

# ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR SISWA SELAMA MASA PANDEMI DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS DI SMA KARTIKA MAKASSAR)



*ANALYSIS OF STUDENT LEARNING BURDEN DURING PANDEMIC TIME AND ITS MANAGEMENT (CASE STUDY AT SMA KARTIKA MAKASSAR)*

*Erwan, Salmah Harun, Nurhidayatullah D \**

SMA Kartika Makassar, email: [royerwan93@yahoo.co.id](mailto:royerwan93@yahoo.co.id)

Politeknik Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Profesi Indonesia Makassar, email: [Salmahharun284@gmail.com](mailto:Salmahharun284@gmail.com)

STKIP Andi Matappa, email: [yayalibra1510@gmail.com](mailto:yayalibra1510@gmail.com)

---

## **INFO ARTIKEL**

---

***Kata Kunci:***  
*Kejenuhan Belajar,*  
*REBT (rational*  
*emotional behavior*  
*therapy)*

---

## **ABSTRAK**

Penelitian yang akan ini membahas mengenai perihal kejenuhan belajar yang terjadi siswa selama masa pandemi SMA Kartika Makassar. Kajian dari utama penelitian ini ialah: (1) gambaran kejenuhan belajar di peserta didik berinisial HZ pada Sekolah Menengan Atas Kartika Makassar. (2) Upaya penanganan kejenuhan belajar di siswa berinisial HZ di Sekolah Menengan Atas Kartika Makassar. Pendekatan yang akan sebagai dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif menggunakan jenis penelitian studi masalah klinis. Pengambilan data yang aku lakukan melalui wawancara serta dokumentasi. Analisis data memakai analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Akibat penelitian yang diperoleh yaitu: (1) ilustrasi kejenuhan belajar yang dirasakan siswa berinisial HZ di SMA Kartika Makassar selama masa pandemi mencakup, selalu merasa jenuh serta kurang konsentrasi ketika belajar daring, menyontek tugas teman atau menentukan untuk tidak mengerjakan tugas, tidak termotivasi serta bergairah lagi saat belajar serta menentukan melakukan aktivitas lain saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa HZ pula menduga bahwa guru menyampaikan tugas yang terlalu poly menggunakan waktu pengumpulan yang sangat singkat, peserta didik HZ menganggap bahwa ada sahabat yang pula malas mengerjakan tugasnya mirip beliau, siswa HZ selalu merasa sulit waktu mengerjakan tugas yang berupa perhitungan serta tugas video, lingkungan belajar HZ yang kurang aman, selalu merasa kecewa sebab nilai yang diberikan oleh gurunya sangat rendah serta saat siswa HZ jenuh waktu belajar maka dia menduga bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu krusial. (3) Upaya yang bisa dilakukan terhadap subjek yang mengalami kejenuhan belajar adalah menggunakan pemberian konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan Metode Socrates buat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik SMA Kartika yang berinisial HZ.

---

## **ABSTRACT**

*This research will discuss the subject of learning saturation that occurs in students during the pandemic period at Kartika Makassar High School. The main studies of this research are: (1) a description of learning saturation in students with the initials HZ at Kartika Makassar*

---

**Keywords:**

*Study Saturation,  
REBT (rational  
emotional behavior  
therapy)*

*High School. (2) Efforts to handle learning saturation in students with the initials HZ at Kartika Makassar High School. The approach that will be used in this study uses a qualitative approach using the type of clinical problem study research. Data collection that I did through interviews and documentation. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results of the research obtained are: (1) illustrations of learning boredom felt by students with the initials HZ at Kartika Makassar High School during the pandemic including always feeling bored and lacking concentration when studying online, cheating on friends' assignments or choosing not to do assignments, being unmotivated and passionate again while studying and determine to do other activities during the learning process. HZ students also suspect that the teacher gives too many assignments using a very short collection time, HZ students think that there are friends who are also lazy to do their assignments like him, HZ students always find it difficult when doing tasks in the form of calculations and video assignments, learning environment HZ who are insecure, always feel disappointed because the grades given by the teacher are very low and when HZ students are bored while studying, they suspect that the ongoing subjects are not too important. (3) Efforts that can be made for subjects who experience learning saturation are using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling using the Socratic Method to reduce learning saturation for Kartika High School students with the initials HZ.*

---

## PENDAHULUAN

**K**ejenuhan belajar suatu kondisi dimana yang terjadi pada intelektual seseorang saat mengalami rasa bosan yang dimiliki dan lelah sehingga dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan suatu aktivitas belajar. (Ilham, yogyakarta) situasi yang terjadi pada saat ini yaitu peserta didik di Indonesia juga melaksanakan pembelajaran di rumah melalui secara bold (dalam jaringan) dikarenakan masa pandemi Covid-19. Salah satu sekolah di Makassar yang melakukan pembelajaran daring tepatnya di SMA Kartika Makassar, guru bk di sekolah tersebut mengatakan bahwa ada beberapa peserta didik yang sebelum kegiatan pembelajaran daring dilaksanakan peserta didik tersebut rajin ketika mengikuti pembelajaran akan tetapi ketika pembelajaran daring dilaksanakan beberapa peserta didik tersebut akhirnya malas untuk mengikuti pembelajaran.

Menurut guru bk, beberapa peserta didik mengatakan bahwa hal tersebut terjadi karena situasi yang dialami siswa di SMA

Kartika Makassar selama mengikuti pembelajaran di masa pandemi yaitu merasa bahwa kegiatan pembelajaran kurang efektif dilakukan dimasa sekarang, proses pembelajaran yang dilakukan di SMA Kartika kurang menarik dan membosankan karena proses pembelajaran dilakukan hanya dengan melalui handphone (hp) tanpa bertatap muka langsung dengan guru dan peserta didik lainnya. pembelajaran hanya dilakukan secara daring di rumah. Peserta didik HZ dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini karena berdasarkan catatan Guru BK dan wawancara awal yang dilakukan oleh 5 peserta didik di SMA Kartika Makassar pemilihan terhadap 5 peserta didik dilakukan berdasarkan catatan anekdot yang diberikan oleh Guru BK, absensi dan hasil yang didapatkan setelah melakukan wawancara terhadap 5 peserta didik tersebut yaitu peserta didik HZ yang teridentifikasi memiliki gejala yang sesuai dengan kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik HZ dengan kode (wwc01/HZ/030921) tersebut dapat

disimpulkan bahwa ternyata selama pembelajaran daring berlangsung HZ merasa bahwa dia sangat merasa jenuh ketika mengikuti pembelajaran di rumah sehingga dapat berpengaruh pada akademik, prestasi, fisik, psikis dan cara belajarnya. Kejenuhan belajar yang terjadi dan dialami oleh peserta didik yang ditandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, timbulnya rasa malas serta merasa usahanya dalam belajar tidak membuahkan hasil, (Lestari, 2021)

(Kristia, 2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penyebab yang mendasari kejenuhan akademik adalah kebiasaan yang tidak berubah, multitasking, kurangnya pengendalian diri, tekanan tinggi, aturan yang membingungkan, konflik cinta dan tuntutan konflik, melewatkan, melewatkan peluang dan tenggat waktu. Untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, mengelola diri siswa, keluarganya, lingkungan rumah dan lingkungan sekolah (Ulfah, 2020) Peran guru dalam pembinaan dan konseling psikologis di lingkungan sekolah sangat penting. dalam upaya mengatasi kejenuhan akademik siswa.

