



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice
ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Profil Kejenuhan Belajar Remaja Selama Pandemi di Daerah Transisi

Aam Imaduddin¹, Agung Nugraha², Vani Nur Fajrina³

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Info

Article history:

Received Nov 20th, 2023

Revised Dec 27th, 2023

Accepted Jan 22th, 2023

Keyword:

Learning saturation,
Students

ABSTRACT

This study aims to describe the general description of learning saturation in the transition area carried out by SMPN students in Sukaraja. Saturation is burnout as a state of physical, emotional, and mental exhaustion. The characteristics of individuals who experience burnout are feelings of helplessness and hopelessness, dry feelings, negative self-concept and negative attitudes. negative attitude. This research includes descriptive quantitative research, where the subjects are junior high school students in Sukaraja District with a population of 206 students. Sukaraja with a population of 206 students. The results of the analysis show that the description of learning saturation at SMPN Sukaraja is in the low category (58%) where learning saturation is moderate. The picture of learning saturation based on gender shows Sig result $0.575 > 0.05$ which means there is a significant difference between learning saturation in male and female adolescents of SMPN Sukaraja.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Aam Imaduddin

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: aam.imaduddin@umtas.ac.id

Introduction

Salah satu upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yakni erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2011:13) definisi belajar sendiri adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan pembelajaran menurut Sugihartono, dkk (2012: 73), merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar. Perbedaan antara belajar dan pembelajaran terletak pada penekanannya. Belajar lebih menekankan pada pembahasan tentang siswa dan proses yang menyertai dalam rangka perubahan tingkah lakunya. Sedangkan pembelajaran lebih menekankan pada guru dalam upayanya untuk membuat siswa dapat belajar.

Pada masa remaja salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah munculnya perubahan-perubahan pada dirinya yang dimana dia sering mengalami konflik dengan dirinya yang membuat dia stress dan di tuntut untuk lebih dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang terjadi pada dirinya. Menurut Erikson (Santrock, 2003:15) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan, siapa dirinya, apa peranya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam hidupnya, kondisi ini kerap kali membuat remaja mengalami tingkat stress yang sangat tinggi.

Masalah yang sering dialami oleh remaja juga sering dipengaruhi oleh dua faktor. Faktor yang pertama adalah muncul dalam diri sendiri atau disebut dengan faktor individu. Hal ini berkaitan dengan kepribadiannya, hubungan dengan guru, gambaran masa depan mereka yang belum terarah, kesulitan dalam belajar, dorongan seksual masa pubertas, masalah pergaulan, emosional yang labil dan lain sebagainya (Hasan Basri, 1996: 42).

Masyarakat transisi ialah masyarakat yang mengalami perubahan dari suatu masyarakat ke masyarakat yang lainnya. Misalnya masyarakat pedesaan yang mengalami transisi ke arah kebiasaan kota, yaitu pergeseran tenaga kerja dari pertanian, dan mulai masuk ke sektor industri. Masyarakat transisi juga dapat dimaknai masyarakat yang mengalami perkembangan dari situasi yang awalnya tradisional dan secara berangsur-angsur sudah mulai mengalami perkembangan kehidupan baik dalam tatanan social maupun struktur sosial (Munandar, 1998:42).

Lingkungan mempunyai peran penting untuk membentuk suatu kepribadian seseorang dalam bertingkah laku, dan dalam berpola pikir. Pergaulan itu sendiri menjadi dua macam, pergaulan negatif dan pergaulan positif. Pada perkembangan saat ini yang tampak jelas pergaulan negatif yang lebih mengarah kepada para remaja dalam bertingkah laku didalam kehidupan sosial sedangkan pergaulan yang bersifat positif jarang sekali diperhatikan pada remaja didalam kehidupan sosialnya, karena remaja banyak terpengaruhi di dalam lingkungan khususnya. Dimana para remaja harus memilih dan mengikuti suatu pergaulan yang mana menurutnya adalah suatu yang baik atau positif. Para remaja seharusnya melakukan adaptasi didalam kehidupan sosialnya dalam berinteraksi maupun dalam pergaulan sehari-harinya, karena adaptasi dimana remaja dapat menyesuaikan diri dalam tingkah laku dan cara berpikir di dalam lingkungan (Marsya Sukma 2020:20) Dengan hal tersebut peneliti mengambil penelitian di daerah Transisi yang tempatnya di SMPN Sukaraja, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Tasikmalaya.

Secara sederhana masyarakat transisi ialah masyarakat yang mengalami perubahan dari suatu masyarakat ke masyarakat yang lainnya. Perubahan yang terjadi berupa berubahnya karakteristik dari masyarakat tersebut menuju pada karakter masyarakat yang modern. Jadi masyarakat transisi dapat dikatakan sebagai masyarakat yang tinggal di suatu desa yang mengalami kemajuan serta perubahan sehingga desa tersebut mengalami proses perubahan dari desa menjadi kota misalnya masyarakat pedesaan yang mengalami transisi ke arah kebiasaan kota yaitu pergeseran tenaga kerja dari pertanian dan mulai masuk ke sector industry.

Menurut Georg Simmel masyarakat bermula dari interaksi timbal balik antara individu dalam suatu wilayah. Dengan hubungan itu maka akan terjadi hubungan yang saling mempengaruhi, maka akan muncul masyarakat (Johnson, 2008:39). Soerjono Soekanto (2006:22) memaparkan bahwa masyarakat adalah suatu sistem dari kebiasaan, tata cara, dari wewenang dan kerja sama antara berbagai kelompok, penggolongan, dan pengawasan tingkah laku serta kebiasaan-kebiasaan manusia.

Berdasarkan wilayah tempat tinggalnya masyarakat dibedakan menjadi dua yakni masyarakat desa dan masyarakat kota. Sebagian besar masyarakat Indonesia tinggal di daerah pedesaan yang hidupnya bergantung pada alam sebagai tempat memenuhi kebutuhan dengan cara bertani, berternak dan berkebun. Maka dari itu Indonesia populer disebut sebagai Negara agraris. Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering kali di alami oleh remaja, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Menurut Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014:12), mengartikan kejenuhan (burnout) sebagai suatu keadaan kelelahan (exhaustion) fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri individu yang mengalami kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif. Gejala ini sering identic dengan distress, discontent, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat amat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang burnout belajar terhadap siswa SMA Angkasa Bandung yang menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area kelelahan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis. Dalam Penelitian tentang kejenuhan belajar juga yang dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah.

