vol. 2(2), 312-320.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor – Faktor Yang Melatarbelakangi dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga, *Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Vol. 1 (1), 1-10.
- Lestari, A. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap *Burnout* Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan*, Vol 18 (1), 871-878.
- Muflihah, L & Siti, I. S. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Psikologi*, Vol 8 (2), 201-211.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya*. Malang : CV Jejak.
- Rinawati, D & Darisman, E.K. (2020). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19, *Journal of Sciene and Education*, Vol 1 (1), hal 32-40.
- Sa'diyah, H., dkk. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol 6 (2), 67-78.
- Sari, P., dkk. (2019). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1 (1), 45-52.
- Sari, M.D. & Dody, H. (2021). Pengembangan Modul Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII MTS Negeri 4 Bantul. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, Vol 1, 1892-1916.
- Shidiq, U., & Choiri, M.M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. In A. Mujahidin (Ed), *Journal of Chemical Information and Modelling*, Vol 53 (9).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Ulfa, M. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori, *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 12 (1), 120-132.
- Wahyuli, R & Ifdil. 2020. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, Vol 4(3), 188-194.