Alasan peneliti menentukan ketiga faktor tadi sebab adanya pemikiran yg galat asal siswa HZ yang bisa memunculkan tanda-tanda-tanda-tanda tersebut dikarenakan peserta didik HZ mengembangkan pemikiran yg irasional. sehingga peneliti memilih intervensi Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) supaya bisa membantu peserta didik buat berfikir lebih logis atau rasional. dan Konseling REBT pada tahap Dispute (D) digunakanlah metode Socrates buat membantu individu berfikir lebih rasional sebab di metode Socrates siswa dapat menganalisis suatu masalah menggunakan sebuah analogi dan berpikir kritis ihwal suatu argumen, metode ini pula bisa memudahkan siswa buat mendapatkan pemahaman berasal bentuk tanya jawab yang dilakukan.

asal problem pada atas, peneliti mengajukan penanganan tentang problem

kejenuhan belajar siswa selama masa pandemi pada Sekolah Menengan Atas Kartika Makassar dengan memakai Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Metode Socrates. Maka dari itu, peneliti tertarik di permasalahan kejenuhan belajar dan merencanakan penelitian yg serius pada bagaimana gambaran problematika kejenuhan belajar di siswa pada SMA Kartika Makassar.

Belajar suatu aktivitas yang langsung termasuk mental maupun psikis yang dialami langsung oleh seseorang dalam berinteraksi aktif dengan lingkungan, sehingga dapat menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam pengelolaan pemahaman, keterampilan dan sikap-sikap. Kegiatan belajar ini merupakan kegiatan yang paling pokok karena pencapaian dari tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh seseorang sebagai seorang siswa, Winkel (Hendrikus, 2017)

(Ilham, yogyakarta) berkata bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu dimana kondisi mental seorang yang akan mengalami rasa bosan serta lelah sehingga bisa menyebabkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah buat melakukan suatu kegiatan belajar. kejenuhan belajar terjadi akibat adanya tuntutan bagi peserta didik buat selalu mematuhi aturan tugas-tugas yg diberikan buat peserta didik. Kejenuhan belajar ini akan sangat berpengaruh bagi siswa buat keberlangsunganpendidikannya. sikap yg ditunjukkan seorang yg mengalami kejenuhan belajar yaitu simpel marah, simpel terluka, dan simpel frustrasi (Ruci., 2020)..

Berdasarkan beberapa penerangan diatas, bisa disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan keadaan jemu atau bosan, dan lelah karena adanya kegiatan yg dialami sang seseorang secara berulang-ulang serta merasa bahwa kegiatan belajar yang dilakukan tidak mendatangkan akibat yg baik bagi dirinya. saat seseorang itu mengalami rasa jemu atau bosan dan lelah ia akan merasa lesu, tidak bersemangat buat

belajar serta tidak akan bergairah lagi saat melakukan aktivitas belajar

Keletihan peserta didik yg termasuk dalam kategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera pada peserta didik, keletihan fisik di peserta didik dan keletihan mental. Kejenuhan yang awam terjadi karena keletihan yang terjadi oleh siswa sebagai akibatnya mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menahan-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat dalam belajar, simpel jenuh dan bosan terhadap metode pembelajaran (Alfi, 2018)

(Kristia, 2020) mengatakan bahwa terdapat juga beberapa faktor yang mensugesti peserta didik jenuh pada belajar pada masa pandemi Covid-19 ini yaitu: 1) Kesulitan yg dialami oleh peserta didik waktu menerima materi pembelajaran. Penyebab kesulitan siswa dalam memahami materi waktu pembelajaran jeda jauh yg terjadi di yaitu metode pembelajaran yang diberikan terus-menerus. dimana guru hanya menyampaikan materi kemudian memberikan tugas kepada siswa tanpa membahas materi tersebut Banyaknya tugas yang diberikan oleh pengajar. siswa mengalami kelelahan karena tugas yg dikerjakan terlalu poly, intensitas pemberian tugas yang terlalu seringkali sedangkan saat pengumpulan tugas yang diberikan hanya sebentar. Setiap pengajar mata pelajaran hampir setiap hari menyampaikan tugas kepada siswa sehingga dapat mengakibatkan siswa tadi kehilangan semangat untuk belajar. 3) tak ada teman saat pembelajaran jarak jauh. sebab belajar dengan teman sebaya akan menghasilkan peserta didik lebih semangat buat belajar serta ketika siswa merasa bingung, bimbang, dan bosan maka sahabat sebaya yang mampu membantunya buat mengurangi perasaan tadi. 4) Berkurangnya konsentrasi belajar. Penyebab berkurangnya konsentrasi belajar siswa yaitu karena hampir setiap hari siswa wajib belajar dengan menatap layar handphone dalam saat yang relatif usang. siswa merasa kurang penekanan saat belajar

menggunakan memakai handphone sebab saat belajar siswa tersebut mampu mengalihkan perhatiannya menggunakan membuka perangkat lunak lain yg menurutnya lebih menarik.

sesuai penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab yg dialami sang siswa waktu melakukan pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19 ini yaitu sulit mendapatkan materi pembelajaran karena proses pembelajaran yang dilakukan monoton dimana guru hanya memberikan materi kemudian memberikan tugas pada siswa tanpa membahas materi tersebut. Selanjutnya yaitu terlalu banyak beban tugas yang diberikan sang guru karena ketika terlalu poly tugas yang diberikan maka siswa akan merasa jenuh atau bosan dengan tugas-tugas tadi sebagai akibatnya bisa menghasilkan siswa tadi malas buat mengerjakannya, tidak terdapat sahabat saat pembelajaran jeda jauh dilakukan sehingga siswa tadi merasa kesepian dan bosan, dan yang terakhir yaitu berkurangnya konsentrasi belajar peserta didik dikarenakan siswa hampir setiap harinya menatap layar handphone sebagai akibatnya ketika telah jenuh atau bosan belajar maka peserta didik tadi akan mengalihkan perhatiannya menggunakan membuka perangkat lunak lain yg menurutnya lebih menyenangkan.