Dalam penelitian tersebut Dalam Penelitian telah dilakukan oleh Ramadhani pada tahun 2013 menyebutkan bahwa kejenuhan belajar dapat terjadi pada siswa karena pikiran negatif siswa yang menganggap tugas terlalu banyak dan membebankan karena tugas tidak dipersepsi sebagai kebaikan bagi prestasi akademis. Agustin (2009) memberikan penjelasan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang menunjukkan kelelahan yang dialami peserta didik baik secara fisik maupun mental, sikap dan emosi dalam rentang waktu tertentu karena keterlibatan yang intensif dengan tugas yang tidak menghasilkan prestasi yang semakin baik.

Menurut Mulder (2005) Selain banyaknya masalah yang dihadapi remaja bahwa kejenuhan belajar adalah kerusakan dalam kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah. Dalam penelitian yang di lakukan oleh Ruci dan Maharani pada tahun 2020 menyebutkan bahwa factor yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain, media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidak pahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Hal tersebut menyebabkan kejenuhan

belajar pada maha-siswa. Selain itu pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman juga menimbulkan kejenuhan dalam belajar.

Adapun Salah satu faktor yang menyebabkan anak merasa jenuh karena anak-anak merasa sudah terlalu lama belajar dari rumah selama pandemi Covid-19, sehingga mereka berharap agar Covid-19 ini segera berlalu. Mereka mempunyai harapan agar dapat sekolah kembali melaksanakan aktivitas seperti sedia kala bisa bertemu dengan bapak ibu guru secara langsung. Hal ini dikarenakan bahwa dalam aktivitas belajar, anak-anak kurang menaruh kepercayaan kepada orang tua mereka lebih percaya kepada gurunya (Pangastuti, et al., 2020). Menurut Syah (1995) adapun salah satu faktor utama munculnya burnout belajar adalah keletihan mental. Keletihan mental ini muncul akibat kerja otak yang terganggu. Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh, jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental kita. Namun sebaliknya apabila otak terganggu, maka kesehatan tubuh dan mental pun ikut terganggu. Mashlach, 1993 (dalam Khusumawati, 2014) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan gangguan psikologis yang terdiri dari tiga aspek yaitu kelelahan emosional, Depersonalisasi atau mengalami kelelahan secara jasmani dan rohani yang lumayan panjang serta adanya keanehan pada diri individu, serta turunnya prestasi diri yang dapat dialami siapa saja yang belajar dimana yang dimaksud dalam penjelasan tersebut adalah peserta didik.

Adapun Fenomena yang sekarang muncul dimasa pandemic covid- 19, dimana dunia pendidikan di harusakan untuk melakukan pembelajaran daring dan membuat siswa menjadi jenuh belajar di karenakan banyaknya tugas yang harus di kerjakan, kurangnya bimbingan dari guru yang membuat siswa jenuh terhadap belajar dan juga sampai melalaikan tugas sekolahnya. Terdapat penelitian yang di lakukan oleh Gould & Weinberg (2007), dari penelitiannya menunjukkan bahwa kejenuhan telah didefinisikan dalam beberapa cara, umumnya dapat dilihat sebagai penarikan fisik, sosial, dan emosional dari aktivitas yang sebelumnya menyenangkan sebagai akibat dari stres kronis dan masalah motivasi yang biasanya ditandai dengan perasaan kelelahan emosional, penurunan prestasi, dan depersonalisasi.

Hasil penelitaian Desy Rinawati dkk (2020:9) Stres yang terus menumpuk tanpa diikuti dengan penanganan yang baik, akan mengarah ke titik dimana siswa akan kehilangan minat pada aktivitas belajar, termasuk kemungkinan mengalami kelelahan fisik dan mental serta pikiran yang mempertanyakan kemampuan diri sendiri. dan nilai aktivitas baginya. Dengan data 45% siswa mengalami tingkat kejenuhan kategori rendah dan 55% siswa mengalami gejala kejenuhan dengan kategori sedang, ini menjadi sinyal penting bagi guru untuk segera mencari solusi tingkat kejenuhan yang perlahan dirasakan oleh siswa tersebut.

Melihat penomena diatas, siswa mengalami peruhan situasi baru yang dimana dia dihadapkan dengan pandemic yang membuat siswa harus belajar dirumah dan mengalami perubahan belajar tidak seperti biasanya. Siswa dituntut untuk mengikuti pelajaran daring yang membuat siswa tidak terbiasa dan bingung terhap pembelajaran daring. Siswa jenuh terhadap pembelajaran dikarnakan bayaknya tugas dan kuranya perhatian dari guru yang membuat siswa stres dan gampang lelah terhadap pembelajaran daring. Kurangnya motivasi belajar dikarenakan ada hambatan yang lainya seperti jaringan yang tidak stabil dan juga tidak mempunyai gedjet. Dari kosep dan latar belakang diatas,dapat ditarik kesimpulan yang masih diasumsikan dan prlu diuji kebenarannya bahwa kejenuhan belajar dapat dipengaruhi melalui penerapan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik konseling berorientasi pada solusi mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Dari uraian yang dipaparkan diatas. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang kejenuhan belajar dikalangan siswa. Kejenuhan belajar ini perlu diketahui siswa dapat mereduksi kejenuhan belajar dalam pembelajaran. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi guru BK/konselor sebagai acuan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan dibidang akademik dan meminimalisir permasalahan yangmuncul.

Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai keadaan dimana kondisi mental individu sedang merasakan lelah serta kebosanan cukup tinggi yang menyebabkan adanya rasa malas, letih, hingga kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Ketika proses belajar yang terus menerus di lakukan oleh para siswa serta muncul banyak tekanan, baik berasal dari diri maupun lingkungan peserta didik dalam memperoleh prestasi belajar yang maksimal tentunya dapat membuat peserta didik sampai pada batas jasmaninya. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya keletihan baik secara fisik maupun emosi (mental), tingginya perilaku depersonalisasi serta keyakinan akademis yang menurun.