Pelayanan Bimbingan serta Konseling pada sekolah adalah usaha membantu konseli dalam pengembangan kehidupan langsung, kehidupan sosial, aktivitas belajar, serta perencanaan serta pengembangan karir. Penyelenggaraan Bimbingan serta Konseling sekolah khususnya dalam bidang belajar, peserta didik/konseli perlu diarahkan untuk mengenali potensi diri untuk belajar, mempunyai perilaku serta keterampilan belajar, terampil merencanakan pendidikan, memiliki kesiapan menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur, serta bisa mencapai hasil belajar yg optimal (Suwi, 2017) dengan adanya layanan Bimbingan dan Konseling maka bisa

memfasilitasi pengembangan peserta didik sinkron menggunakan kebutuhan, potensi, talenta, minat, perkembangan, syarat, dan mengatasi kelemahan dan kendala sertamasalah yg dihadapi sang peserta didik.

lembaga pendidikan atau sekolah sangat mungkin ditemukan peserta didik yg mengalami dilema, menggunakan membagikan berbagai gejala penyimpangan perilaku yang merentang asal kategori ringan hingga berat. Upaya buat menangani peserta didik yang mengalami problem, khususnya terkait menggunakan kejenuhan belajar dapat dilakukan melalui konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan metode Socrates

Landasan filosofi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tentang insan tergambar pada quotation asal Epictetus yang dikutip oleh Ellis: manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi sebab pandangan terhadap sesuatu. insan dilihat mempunyai 3 tujuan mendasar, yaitu: buat bertahan hidup, buat bebas dari kesakitan serta buat mencapai kepuasan. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) jua berpendapat bahwa individu adalah hedonistic, yaitu kesenangan serta bertahan hayati merupakan tujuan primer hayati. hura-hura dapat diartikan menjadi pencarian kenikmatan serta menghindari kesakitan (komalasari, 2016)

Metode Socrates dinamakan demikian buat mengabadikan nama penciptanya. Metode Socrates adalah metode yg memuat dialog atau diskusi yang dipimpin sang guru melalui pertanyaan-pertanyaan induktif buat menguji validitas keyakinan siswa akan suatu objek serta menghasilkan kesimpulan yg benar akan objek tersebut secara konstruktif, (Tina, 2016)

(Syukur, 2019) berkata bahwa Metode Socrates (Socrates Method) merupakan suatu metode yang dilakukan sang dua orang atau lebih yang saling berdiskusi dan dihadapkan menggunakan suatu gugusan pertanyaan-pertanyaan, yg dari serangkaian pertanyaan-pertanyaan itu

diharapkan peserta didik mampu menemukan jawaban berasal pertanyaan-pertanyaan sulit tadi. Metode Socrates artinya metode yang sangat baik buat menaikkan kemampuan berpikir siswa.

Dari penerangan diatas dapat disimpulkan bahwa Metode Socrates (Socrates Method) ialah suatu metode yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih yang saling berdiskusi dan dihadapkan menggunakan suatu formasi pertanyaan-pertanyaan. berasal penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Metode Socrates (Socrates Method) adalah suatu metode yang dilakukan sang dua orang atau lebih yang saling berdiskusi dan dihadapkan dengan suatu formasi pertanyaan-pertanyaan.

Kejenuhan belajar adalah keadaan jemu atau bosan, dan lelah karena adanya aktivitas yang dialami sang seseorang secara berulang-ulang serta merasa bahwa kegiatan belajar yang dilakukan tidak mendatangkan yang akan terjadi yg baik bagi dirinya. saat seseorang itu mengalami rasa jemu atau bosan serta lelah ia akan merasa lesu, tidak bersemangat buat belajar dan tidak akan bergairah lagi saat melakukan aktivitas belajar. namun, untuk memastikan faktor mana yang sebagai penyebab kejenuhan belajar yg dialami oleh peserta didik, maka akan dilakukan langkah-langkah diagnosis yaitu: melakukan wawancara pada siswa, orang terdekat, mengamati sikap siswa serta memberikan instrumen pengumpulan data lain yang diperlukan sesudah melakukan wawancara dengan peserta didik HZ maka diketahui bahwa ada beberapa faktor penyebab terjadinya problem kejenuhan belajar yg dialami oleh peserta didik HZ sehingga berasal beberapa faktor tersebut maka gejala yang dialami sang peserta didik HZ yaitu selalu merasa jenuh serta kurang konsentrasi saat belajar daring, menyontek tugas teman atau memilih untuk tidak mengerjakan tugas, serta tidak termotivasi serta bergairah lagi saat belajar. Berangkat dari perseteruan yang sudah dijelaskan, maka perlunya dilakukan prognosis. pada

langkah prognosis dilakukan analisis problem tentang kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik yang ditunjukkan menggunakan pikiran-pikiran negatif atau irasional yang dimana siswa HZ selalu merasa jenuh serta kurang konsentrasi ketika belajar daring karena menganggap bahwa tidak adanya teman.

Diharapkan sesudah anugerah konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan Metode Socrates persoalan kejenuhan belajar yang dialami sang peserta didik bisa teratasi sebagai akibatnya siswa tidak akan lagi merasa bosan atau jenuh saat belajar, rajin mengerjakan tugas-tugasnya, dan bersemangat lagi waktu belajar.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Definisi Kejenuhan Belajar**

Pada kegiatan pembelajaran di sekolah, kita dihadapkan dengan sejumlah karakteristik siswa yang beraneka ragam. Ada siswa yang dapat menempuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil tanpa mengalami kesulitan, namun di sisi lain tidak sedikit siswa yang justru dalam belajarnya mengalami berbagai kesulitan, lebih spesifik tentang kesulitan belajar yang dialami siswa diakibatkan oleh kejenuhan belajar. Siswa merasa jenuh karena tuntutan tugas dan belajar di kelas yang harus ia tekuni selama ber jam-jam. Hardyanto (2009) menjelaskan bahwa secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negative lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca *plea* saja).

Corey (Muna, 2013) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan

berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan. Sementara itu Agustin (Muna, 2013) mendefinisikan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.

Pendapat senada diungkapkan oleh Reber (Khusumawati, 2014) yang menjelaskan kejenuhan belajar sebagai rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Lebih dalam Khusumawati (2014) menjelaskan seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak memberikan hasil yang signifikan dalam belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar ialah keadaan atau kondisi dimana seseorang mengalami penumpukan pikiran atau proses berpikir yang berulang-ulang sehingga menjadikan pikiran kaku yang menyebabkan siswa membuat respon-respon negative seperti lelah, lesu, kurang bersemangat, melakukan kegiatan yang tidak apresiatif hingga mengalami sakit kepala dan kegelisahan yang berlebihan. Hal tersebut terlihat dari respon fisik yang dialami siswa secara langsung.

### **2. Indikator Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar ditandai dengan gejala-gejala yang keletihan pada fisik, psikis dan emosional. Muna, (2013) menjelaskan secara garis besar deskripsi komponen kejenuhan belajar ini dibagi menjadi tiga komponen, yaitu keletihan emosi yang ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar. Keletihan emosi mengakibatkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan

hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi. Komponen kedua, sinisme atau depersonalisasi, siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar.

Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran. Komponen ketiga, menurunnya keyakinan akademik siswa sehingga memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Lebih lanjut Pines dan Aronson (Ilham, 2011:31) menjelaskan bahwa: beberapa indikator kelelahan fisik di antaranya sakit kepala, demam, susah tidur, mual-mual, gelisah, dan perubahan kebiasaan makan. Sedangkan kelelahan emosi ditunjukkan dengan indikasi antara lain bosan, mudah tersinggung, sering berkeluh kesah, gampang marah, cepat tersinggung, putus asa, tertekan, dan tidak berdaya. Adapun indikator kelelahan mental antara lain merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, tidak simpatik, selalu menyalahkan orang lain, kurang toleran, dan sebagainya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan

Ilham (2011) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniah karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue) namun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa karena keletihan yang dapat menjadi penyebab

munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

### 4. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan yang dialami oleh individu tentunya tidak secara tiba-tiba terjadi, akan tetapi terbentuk melalui proses. Freudenberger dan North (Silvar, 2001) mengemukakan 12 tahap terbentuknya kejenuhan yakni, mulai dari harapan yang tidak realistis, kemudian proses pendeskripsian dinamika kejenuhan sampai pada munculnya kejenuhan. Kaitanya dengan belajar, berdasarkan 12 tahap yang diajukan oleh Freudenberger dan North (Silvar, 2001) secara lebih rinci proses terbentuknya kejenuhan belajar akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. A compulsion to prove oneself, siswa memiliki dorongan yang kuat untuk membuktikan kemampuan dirinya baik kemampuan akademik maupun kemampuan non akademik.
- b. Working harder, siswa belajar dengan giat dan berusaha meyakinkan orang lain bahwa siswa benar-benar mampu mencapai prestasi secara sempurna dan tidak tergantikan oleh orang lain.
- c. Neglecting their need, siswa memaksakan diri dalam menunjukkan kemampuannya dan terlalu fokus dalam mencapai prestasi, sampai mengurangi waktu tidur, makan, serta waktu bersama keluarga dan teman-teman.
- d. Displacement of conflicts, siswa mengetahui ada yang salah dalam diri siswa, akan tetapi belum menyadari bahwa hal tersebut merupakan masalah. Muncul pula gejala fisik pertama seperti sakit kepala, mual nyeri otot, sakit punggung, dan gangguan tidur. Hal tersebut menunjukkan mulai adanya gejala kejenuhan belajar.
- e. Revision of values, nilai-nilai yang dianut siswa mulai berubah, untuk menjaga agar siswa tetap bisa berprestasi secara sempurna tanpa menghiraukan kebutuhan dasar dan kebutuhan sosial mereka menghindari konflik dengan diri mereka sendiri dengan menumpulkan emosi mereka.

5. Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan bagian dari teori kognitif. Teori Cognitive-Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dalam hal tersebut pendekatan yang akan digunakan ialah pendekatan Rational Emotive behavioral Therapy (REBT) dengan menggunakan model ABCDEF.

Pendekatan yang digunakan dalam REBT adalah psiko-pendidikan, yang pada dasarnya berbentuk aktif-direktif (mengarah atau membimbing) serta didaktif (mengajar). Fokus terapi REBT adalah kepada pemikiran, emosi dan tindakan. Ia dilihat sebagai proses pembelajaran (Corey, 2013). Menurut pandangan Ellis (Erford, 2016), Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan.

Menurut Ws. Winkel (Fauziah, 2016) dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan” mengatakan bahwa

terapi Rasional Emotif adalah Corak Konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (rational thinking), berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Rational Emotive Behavior Therapy menurut beberapa pengertian di atas adalah konselor membantu konseli mengenal secara pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri. Rational emotive behavior therapy diciptakan dan dikembangkan oleh Ellis (Erford, 2016), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif. Asal-usul terapi rasional-emotif dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoicisme di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya “The Enchiridion”, menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang/menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya (people are not disturbed by things, but by the view they take of them) Komalasari, dalam (Ikbal dan Nurjannah, 2016).

Manusia lahir dengan potensi untuk berpikir secara rasional dan tidak rasional. Tidak ada seorang manusia yang terkecuali dari pemikiran rasional termasuk terapis Ellis (Erford, 2016). Secara khusus, pendekatan terapi rasional emotif behavior berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya, manusia adalah makhluk verbal dan berpikir

melalui simbol dan bahasa, gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri, individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional Komalasari, dalam (Ikbal dan Nurjannah, 2016).

Landasan filosofi terapi rasional emotif behavior tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis, yaitu “Manusia terganggu bukan karena sesuatu tapi karena pandangan tentang sesuatu”. Landasan filosofi tentang manusia terdiri dari: Theory of Knowledge, yaitu individu diajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana individu mengetahui bahwa sesuatu itu benar. Secara dialektik atau sistem berpikir berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Selain itu, di dalam sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang dipegang teguh oleh individu namun tidak sering diverbalkan meliputi nilai untuk bertahan hidup (survival) dan nilai kesenangan (enjoyment) Komalasari, (Ikbal dan Nurjannah, 2016). Prinsip etik juga menjadi landasan filosofis, manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (to survive), untuk bebas dari kesakitan (to be relatively free from pain), dan untuk mencapai kepuasan (to be reasonably satisfied or content) Ray Colledge, (Ikbal dan Nurjannah, 2016).

#### 6. Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Tujuan utama dari konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) yaitu menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara yang berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain, konseling

rational emotive behavioral therapy (REBT) tujuannya membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakikat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari rational emotive behavioral therapy (REBT), tujuan utama konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) menurut Surya (2003:15)

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir keyakinan serta pandangan –pandangan – pandangan konseli yang irrational dan tidak logis menjadi rational dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti : rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rational dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) memiliki tiga tujuan, yakni menurut Erford (2015: 270) : 1) Membantu klien mencapai insight tentang self-talk-nya sendiri. 2) Membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya. 3) Melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga akan dapat berfungsi secara lebih efektif dimasa mendatang tanpa bantuan konselor profesional.

#### 7. Teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di kategorikan menjadi tiga kelompok yaitu:

Konseling kognitif, meliputi,:

- a. Dispute kognitif, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional peserta didik melalui konseling bertanya (questioning) meliputi pertanyaan untuk melakukan dispute logis, pertanyaan untuk reality testing, pertanyaan untuk

- pragmatic disputation.
- b. Analisis rasional, konseling untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional
  - c. Dispute standard ganda, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
  - d. Devil,s advocade atau rational role reversal yaitu meminta peserta didik untuk memainkan peran menjadi peserta didik yang rasional.
  - e. Peserta didik melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di verbalisasikan.