Rebet (syah 2015: 181) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar merupakan lama waktu yang digunakan pada saat anak-anak sedang belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil yang dicapai. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar membuat proses belajarnya menjadi terganggu karena siswa tidak dapat berpikir dan memahami segala macam pengetahuan yang diperoleh dari belajarnya dengan baik sehingga tidak ada kemajuan.

Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek dari kejenuhan belajar terdiri dari kelelahan fisik, emosi dan kognitif (Schaufeli, Maslach, & Marek, 2017). Kelelahan emosional dicirikan ketika perasaan seseorang yang gelisah atau perasaan Lelah disebabkan oleh tuntutan

yang berlebihan (Maslach & Jackson, 1981). Kelelahan fisik ditandai dengan adanya gangguan kesehatan dimana anggota badan kita terasa sakit (Schaufeli et al., 2017). Sedangkan kelelahan kognitif dicirikan dengan perilaku tidak konsentrasi yang ditunjukkan oleh seseorang karena tugas berlebihan. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa rasa Lelah yang dihadapi oleh individu akan berdampak banyak hal. Menurut Maslach dan Leiter (Muna, 2013: 63-64) mengemukakan bahwa academic burnout mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yaitu:

1. Keletihan emosi (exhaustion), ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas.
2. Depersonalisasi (cynicism), ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos sekolah, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru.
3. Menurunnya keyakinan akademik (reduced academic efficacy), ditandai dengan merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi, dan mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar.

Sesuai dengan aspek-aspek di atas. Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar menurut Schaufeli & Enzmann (Vitasari, 2016: 60) yaitu:

1. Kelelahan emosi: Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar dan kecemasan.
2. Kelelahan fisik: Gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi
3. Kelelahan kognitif: Ketidak berdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi "gila", perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
4. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi

Faktor-Faktor Kejenuhan Belajar

Dalam penelitian Maslach dan Leiter (1993) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor kejenuhan belajar diantaranya:

- a. Karakter individu yang tidak mempunyai rasa percaya diri, dan pasrah menerima apapun sehingga dengan banyaknya beban akademis yang membuatnya menjadi stress atau mengalami kejenuhan pada saat proses belajar.
- b. Dukungan sosial, selain berkaitan dengan karakteristik pribadi kejenuhan belajar juga bisa terjadi jika lingkungan sekitarnya kurang mendukung. Misalkan jam belajar yang begitu padat, kondisi teman yang mulai malas.
- c. Beban akademis yang berlebihan, pada saat kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi dikelas, dirumah, serta lingkungan bermain.

Sedangkan menurut Syah (1999) bahwa faktor-faktor yang mentebakkan siswa mengalami kejenuhan belajar yaitu:

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Belajar cara rutin atau monoton tanpa variasi.
- b. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
- c. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, hingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang. Begitupun sebaliknya.
- d. Konflik. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.
- e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.

Upaya Menangani Kejenuhan Belajar

- a. Upaya Pencegahan (Preventif)
Upaya pencegahan (preventif) merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam melaksanakan suatu layanan kepada klien (siswa) dalam melayani masalah seperti masalah kejenuhan belajar siswa, yang dilakukan dengan cara positif dan bijaksana, sehingga siswa dapat mencegah dirinya dari hal-hal yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian bagi dirinya sebelum kerusakan atau kerugian tersebut benar-benar terjadi.
- b. Upaya Pengentasan (Kuratif)
Upaya pengentasan/perbaikan (kuratif) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh konselor atau guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk menghasilkan suatu perbaikan pada diri individu atau siswa agar berbagai permasalahan yang dialaminya teratasi dengan baik. Upaya ini juga merupakan kegiatan untuk membantu siswa agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir dan bertindak dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam mengatasi kejenuhan belajar.
- c. Upaya Pemeliharaan dan Pengembangan (Developmental)
Upaya pemeliharaan dan pengembangan (developmental) merupakan bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa untuk memupuk dan mempertahankan kesehatan mental, walaupun siswa tersebut dalam kondisi baik atau tidak menghadapi masalah apa pun dan perlu mendapatkan perhatian dari pembimbing (konselor) agar kondisinya tetap baik, yang dilaksanakan melalui berbagai pengetahuan, kegiatan, dan program yang diselenggarakan oleh guru BK/konselor.

Daerah transisi

Secara sederhana masyarakat transisi ialah masyarakat yang mengalami perubahan dari suatu masyarakat ke masyarakat yang lainya. Perubahan yang terjadi berupa berubahnya karakteristik dari masyarakat tersebut menuju pada karakter masyarakat yang modern. Jadi masyarakat transisi dapat dikatakan sebagai masyarakat yang tinggal di suatu desa yang mengalami kemajuan serta perubahan sehingga desa tersebut mengalami prose perubahan dari desa menjadi kota misalnya masyarakat pedesaan yang mengalami transisi ke arah kebiasaan kota yaitu pergeseran tenaga kerja dari pertanian dan mulai masuk ke sector industry.

- a. Ciri-ciri masyarakat transisi
Menurut Soerjono Soekanto ciri-ciri masyarakat transisi yaitu :
 1. Adanya pergeseran dalam berbagai bidang misalnya pekerjaan, seperti pergeseran dari tenaga kerja sector agraris menjadi industry
 2. Adanya pergeseran dalam tingkat pendidikan kearah yang lebih baik dari sebelumnya Masyarakat sudah mulai terbuka dengan dengan perubahan dan perkembangan zaman (teknologi)
 3. Tingkat mobilitas masyarakat tinggi
 4. Terjadinya perubahan akses ke kota berupa jalan raya
- b. Perubahan-perubahan yang terjadi di daerah transisi
 - 1) Perubahan positif
 - a) Semakin mudahnya akses jalan menuju kota
 - b) Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan
 - c) Mudahnya akses informasi
 - d) Berkebangnya perekonomian masyarakat
 - 2) Perubahan negative
 - a) Hilangnya kebudayaan dan adat istiadat asli yang diwariskan secara turun-temurun
 - b) Munculnya kelompok baru
 - c) Timbulnya stratifikasi social yang lebih ekstrim

Konsep Dasar Konseling Singkat Berorientasi Pada Solusi

Konseling singkat berorientasi solusi lahir dari paham filsafat postmodern yang menekankan pada pemahaman tentang konstruksi social. Hal ini memeberikan implikasi besar terhadap aplikasi diri konseling singkat berorientasi solusi yang lebih menekankan pada penggunaan Bahasa dalam membantu individu yang membutuhkan bantuan.