### **METODE PENELITIAN**

Sesuai akibat penelitian yg menjadi latar belakang problem serta rumusan masalah yg telah dipengaruhi, pendekatan yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yaitu karena dalam penelitian kualitatif peneliti akan menerima ilustrasi yg lebih komprehensif yg dilakukan di situasi sosial (sosial situation) yang mana melibatkan kawasan, individu dan kegiatan dengan melakukan proses hubungan komunikasi yang lebih mendalam. sebagai akibatnya akan ditemukan data yang murni dari apa yg terjadi dilapangan. Jenis penelitian yg digunakan dalam penelitian ini yaitu studi masalah.

Subjek pada penelitian ini adalah salah satu peserta didik pada SMA Kartika Makassar yang berinisial HZ, berjenis kelamin perempuan , Kelas XI dimana dalam hal ini, HZ ditetapkan menjadi perkara dan subjek penelitian karena sesuai studi pendahuluan HZ teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Hal ini diperoleh sesuai akibat wawancara beserta HZ yang menunjukkan bahwa HZ selalu merasa enggan untuk mengerjakan tugas-tugasnya sebab berfikir bahwa ada teman yang pula belum merampungkan tugasnya seperti ia, kurang konsentrasi, ketika belajar sebab cuma belajar berasal rumah tidak

mempunyai motivasi belajar karena menurutnya walaupun belajar beliau tidak akan pintar, sebagai akibatnya berfikir bahwa bisa menyontek tugas temannya yg lain, pada mengikuti kegiatan pembelajaran HZ melakukan pekerjaan lain di luar mata pelajaran bahkan tidak mengikuti kegiatan pembelajaran Bila menganggap mata pelajaran yang sedang berlangsung tak terlalu penting.

Peneliti menggunakan data primer ini buat menerima isu pribadi tentang ilustrasi kejenuhan belajar, yaitu menggunakan wawancara terhadap peserta didik masalah, orang tua, teman dan Guru BK. asal data utama diperoleh berasal yang akan terjadi wawancara yang lalu dicatat melalui catatan tertulis. Peneliti memakai data sesuai kasus buat mendapatkan gosip eksklusif ihwal perilaku peserta didik yg teridentifikasi mengalami gambaran kejenuhan belajar di SMA Kartika Makassar.

Peneliti menggunakan data sekunder ini buat mengumpulkan data seperti absensi dan dokumentasi yang diperoleh eksklusif dari pengajar BK, yg diharapkan dapat memberikan isu yang akurat buat memperkuat dan melengkapi info yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

Peneliti ini instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data jua diharapkan dalam penelitian kualitatif menjadi langkah utama dalam penelitian buat menerima data yang ckup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, diantaranya: 1) wawancara Melalui penelitian ini, peneliti menjalin hubungan menggunakan peserta didik yang mengalami masalah dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif serta ikut merasakan sebagai akibatnya dapat diperoleh informasi yg seksama serta tidak dibuat-buat. Data yg ingin di kumpulkan melalui wawancara yaitu peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai gambaran kejenuhan belajar yg dialami sang peserta didik HZ, serta faktor

penyebab asal kejenuhan belajar yg dialami sang peserta didik HZ. sehingga dari yang akan terjadi wawancara tadi peneliti bisa menyampaikan cara lain bantuan/solusi buat membantu siswa HZ pada menuntaskan masalahnya. Selain wawancara menggunakan si kasus, pula dilakukan wawancara menggunakan orang tua si masalah, dengan sahabat sebaya si perkara, dan pula wawancara dengan sahabat dekat/sahabat si kasus dengan memakai panduan wawancara. Hal ini dimaksudkan untuk menerima berita tentang peserta didik yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. dua) Dokumentasi pada penelitian ini data yg ingin dikumpulkan melalui dokumentasi yaitu mengumpulkan dan menganalisis data berupa dokumen atau catatan terkait dengan perilaku peserta didik. Dokumentasi yg digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa catatan anekdot yg diberikan pribadi sang pengajar BK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai wawancara yang dilakukan sang peneliti kepada konseli, orang tua, teman, serta pengajar BK menggunakan tujuan buat menerima gosip tentang ilustrasi kejenuhan belajar yang dialami sang konseli selama masa pandemi di subjek HZ, faktor-faktor yg mengakibatkan kejenuhan belajar, dan ilustrasi penanganan asal kejenuhan belajar yg dialami sang subjek HZ.

Konseli merupakan siswa yang terdaftar di SMA Kartika Makassar yang saat ini berada di bangku kelas XI MIA 1. Konseli berusia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan tinggi badan 155 cm, berat badan 49 kg, wajah bulat, berkulit sawo matang, periang, dan hobinya suka menari. Konseli merupakan anak ke 3 dari 3 bersaudara. konseli tinggal bersama orang tua dan ketiga saudaranya, konseli merupakan peserta didik yang melaksanakan proses pembelajaran dari rumah (daring) semenjak munculnya wabah covid-19.

Konseli merupakan salah satu tipe peserta didik yang periang. Hal tersebut berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat melakukan wawancara secara langsung dengan peserta didik, dimana setelah proses wawancara peserta didik tetap aktif dalam berbicara dengan menceritakan hal-hal yang bukan berkaitan dengan masalah yang dialami. Dalam kesehariannya konseli ditemani oleh sahabat dekatnya khususnya dalam urusan akademik. Namun saat proses pembelajaran dialihkan dirumah akibat wabah virus covid-19 membuat konseli mengalami beberapa masalah. Subjek (HZ) teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar, maka peneliti pun berinisiatif untuk mendalami masalah yang dialami oleh subjek (HZ) dengan melakukan wawancara bersamanya, orang tua, sahabat, dan guru BK.

“Selaluka saya merasa jenuh saat belajar karena biasa di suruh jeki saja baca materi kak biasa tidak ku bacaji saya kak karena menurutku panjang sekali bosan sekali jika kak membaca materi yang terlalu banyak. Kurang konsentrasika juga kalau cuma belajar dari rumah kak. Jadi biasa itu kak kalau ada tugas yang dikasika kadang tidak ku kerjaji kak jadi menyontek mamika tugasnya temanku kalau misal deadline mi di kumpul tugasnya kak”.  
(wwc01/HZ/030921)

Dari keterangan yang diberikan oleh HZ dapat disimpulkan bahwa gejala yang dialami selama proses pembelajaran daring dilaksanakan yaitu HZ selalu merasa jenuh saat belajar daring, kurang konsentrasi saat belajar daring dan memilih untuk menyontek tugas temannya. Adapun gejala lain yang dirasakan oleh HZ yaitu:

“Tidak termotivasika sama tidak bergairahka juga saat belajar daring kak jadi biasa lebih ku pilih saja lakukan kegiatan lain ketika proses pembelajaran berlangsung”.  
(wwc01/HZ/030921).

Dengan demikian gejala lain yang dialami oleh HZ saat jenuh belajar ia tidak termotivasi dan bergairah saat proses pembelajaran di lakukan secara daring dan HZ lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain ketika proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama sahabat. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut

“Iye kak memang dia selalu merasa jenuh kalau belajar dari rumah jadi biasa dia kek malas ki na kerja tugasnya kalau misalnya itu tugas sulit sekali, jadi kadang tugasku mami dia nyontek kalau mau mi habis waktunya untuk kumpul tugas kak. Kadang juga tidak hadirki kak kalau misalnya adakan zoom guru kak biasa ku chatki na bilang lagi ndak moodki masuk zoom, membosankan sekali katanya kak itu mata pelajaran”. (wwc02/AR/030921).

Dengan demikian berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari sahabat HZ maka dapat disimpulkan bahwa HZ memang selalu merasa jenuh saat belajar dan ketika perasaan itu muncul HZ biasanya malas mengerjakan tugasnya. Jadi HZ hanya menyontek tugas sahabatnya dan kadang HZ tidak mengikuti kegiatan pembelajaran jika merasa bosan dengan pelajaran tersebut. Selain itu, HZ kurang bergairah dalam mengikuti kegiatan belajar daring dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain. Kondisi ini biasa dialaminya saat mengerjakan tugas perhitungan yang dianggap terlalu sulit yang membuat ia sangat jenuh ketika mengerjakan tugas tersebut. Ketika metode pembelajaran guru sangat monoton seperti pemberian tugas berupa video, tidak ada teman yang dapat diajak diskusi secara langsung HZ juga merasa sangat jenuh ketika mengerjakan tugas yang begitu banyak dengan waktu pengumpulan tugas yang sangat singkat. Hal ini dapat dilihat dari kutipan wawancara yang dilakukan bersama subjek HZ:

“Biasa kak tidak bergairahka dan tidak termotivasika untuk mengikuti proses pembelajaran daring kak karena metode pembelajarannya juga guru biasa begitu terusji kak jadi biasa timbul lagi rasa jenuhku belajar kak. Kadang juga ada tugas yang memang susah sekali di kerja kak kayak tugas buat video, perhitungan, capekka pikirki karena teralu sulit di kerjakan akhirnya ku simpan mi terus tidak ku kerja. Jenuh sekalika juga belajar kak karena cuman belajar dari rumah tidak teman yang bisa diajak diskusi juga. Apalagi kalau itu diberikan tugas baru waktu pengumpulan tugasnya sedikit sekali kak deh yang kayak begitumi kasi bosan sekalika kak. Walaupun jenuhka kerja tugas biasa berusaha jika kerjai kak tapi pada saat keluar nilaiku ternyata tidak sesuai dengan nilai yang ku pikirkan kek tidak kudapatkanji nilai yang maksimal juga kak, jadi tidak bergairah meka juga belajar kak bosan sekali meka ku rasa belajar daring. (wwc01/HZ/030921).

Selain gejala yang diatas adapun gejala lain yang dirasakan oleh HZ yaitu, HZ merasa bahwa sudah sangat berusaha unuk mengerjakan tugasnya tetapi hasil yang didapatkan kurang maksimal sehingga hal tersebut membuat HZ kecewa dengan nilai yang diberikan oleh gurunya. Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama Guru BK. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut

“Saat itu HZ mengatakan kalau misalnya dia sudah tidak mampu mengerjakan tugasnya kadang dia tumpuk karena mau mengerjakan juga dia tidak mengerti apa yang mau dia tulis. (wwc04/A/060921)

Dari keterangan yang diberikan oleh orang tua HZ maka dapat disimpulkan bahwa jika HZ merasa jenuh saat belajar, biasanya HZ bermain game atau bermain bersama keponakannya.

Tabel 4.1 Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Kasus

No	Aspek	Deskripsi Hasil	Keterangan
1	Gejala Kejenuhan Belajar	Hasil yang didapatkan dari proses wawancara mengenai gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik HZ yaitu HZ selalu merasa jenuh dan kurang konsentrasi saat belajar daring, menyontek tugas teman atau memilih untuk tidak mengerjakan tugas, tidak termotivasi serta bergairah lagi saat belajar dan memilih melakukan kegiatan lain ketika proses pembelajaran berlangsung	

Faktor Internal Adapun faktor internal yang menyebabkan kejenuhan belajar peserta didik HZ dapat dilihat melalui hasil wawancara. Berikut kutipan wawancara bersama HZ.

“Jenuh sekaligus belajar kak karena hanya belajar dari rumah, kadang tidak ku kerja tugasku karena pasti ada ji juga temanku yang malas kerja tugas seperti saya. Tugas yang sangat sulit ku kerjakan itu membuat video kak karena haruski ulang-ulang buat video kalau salahki jadi kadang bosan meka kerjai ku simpan ji saja dulu kak atau kalau ada tugas yang dikasikanki berbentuk video dan di suruhki nonton apa lagi kalau sampai setengah jam kak dehh bosan dan jenuh sekaligus kalau tugas seperti itu dikasikanka kak karena terlalu lama durasi videonya jadi kadang tidak ku nonton ji kak bertanya jeka saja sma AR, saya rasa kayak kurang bervariasi metode pembelajarannya apa lagi proses pembelajaran sekarang hanya dilakukan secara daring. (wwc01/HZ/030921)

Dari keterangan yang diberikan oleh HZ maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajarnya

yaitu karena belajar hanya dari rumah, menganggap bahwa ada juga temannya yang malas mengerjakan tugas seperti dia dan saat mengerjakan tugas yang berbentuk video dan metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Adapun faktor lain yang dialami oleh HZ yaitu:

“Dengan tugas perhitungan kak seperti mata pelajaran matematika dan fisika, apa lagi kalau ada rumus yang kurang ku pahami kak dehh jenuhka ku rasa kerja tugas yang begitu tidak ada ku rasa akhirnya karena soalnya terlalu sulit baru waktu pengumpulannya terlalu cepat manami tidak ketemu langsungki sama guru baru teman-teman yang lain juga kak sibuk semua kerja tugasnya jadi kadang ku tunggu mami tugasnya AR kalau ndak mengertika kerjai. Tapi kadang tidak mauka juga na kasi lihat akhirnya ndak ku kerja mi saja kak. Kecewaka juga dengan guruku kak karena selaluka na kasi nilai rendah padahal saya sudah berharap kalau hasilnya itu akan memuaskan, jadi biasa kalau jenuh meka belajar kak ku anggap saja itu mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu pentingji jadi lebih pilihka lakukan saja kegiatan lain”. (wwc01/HZ/030921)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor lain yang dialami oleh HZ sehingga ia mengalami kejenuhan belajar yaitu saat mengerjakan tugas perhitungan seperti mata pelajaran matematika ataupun fisika dan waktu pengumpulan tugasnya yang sangat singkat. Perasaan jenuh HZ juga muncul ketika belajar dan tidak paham dalam mengerjakan tugas, ia tidak dapat bertemu langsung dengan guru dan teman-temannya karena proses pembelajarannya hanya melalui hp sehingga ketika merasa jenuh belajar ia lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain dengan menganggap bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu penting dan merasa kecewa dengan nilai yang diberikan oleh gurunya. Hal ini juga diungkapkan oleh Guru BK HZ saat diwawancarai oleh peneliti. Berikut kutipan wawancaranya.