Corey (2013) menjelaskan bahwa penggunaan Bahasa menjadi modus utama dalam pendekatan konseling yang berorientasi filsafat post modrn. Bahasa dalam konseling singkat berfokus solusi. Lebih jauh Corey (2013) menyimpulkan terdapat kunci poko utama dalam memahami konseling singkat berfokus solusi :

1. Konsep : Fokus pada saat ini dan masa depan
 Konseling singka berorientasi solusi berbeda daei pendekatan tradisional karena mengabaikan masa lalu dan focus dengan masa sekarang dan yang akan datang. Konseling singkat berorientasi solusi juga sangat focus pada apa saja kemungkinan soslusi yang dapat terjadi dan menghindari diri dari pembahasan mengenal masalah. De Shazer (1991) menjelaskan bahwa tidak penting untuk mengetahui penyebab dari permasalahan untuk meneyelesaikan dan tidak adanya hubungan yang penting antara permasalahan dan solusinya. Pengumpulan tentang masalah tidak perlu dilakukan. Jika mengetahui dan memahami masalah adalah suatu hal yang tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi yang baik.
2. Konsep : Orientasi Positif
 Konseling singkat berorientasi soslusi berdasarkan pada asumsi optimis bahwa semua manusia adalah sehat, mampu dan memiliki kemampuan untuk meciptakan solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Asumsi yang mendasari ini adalah bahwa kita sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup kita, tetapi kadang-kadang kita kehilangan arah atau kesadaran kompetensi.

Method

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang datanya terdiri dari angka-angka dan kemudian di analisis berdasarkan langkah-langkah statistic. Pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk mendapatkan angka prentase gambaran umum kejenuhan belajar (burnout) pada siswa yang berada di SMPN yang berada di Kecamatan Sukaraja. Sugiono (2018) pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, dan digunakan untuk peneliti populasi tertentu atau sampel. Serta dalam pengumpulan data menggunakan berupa angka-angka data bersifat kuantitatif atau statistik.. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang mengunakan pengumpulan data yang berlandaskan pada filsafat positivisme, populasi untuk sampel tertentu, penelitian kebanyakan menggunakan angka-angka dan bersifat kuantitatif atau statistik. Data dari hasil penelitian berupa skor (angka-angka) dan akan diproses melalui pengolahan statistik lalu dideskripsikan untuk mendapatkan gambaran umum kejenuhan belajar (burnout) pada remaja. Gambaran umum kejenuhan belajar (burnout) pada remaja yang dideskripsikan akan dijadikan sumber dalam penyusunan program bimbingan klasikal maupun konseling kelompok sebagai bentuk edukasi, pencegahan dini serta bentuk penanganan yang dapat dilakukan pada usia remaja.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Creswell (2017) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha untuk memecahkan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data faktual. Melalui metode ini diharapkan diperoleh gambaran kejenuhan belajar (burnout) beserta indikator pada masing-masing aspek kejenuhan belajar (burnout) pada remaja. Gambaran dari indikator ini dianggap sebagai fenomena kejenuhan belajar yang terjadi pada remaja.

Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya. Lokasi penelitian dengan pertimbangan kondisi tempat penelitian yang dipilih mendukung untuk dilakukan penelitian. Selain itu ditemukan populasi yang mewakili dari tukan variable yakni kejenuhan belajar (burnout) di daerah tansisi.

Populasi Penelitian

Populasi dalam Penelitian dilakukan pada siswa siswi SMP Negeri di kecamatan Sukaraja. Dalam pemilihan populasi ini berdasarkan pertimbangan yang dimana di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja dapat mempersentrasikan atau mewakili tujuan variable dari penelitian yaitu siswa- siswa di SMP Negeri yang berda di Kematan Sukaraja yang tumbuh kembang di daerah Transisi. Selain itu pertimbangan lainnya adalah sebgain besar dari siswa-siswi di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja berasal dari daerah Transisi.

Populasi penelitian merupakan seluruh subjek penelitian.Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono 2016: 61)

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Siswa SMP Negeri Sukaraja Tahun Ajaran 2021/2022

No	Kelas	Jumlah
----	-------	--------

1	VII	108
2	VIII	98
Total keseluruhan		206

Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik sampel jenuh yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja dengan menggunakan sebagian siswa sebagai sampel pada pengambilan data jumlah reponden mencapai 206 orang.

Tabel 3.3
Sampel Penelitian

No	Kelas	
1	VII	$\frac{108 \times 160}{206} = 84$
2	VIII	$\frac{98 \times 160}{206} = 76$
Total keseluruhan		160

Setelah melakukan perhitungan maka penelitian dapat mengambil sampel dari populasi 206 siswa minimal sebanyak 160 siswa. pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *random sampling*. Sugiono (2019:130) menjelaskan random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Instrument Penelitian

Kisi-kisi Instrument

Insrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen dari penelitian yang dikembangkan oleh Rudi berupa angket (kuesioner). Angket yang digunakan adalah angket skala *Likert*. Angket skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaa instrumen sudah atas izin pemilik instrument.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrument

Aspek	Deskripsi	Item Pertanyaan
Kelelahan Emosional (<i>Emotional Exhaustion</i>)	Menurut Maslach et.al. (2001) Kelelahan emosi pada siswa ditandai dengan merasa Lelah dan letih setiap hari karena beban dan tuntutan belajar yang terlalu berat, merasa gagal dalam belajar, dan merasa tidak berdaya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa kelelahan dengan aktivitas sekolah. 2. Saya merasa letih dipagi hari. 3. Saya merasa kehabisan tenaga. 4. Saya merasa Lelah secara emosional. 5. Saya merasa belajar terlalu keras selama disekolah. 6. Saya merasa frustrasi selama disekolah.