“Iya memang sejauh ini saya lihat rata-rata siswa memang kesulitan mengerjakan tugas yang berupa pembuatan video belajar, begitu juga dengan menonton video belajar yang dikirimkan oleh gurunya, ketika tugas seperti itu rata-rata siswa kurang maksimal dalam mengisi jawaban yang materinya itu ada di dalam video, karena siswa biasanya melangkah-langkah menonton atau bahkan ada siswa yang sama sekali tidak menonton video belajar itu. Dan juga mata pelajaran perhitungan. Saya juga diberitahukan sama wali kelasnya kalau HZ ini kadang tidak mengumpulkan tugas matematika dan kadang juga tugas fisiknya dia tidak kumpul”. (wwc04/A/060921).

Dari keterangan yang diberikan oleh Guru BK maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata peserta didik kesulitan saat mengerjakan tugas yang berupa video ataupun menonton video belajar yang

dikirimkan oleh gurunya, karena peserta didik biasanya melangkah-langkah atau bahkan ada peserta didik yang tidak menonton video belajar yang dikirimkan oleh gurunya. Sesuai dengan informasi yang didapatkan oleh Guru BK dari wali kelas HZ, kadang HZ tidak mengumpulkan tugas matematika dan tugas fisiknya.

Selain itu, HZ melakukan self-reward untuk mengurangi kejenuhan belajarnya yaitu ketika dia selesai melakukan kegiatan belajar selama seminggu maka ia melakukan liburan bersama teman-temannya pada hari di mana ia libur sekolah. Hal ini diungkapkan oleh HZ saat peneliti melakukan wawancara bersamanya. Adapun kutipan wawancaranya sebagai berikut.

“Kalau dalam seminggu atau dua minggu kedepan itu kak kayak buatka rencana sama temanku pergi refreshing kak, misalnya kayak jalan-jalan kak di daerah-daerah yang banyak dikunjungi orang lain kak”. (wwc01/HZ/030921).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh sahabat dan orang tuanya. berikut kutipan wawancaranya.

“Iye kak memang biasanya kalau hari libur seperti hari minggu itu kita rencanakan untuk jalan-jalan kak ke daerah yang banyak dikunjungi wisatawan, misalnya biasa malino kak, kadang juga ke maros kak”. (wwc02/AR/030921)

Dari hasil keterangan yang didapatkan dari sahabat HZ maka dapat disimpulkan bahwa biasanya jika hari libur mereka melakukan rencana untuk jalan-jalan ke daerah yang banyak dikunjungi oleh wisatawan, misalnya daerah yang biasa dikunjungi yaitu Malino ataupun Maros.

“Iya memang biasanya dia itu dalam 1 bulan kadang 2 kali pergi jalan-jalan, saya juga memang sebagai orang tuanya tetap memberikan izin karena

jika belajarnya hanya di rumah dan tidak ada hiburan takutnya dia nanti tambah jenuh belajar". (wwc03/SR/040921).

Dari hasil keterangan yang diberikan oleh orang tua HZ maka dapat disimpulkan bahwa HZ biasanya melakukan kegiatan

liburan pada hari libur dan biasanya kegiatan liburan tersebut HZ lakukan dalam sebulan sekitar 2 kali, dan sebagai orang tuanya tetap memerikan izin agar HZ tidak jenuh lagi dalam belajar.

Tabel 4.2 Faktor yang Menimbulkan Kejenuhan Belajar

No	Faktor	Deskripsi Hasil	Keterangan
1	Internal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik selalu merasa jenuh dan bosan karena hanya belajar dari rumah, belajar hanya melalu hp dan tidak adanya teman yang diajak diskusi secara langsung.</li> <li>- Peserta didik HZ menganggap bahwa guru memberikan tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang sangat singkat.</li> <li>- Peserta didik HZ menganggap bahwa ada teman yang juga malas mengerjakan tugasnya seperti dia.</li> <li>- Peserta didik HZ selalu merasa sulit ketika mengerjakan tugas yang berupa perhitungan dan tugas video.</li> <li>- Selalu merasa kecewa karena nilai yang diberikan oleh gurunya sangat rendah.</li> <li>- Ketika HZ jenuh saat belajar maka ia menganggap bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu penting.</li> </ul>	-
2	Eksternal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lingkungan belajarnya yang kurang kondusif karena adanya suara bising sehingga membuat HZ kurang fokus dalam belajar.</li> <li>- Kuota internet karena harus mengumpulkan uang terlebih dahulu,</li> <li>- Kelengkapan fasilitas belajarnya.</li> <li>- Serta dukungan sahabat, orang tua dan gurunya.</li> </ul>	-

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan diatas maka HZ mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar ini diakibatkan karena proses pembelajaran dilakukan secara daring, belajar hanya melalui hp dan tidak ada teman yang diajak belajar secara langsung, peserta didik HZ juga menganggap bahwa guru memberikan tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang sangat singkat. Peserta didik HZ menganggap bahwa ada teman yang juga malas mengerjakan tugasnya

seperti dia, peserta didik HZ selalu merasa sulit ketika mengerjakan tugas yang berupa perhitungan dan tugas video, lingkungan belajar HZ yang kurang kondusif, selalu merasa kecewa karena nilai yang diberikan oleh gurunya sangat rendah dan ketika peserta didik HZ jenuh saat belajar maka ia menganggap bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu penting.