		<p>7. Saya merasa sekolah berada di ujung kemampuan saya.</p> <p>8. Saya merasa stress ketika berada ditengah-tengah banyak orang.</p> <p>Saya merasa tegang ketika saya berada ditengah-tengah banyak orang.</p>
Menurunnya Keyakinan diri Akademik (<i>Reduce Personal Accomplishment</i>)	Menurut Maslach & Jackson, (1981) berkurangnya prestasi pribadi terjadi ketika individu merasa bahwa upaya yang mereka lakukan untuk belajar tidak membuat perbedaan atau sebaliknya tidak efektif kehilangan semangat belajar, mudah menyerah dan merasa tidak kopten, merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan motivasi rendah dalam belajar.	<p>10 Saya seolah-oleh sedang membantu teman-teman saya</p> <p>11 Saya merasa tidak bersemangat.</p> <p>12 Saya tidak bias mudah menciptakan suasana yang santai</p> <p>13. Saya merasa seolah-olah saya belum mencapai halhal yang bermanfaat.</p> <p>14. Saya merasa tidak seolah-olah saya mempengaruhi orang lain secara positif.</p>
Depersonalisasi	Menurut Maslach (1978) Depersonalisasi ditandai dengan hilangnya kepedulian terhadap teman-teman sekelasnya yang bekerja sama dengan, sikap sinis di mana siswa tidak lagi memiliki perasaan, simpati atau rasa saling menghormati dengan sekelas	<p>15. Saya Khawatir jika tugas-tugas sekolah akan menyulitkan saya</p> <p>16. Saya merasa seolaholah memperlakukan rekan-rekan sekelas saya secara semenamena</p> <p>17. Saya menajdi keurang simpati terhadap orang lain</p> <p>18. Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi apada teman saya</p>

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini ialah menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar pada remaja yang dengan sampel pada siswa SMP Negeri yang berada di kecamatan sukaraja. Sehingga perlu diadakannya analisis statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian ini, dan diperolehnya data dalam bentuk angka. Proses analisis data dilakukan

dengan menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan menjabarkan hasil dari mencari ukuran gejala pusat diantaranya *mean*, *median*, *modus* dan standar deviasi. Melalui proses tersebut akan memberikan bobot skor pada setiap item dari pernyataan instrumen penelitian yang dapat menggambarkan kejenuhan belajar pada remaja yang dilakukan pada siswa SMP Negeri di kecamatan Sukaraja.

Cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu dengan membagi angket kepada responden. Angket (*questionnaire*) adalah alat untuk mengumpulkan data dalam bentuk daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subjek, baik secara individual atau kelompok untuk mendapat informasi tertentu seperti preferensi, keyakinan, minat dan perilaku atau sikap (Taniredja dan Mustafidah, 2011: 44). Dalam penelitian ini daftar pernyataan diberikan kepada subjek secara individual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket bentuk skala *Likert*. Angket dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kejenuhan belajar pada remaja dengan pengambilan sampel yang dilakukan pada siswa SMP Negeri di kecamatan Sukaraja. Pernyataan yang tertuang dalam angket bersifat tertutup. Petunjuk pengisian angket dengan memberi tanda silang (x) pada kolom alternatif jawaban yang telah disediakan. Contoh pengisian angket dengan memilih alternatif jawaban sesuai dengan kondisi siswa saat ini. Item pernyataan yang terdapat dalam angket hanya terdiri dari pernyataan *unfavorable* atau pernyataan negatif untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar yang terjadi pada remaja

Secara berurutan pada penelitian ini merumuskan 3 pertanyaan dan masing-masing pertanyaan dijawab cara sebagai berikut :

- 1) Pertanyaan pertama dalam penelitian ini yaitu mengenai gambaran umum kejenuhan belajar pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Sukaraja ?

Dijawab dengan menggunakan persentase dari jawaban siswa mengenai kejenuhan belajar dengan tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah pengelompokan skor tingkat kejenuhan belajar siswa mempergunakan rumusan pengkategorisasian seperti berikut :

Adapun tingkat kategori yang digunakan yaitu, Tinggi, Sedang, Rendah. Perhitungan untuk menghasilkan kategori *nomophobia* ini menggunakan rumus kategorisasi dari Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 3.9
Rumus Skor Kategorisasi Variabel

No	Rumus	Kategori
1	$X > M + 1SD$	Tinggi
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
3	$X < M - 1SD$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi tersebut peneliti dapat menginterpretasikan hasil data dan responden yang dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Hasil perhitungan pengelompokkan data yang didapatkan untuk gambaran umum *nomophobia* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10
Kategorisasi kejenuhan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > M + 1SD$	Tinggi	1	57,93%
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	86	57,14%
3	$X < M - 1SD$	Rendah	119	30,15%

Setiap kategori yang diperoleh dari perhitungan sebelumnya dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.11
Deskripsi Setiap Kategori Kejenuhan Belajar

Kategori	Deskripsi
Tinggi	<p>Siswa yang berada pada kategori tinggi di artikan siswa mengalami kejenuhan tinggi dengan indicator kelelahan perasaan letih yang berkepanjangan baik secara fisik (sakit kepala, flu, insomnia) mental (merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal), dan emosional (bosan, sedih, tertekan) ketiak mengalami exhaustion mereka akan merasakan snerginya seperti terkuras habis dan ada persaan kosong yang tidak dapat diatasi lagi, kelelahan pada seluruh bagian indra, dan kurang semnagat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil.</p> <p>Indicator depersonalisasi ditandai dengan perilaku siswa yang enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar, kehilangan minat dan antusias untuk belajar, dan ragu terhadap apa yang di pelajarnya mengacu pada tanggapan negative, tidak berperasaan, menarik diri dari teman, dan dan minat yang rendah pada belajar.</p> <p>Merasakan aspek menurunnya keyakinan diri akademik ditandai dengan harga diri yang rendah dengan kecenderungan untuk memberikan evaluasi negative terhadap diri sendiri karena kurangnya pencapaian diri dalam akademik membuat siswa menggap dirinya tidak mampu, sehingga itu menjadi sugesti negative dan melekat pada diri siswa, rendahnya pencapaian pribadi ditandai dengan rendahnya pencapaian, persaan tidak kopten, rendah diri.</p>

Sedang	Kategori sedang dimaknai siswa berada pada kondisi jenuh sedang dengan gambaran siswa merasakan indikator kelelahan emosi, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan diri akademik namun tidak terlalu klinis, hanya ciri-ciri sedang seperti
	merasakan bosan, memiliki kecenderungan merasa kesal dan gampang marah, dan kurang semangat belajar.
Rendah	Kategori rendah dimaknai siswa berada pada kondisi jenuh belajar rendah dengan ciri-ciri siswa mudah diajak bolos, kurangnya pendirian, hal ini menyebabkan akan mengantarkan siswa menuju pada jenuh belajar yang tinggi

- 2) Pertanyaan kedua dalam penelitian ini yaitu mengenai bagaimana gambaran umum Kejuhan belajar dilihat dari jenis kelamin siswa SMP Negeri di kecamatan sukaraja pada tahun ajaran 2021-2022. Dalam menjawab pertanyaan ini peneliti menggunakan *software IBM SPSS Statistics* versi 24.00 dengan *One Way Anova*. Ketentuannya adalah jika (Sig.) < 0,05 artinya terdapat perbedaan antara kejenuhan belajar pada remaja laki-laki dan perempuan. Jika signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan gambaran kejenuhan belajar antara laki-laki dan perempuan.
- 3) Pertanyaan ke tiga dalam penelitian ini yaitu mengenai implikasi layanan bimbingan dan konseling, membuat rancangan layanan konseling dengan menggunakan Teknik konseling singkat berorientasi pada solusi untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa

Results and Discussions

Pada bab ini akan memparkan hasil perhitungan statistic dari data kuesioner kejenuhan belajar siswa. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan SPSS 25 untuk memperoleh gambaran umum kejenuhan belajar yang dialami remaja di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja tahun ajaran 2021-2022.

Gambaran umum kejenuhan belajar Remaja SMP Negeri yang berada di kecamatan Sukaraja

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran umum profil kejenuhan belajar remaja SMP Negeri yang berada di Kecamatan Sukaraja tahun ajaran 2021/2022. Kemudian data dikategorikan menjadi menjadi tiga yaitu rendah, sedang, tinggi. Berikut ini isi Tabel statistic deskriptifdasar penentuan gambaran umum pada remaja di SMP Negeri yang berada di Kecamatan sukaraja.

Tabel 4.1
Statistic Deskriptif Gambaran Umum kejenuhan Belajar

N	206
Skor Minimum	18
Skor Maksimum	126
Mean	63
Standar deviasi	18

Tabel 4.2
Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Remaja SMPN Di Kecamatan Sukaraja

NO	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	Tinggi	1	0%
2.	Sedang	86	42%
3.	Rendah	119	58%
		206	100%

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh gambaran umum kejenuhan belajar remaja di SMPN yang berada di Kecamatan Sukaraja dari 206 remaja terdapat 0% (1 orang) yang memiliki kejenuhan belajar tinggi, hal ini dapat dimaknai bahwa sekitar 0% siswa SMP Negeri Sukaraja tidak memiliki kemampuan strategi coping yang memadai sehingga mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi.

Pembahasan Hasil Penelitian

Gambaran umum kejenuhan belajar remaja SMPN Sukaraja Dari data kuesioner yang di sebar ke 206 siswa di peroleh gambaran umum kejenuhan siswa SMP Sukaraja secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 206 siswa . Hal ini dapat dimaknai bahwa kecenderungan banyaknya banyak siswa yang mengalami kejenuhan pada sedang dipengaruhi oleh kemampuan coping yang cukup memadai. Maslah (1997) menyebutkan banyak factor yang mengantarkan individu pada burnout dan akan semakin cepat terjadi apa bila tidak memiliki coping yang cukup memadai. Artinya siswa mempunyai keterampilan coping yang memadai akan mampu bertahan dengan banyaknya factor yang akan mendorong siswa pada kejenuhan belajar.

Temuan lain berdasarkan skor presentase diatas. sebanyak 177 orang siswa dengan presentase 86% berada pada kategori tinggi dengan gambaran di area ini siswa menjadi kurang semangat belajar, merasa tidak kopeten, tidak percaya diri dan menerunya prestasi akademik. Kemudian frekuensi sebanyak 22 orang siswa dengan presentase 11% siswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya sebanyak 7 orang siswa dengan presentase 3% berada pada kategori rendah. Dari data diatas dapat disimpulkan secara umum pada aspek menurunnya keyakinan diri akademik siswa SMPN di Kecamatan Sukaraja berada pada kategori tinggi ke sedang.

Siswa dengan gambaran umum kejenuhan belajar pada kategori secara empiris tidak memiliki coping yang tidak memadai dan secara responsive perlu penanganan segera. Walaupun kejenuhan sedang pada siswa jika tidak didapatkan penangan sebagai tindak lanjut dapat dimungkinkan siswa mengalami kejenuhan dengan kategori tinggi, hal ini disebabkan karena siswa secara tugas dan fungsi adalah belajar dan tekana tugas juga aktivitas lain segai siswa merupakan kegiatan yang akan setiap harinya ditemua siswa.

Kecenderungan kejenuhan dengan kategori tinggi pada siswa disebabkan dengan banyaknya factor. Slivar (2001) menyebutkan terdapat enam factor yang paling berkontribusi menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa yaitu :1) tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa merasa teras terbebani 2) metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa merasa jenuh,3) kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik,4)hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dengan siswa ataupun siswa dengan siswa, 5) harapan dan tuntutan tinggi dari keluarga banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalann kritikan atas kurangnya keberhasilan,6) adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada disekolah dengan aturan yang ada dirumah. Kembali kit aulas bahwa beberapa factor diatas akan mengantarkan siswa pada kejenuhan jika tidak memiliki coping strategi yang memadai.

Gambaran umum kejenuhan belajar berdasrkan jenis kelamin

Untuk mengetahui perbandingan kondisi kejenuhan belajar pada remaja laki-laki dan perempuan dilakukan dengan menggunakan OneWay Anova pada aplikasi SPSS 25, dengan Ketentuan jika nilai signifikasi (Sig) ≤ 0,05, maka terdapat perbedaan antara kondisi kejenuhan belajar remaja laki-laki dan perempuan. sebaliknya jika nilai signifikasi (Sig) ≥ 0,05, maka tidak terdapat perbedaan anatara kondisi kejenuhan belajar pada remaja laki-laki dan perempuan. berdasarkan table diatas di dapatkan gambaran umum kejenuhan belajar berdasarkan jenis kelamin dihitung menggunakan SPSS 25 dengan One Way Anova menunjukkan hasil Sig 0,575>0,05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar pada remaja laki-laki dan perempuan SMPN Sukaraja.