Gejala kejenuhan belajar yang dirasakan oleh HZ yaitu selalu merasa jenuh dan kurang konsentrasi saat belajar

daring, menyontek tugas teman atau memilih untuk tidak mengerjakan tugas, tidak termotivasi serta bergairah lagi saat belajar dan memilih melakukan kegiatan lain ketika proses pembelajaran berlangsung. Jika kejenuhan belajar yang dialami oleh HZ tidak segera ditangani maka akan berdampak pada prestasi belajarnya. Oleh karena itu, peneliti menawarkan alternatif solusi menggunakan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan metode Socrates untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh HZ. Sehingga pada analisis abcd yang didapatkan melalui konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dilakukan mengenai masalah kejenuhan belajar pada subjek HZ maka hasil analisisnya adalah.

karena proses pembelajaran dilakukan secara daring, belajar hanya melalui hp dan tidak ada teman yang diajak belajar secara langsung, peserta didik HZ juga menganggap bahwa guru memberikan tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang sangat singkat. Peserta didik HZ menganggap bahwa ada teman yang juga malas mengerjakan tugasnya seperti dia, peserta didik HZ selalu merasa sulit ketika mengerjakan tugas yang berupa perhitungan dan tugas video, lingkungan belajar HZ yang kurang kondusif, selalu merasa kecewa karena nilai yang diberikan oleh gurunya sangat rendah dan ketika peserta didik HZ jenuh saat belajar maka ia menganggap bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu penting. (A) karena proses pembelajaran dilakukan secara daring, belajar hanya melalui hp dan tidak ada teman yang diajak belajar secara langsung, peserta didik HZ juga menganggap bahwa guru memberikan tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang sangat singkat. Peserta didik HZ menganggap bahwa ada teman yang juga malas mengerjakan tugasnya seperti dia, peserta didik HZ selalu merasa sulit ketika mengerjakan tugas yang berupa perhitungan dan tugas video, lingkungan

belajar HZ yang kurang kondusif, selalu merasa kecewa karena nilai yang diberikan oleh gurunya sangat rendah dan ketika peserta didik HZ jenuh saat belajar maka ia menganggap bahwa mata pelajaran yang sedang berlangsung tidak terlalu penting, termotivasi serta bergairah lagi saat belajar dan memilih melakukan kegiatan lain ketika proses pembelajaran berlangsung.

sehingga dari perilakunya tersebut dapat mengakibatkan prestasi belajarnya menurun, jumlah kehadirannya menurun dan dapat mengecewakan orang tuanya. (D) sehingga pada tahap dispute maka digunakanlah metode Socrates untuk membantu individu berfikir lebih rasional karena pada metode Socrates peserta didik dapat menganalisis suatu masalah dengan sebuah analogi dan berpikir kritis tentang suatu argumen, metode ini juga dapat memudahkan peserta didik untuk mendapatkan pemahaman dari bentuk tanya jawab yang dilakukan.

Akan tetapi dari banyaknya faktor dan gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik HZ maka peneliti akan fokus pada tiga faktor dan gejala kejenuhan belajarnya yaitu pertama, peserta didik HZ selalu merasa jenuh dan kurang konsentrasi saat belajar daring, faktor yang menyebabkan yaitu karena peserta didik HZ menganggap bahwa tidak adanya teman yang diajak diskusi secara langsung dan menganggap bahwa metode belajar yang monoton karena belajar hanya melalui hp. Kedua, peserta didik HZ tidak termotivasi dan bergairah saat belajar, faktor yang menyebabkan yaitu karena peserta didik HZ merasa kecewa dengan nilai yang diberikan oleh gurunya yang menurutnya hasilnya tidak memuaskan dan yang ketiga yaitu, ketika merasa jenuh saat belajar HZ lebih memilih untuk tidak mengerjakan tugas, faktor yang menyebabkan karena peserta didik HZ menganggap bahwa pasti ada juga temannya yang seperti dia yang juga tidak mengerjakan tugas. Kemudian untuk faktor lain dan bentuk intervensinya disarankan kepada sekolah untuk menindaklanjutinya.

Tabel 4.3 Kondisi Pasca Intervensi

No	Rincian Pertanyaan	Deskripsi Hasil	Keterangan
	Perasaan setelah melakukan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan metode Socrates.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik HZ tidak lagi merasa jenuh dan bosan saat belajar daring.</li> <li>- Lebih konsentrasi lagi saat belajar daring.</li> <li>- Lebih konsisten lagi ketika mengerjakan tugas-tugasnya.</li> </ul>	

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama HZ, sahabat, orang tua dan guru BK, maka diperoleh gambaran gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh HZ seperti selalu merasa jenuh dan kurang konsentrasi saat belajar daring, menyontek tugas teman atau memilih untuk tidak mengerjakan tugas, tidak termotivasi serta bergairah lagi saat belajar dan memilih melakukan kegiatan lain.

ketika proses pembelajaran berlangsung. Akan tetapi dari beberapa gejala tersebut peneliti akan fokus pada tiga gejala yaitu pertama, peserta didik HZ selalu merasa jenuh dan kurang konsentrasi saat belajar daring. Kedua, peserta didik HZ tidak termotivasi dan bergairah saat belajar dan yang ketiga yaitu, ketika merasa jenuh saat belajar HZ lebih memilih untuk tidak mengerjakan tugas.

Hal ini ditimbulkan karena banyaknya masalah yg dialami oleh HZ selama proses pembelajaran yang dilakukan secara daring di masa pandemi Covid-19 ketika ini. sang sebab itu peneliti berinisiatif buat membantu konseli mengatasi persoalan yang dihadapinya. Adapun alternatif solusi yang dilakukan merupakan dengan melakukan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan metode Socrates.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

sebagai ucapan penghargaan dan terlaksananya penelitian ini pihak penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Kepala Sekolah SMA Kartika dan guru staf yang ikut terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini
2. Siswa yang menjadi sampel penelitian ini semoga masalahnya sudah menjadi jalan keluar

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arianti. 2017. Urgensi Lingkungan Belajar yang Kondusif dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. Jurnal Kependidikan. Issn: 1978-0214. Vol. 11. No. 1. <https://jurnal.iainbone.ac.id/index.php/didaktika/article/download/161/90>.
- Khaira, Nia Alfi. 2018. Penerapan Teknik Self-Instructional Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada Mas Darul Ulum Banda Aceh. Skripsi. (tidak diterbitkan). Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Arraniry Banda
- Komalasari, dkk. 2016. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Mubarok, Mukhamad Ilham. 2018. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

- Pawicara, Ruci. dkk. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol 11. No 1. <https://alveoli.iainjember.ac.id/index.php/alv/article/download/7/4/73>
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT. Alfabeta.
- Syukur, dkk. 2019. Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Socrates Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Bombana. *Jurnal Pendidikan Matematika*. Vol.10. No. 2. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/317702-pengaruh-penerapan-metodepembelajaran9bf07bf1.pdf&ved=2ahUKEwjQjM35uo30AhVZ83MBHf34CJ4QFnoECAQQAQ&usg=AOvVaw0GzEr7CZL3npWtmhaoDTcn&cshid=1636535831956>.
- Utami, Suwi Wahyu. 2017. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
- Vitasari, Ita. 2016. Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesiapan Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.