Rancangan Layanan Konseling Singkat Berorientasi Soslusi Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Remaja KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR Rasional

Salah satu upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yakni erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2011:13) definisi belajar sendiri adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan pembelajaran menurut Sugihartono, dkk (2012: 73), merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar. Perbedaan antara belajar dan pembelajaran terletak pada penekanannya. Belajar lebih menekankan pada pembahasan tentang siswa dan proses yang menyertai dalam rangka perubahan tingkah lakunya. Sedangkan pembelajaran lebih menekankan pada guru dalam upayanya untuk membuat siswa dapat belajar.

Proses pembelajaran tidak selalu mulus, banyak sekali hambatan dan tekanan yang diterima siswa sehingga mengalami stress. Stress pada diakibatkan oleh beban tugas dan tuntutan akademik yang terlalu berat. Tufik, Ifdil dan Ardi (2013) mengungkapkan siswa akan terjebak akan stress apabila beban belajar yang mereka dapatkan terlalu berat, kemudian aktivitas-aktivitas sekolah, dan tuntutan-teuntuan dari lingkungannya akhirnya membuat siswa mengalami tekanan yang berlebihan. Stress yang terus menerus diterima siswa mengantarkan siswa pada kondisi burnout. Maslach, Mc Carty & Skogan (2013) menyampaikan siswa yang mengalami stress dalam jangka Panjang karena beban tugas aktivitas-aktivitas sekolah dan tuntutan-teuntuan belajar yang terlalu berat dengan intensitas yang cukup tinggi baik fisik maupun mental akan berujung pada kondisi burnout.

Maslach et al; (1997) menjelaskan beberapa factor kejenuhan belajar pada siswa yaitu 1) tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani, 2) metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa membuat cepat jenuh 3) kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting motivasi dan kemajuan bagi siswa, 4) hubungan interpersonal terjalin kurang baik antara guru dengan siswa atau siswa dengan siswa, 5) harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga banyaknya hidup dalam kegagalan, ketakutan dan kritik atas kurangnya keberhasilan, 6) adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.

Kondisi kejenuhan belajar tentunya sangat merugikan bagi siswa, baik secara fisik, psikis dan akademik. Dampak kejenuhan pada siswa yaitu turunya kekebalan tubuh, turunya produktivitas, penurunan prestasi dan turunya motivasi (Maslach 1998; Schaufeli dan Leiter 2001) penurunan prestasi dan motivasi adalah dampak yang paling terlihat pada siswa. Hal ini termanifestasi pada fenomena bolos dan tidak naik kelas. Disisi lain (Maslach 1998; Schaufeli dan Leiter 2016) menyampaikan kejenuhan pada siswa merupakan yang berasal dari sikap pesimistis terhadap kemampuan menyelesaikan tugas sekolah, tuntutan akademik yang lebih berlebihan dan merasa tidak kompeten menjadi siswa. Kejenuhan pada siswa selanjutnya berdampak pada ketidakhadiran pada siswa, rendahnya motivasi dan angka putus sekolah yang relative tinggi. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan, cenderung tidak dapat bekerja atau belajar sebagaimana memproses informasi atau pengalaman baru sehingga kemajuan belajar seakan akan tidak ada perkembangan

Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk menurunkan gejala kejenuhan belajar pada remaja SMPN di Kecamatan Sukaraja berikut kesimpulannya yaitu:

1. Gambaran umum kejenuhan belajar remaja SMPN di Kecamatan Sukaraja

Gambaran umum aspek kejenuhan di atas, menunjukkan bahwa kelelahan emosi memiliki presentase tinggi yaitu 49% namun masih berada dalam kategori sedang. Kemudian menurunnya keyakinan diri akademik dengan presentase 32% dengan kategori sedang tetapi lebih rendah dari kelelahan emosi. Aspek selanjutnya Depersonalisasi memiliki persentase sebanyak 18% dengan kategori rendah. Dari tiga aspek kejenuhan belajar berdasarkan tabel di atas kelelahan emosi berada pada kategori sedang sama dengan aspek dimensi menurunnya keyakinan diri akademik dengan presentase 32% lebih besar, dapat menyimpulkan bahwa dimensi kelelahan emosional diderita lebih banyak oleh siswa dari pada dimensi aspek kelelahan emosi.

Kelelahan emosi sebanyak 206 siswa mengalami kejenuhan yang sangat rendah dengan persentase 100% pada aspek kelelahan emosi siswa SMPN yang berada di kecamatan Sukaraja secara umum dalam aspek ini siswa mengalami kejenuhan dengan frekuensi 206 orang siswa yang mengalami kejenuhan yang sangat rendah.

Menurunnya keyakinan diri akademik sebanyak 177 orang siswa dengan presentase 86% berada pada kategori tinggi dengan gambaran di area ini siswa menjadi kurang semangat belajar, merasa tidak kompeten, tidak percaya diri dan menurunnya prestasi akademik. Kemudian frekuensi sebanyak 22 orang siswa dengan presentase 11% siswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya sebanyak 7 orang siswa dengan 50

presentase 3% berada pada kategori rendah. Dari data diatas dapat disimpulkan secara umum pada aspek menurunnya keyakinan diri akademik siswa SMPN di Kecamatan Sukaraja berada pada kategori tinggi ke sedang.

Aspek Depersonalisasi menunjukkan keseluruhan data pada aspek Depersonalisasi sebanyak 156 orang siswa dengan presentase 76% berada pada kategori tinggi dengan gambaran siswa sering merasa cemas dan khawatir tidak mampu menghadapi banyaknya beban dan tuntutan lainnya sehingga siswa sinis terhadap teman ataupun guru, tidak mampu mempedulikan teman sekelasnya bahkan memperlakukan teman sekelasnya secara semena-mena. Sebanyak 50 orang siswa dengan presentase 24% berada pada kategori sedang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum pada aspek depersonalisasi siswa SMPN di Kecamatan Sukaraja berada pada kategori tinggi menuju sedang.

Gambaran umum kejenuhan belajar berdasarkan jenis kelamin dihitung menggunakan SPSS 25 dengan One Way Anova menunjukkan hasil Sig 0,575 > 0,05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar pada remaja laki-laki dan perempuan SMPN Sukaraja.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan penghitungan diatas, data tersebut terbagi menjadi 2 bagian berdasarkan karakteristik jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 51 orang dan memiliki rata-rata 45,02 dengan simpangan baku 13,84. Kemudian berdasarkan kategori siswa laki-laki sebanyak 20 orang berada pada kejenuhan belajar sedang dengan persentase 39,2%, selanjutnya siswa laki-laki berdasarkan kategori sebanyak 31 orang berada pada kejenuhan belajar rendah dengan presentase 60,8%. Dapat kita simpulkan bahwa kejenuhan belajar pada laki-laki secara umum berada pada kategori rendah walaupun perbandingan dari ketiga kategori cenderung lebih banyak siswa laki-laki yang kejenuhan belajar rendah.

Sedangkan pada siswa perempuan dengan jumlah 155 orang memiliki rata-rata 46,10 dengan simpangan baku 16,492. Kategori kejenuhan belajar tinggi pada siswa sebanyak 1 orang dengan persentase 0,6% dan kategori kejenuhan belajar sedang sebanyak 66 orang siswa dengan persentase 42,6%, dan kategori rendah sebanyak 88 orang dengan persentase 56,8%. Secara umum dapat kita simpulkan bahwa kejenuhan belajar pada perempuan berada kategori rendah walaupun dengan perbandingan antara kategori kejenuhan belajar tinggi lebih sedikit di bandingkan dengan kategori sedang.

Implikasi

Siswa yang memiliki kecenderungan kejenuhan tinggi akan ditangani dengan Teknik konseling berorientasi pada solusi dalam setting kelompok.

Acknowledgments

Bismillahirrohmanirrahim

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah kepada kita semua, karena berkat dan karunia-Nya penulis, sehingga bias menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kejenuhan Belajar

Remaja Selama Pandemi di Daerah Transisi” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Dalam penyusunan ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat akdanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr Ahmad Qonit AD, MA. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
2. Dr Aam Imaduddin, M.PD selaku dosen pembimbing 1 yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
3. Agung Nugraha M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulisan selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dan penulisan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak/Ibu dosen prodi BK yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
5. Kepada orang tua tercinta yang telah membirikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada hentinya kepada penulis. Sehingga bisa dititik sekarang berkat dorong doa dari kedua orang tua yang sangat saya cintai dan banggakan.
6. Kaka tercinta, terimakasih selalu memberi semangat dan selalu direpotkan selama dalam perkuliahan ini.

7. Untuk abang S terimakasih selalu tidak henti-hentinya memingatakan untuk membereskan tugas akhir ini dan selalu memberi semangat.
8. Seluruh teman-teman satu angkatan 17 yang telah bertukar pendapat keluh kesah selama perkuliahan yang selalu mengisi hari-hari menjadi menyenangkan.
9. Ucapan terimakasih ini kupersembahkan untuk temen dekat saya (Oriany Kemaladewi, Monita Sholihah) yang selalu memberi semangat dan keluh kesah, selama ini.
10. Untuk de Alda terimakasih banyak udah yang telah memberikan dukungan, tempat tidur dan selalu direpotkan selama di Tasikmalaya. Selalu memberi semangat dan dukungan selama ini.
11. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengahrapkan segala bentuk dan saran masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang Bimbingan Konselinag

References

- Agustin, Mubiar, (2008). Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. Jurnal bimbingan dan konseling No 7 Tahun 18 Yogyakarta. Fakultas Ilmu Pendidikan
- Corey, Gerald (2009) *Theory and practice of counseling and psychaltherapy*, Belmont,ca: brooks/Cole
- Firmansyah, (2018) Efektivitas Teknik Self Introction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UPI*
- Maslach C, Scheufeli W, Leiter,M.P. (2001) Job Burnout : New Directions In Reasearch And Intervention Curr Dir Psychol Sci,12:189-192 \
- Maslach, C.,& Leiter,M.P, (2006) Burnout Stress And Quality Of Working Life: Curren Perspectives In Occupational Health,37, 42-49
- Maslach,C., & Jackson S,E., Leiter, M. P., Schefuile,W.B.,& Schwab, R.L (1986) Maslach Burnout Inventory (Vol 21,pp.3463-3464), Polo Alto CA: Consulting Psychologi Press
- Matsutomo, D.(2004) Pengantar Psikologi Lintas Budaya. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Muna, N. R. (2013) Efektivitas teknik Self Regulation Larning dalam mereduksi tingkatat kejenuhan belajar siswa. Jurnal Holistik,14 (2)
- Niswatin Khoirun, Naqiyah Najlatun 2019. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Instruksi Diri Dan Film Pendek Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Tkr Di Smk Assa'adah Bungah
- Pramono Affiani. 2020. Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving. Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 3 No. 1, Juni 2020 Hal. 65-72 Prof. Dr Yusuf Syamsu LN, M.Pd. 2016. Konseling Individual. Bandung. PT Refika adimata
- Prof..Drs. Sudijono Anas.2016. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Depok. PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Rinawati Desy, Damisman Eka Kurnia. 2020. Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. Journal of Science and Education (JSE) Vol. 1, No. 1, 2020, 32-40
- Rohmah Ayunda. 2016. Solusi Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Metode Mind Mapping. Kalimaya, Volume 4 Agustus 2016
- Rohman Moh Agus. 2018. Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*

- Rosidah Ainur. 2016. Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir. *urnal Fokus Konseling* Volume 2 No. 2, Agustus 2016 Hlm. 136-143
- Sugara Gian Sugiana. 2019. *Konseling Singkat Berorientasi Pada solusi*. Bandung. Edupotensial
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta Sutarjo IPT.Edi Dkk. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan brain gym untuk menurunkan burnout belajar pada siswa kelas viii smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1