

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Teoritis

1. Beban Belajar

a. Konsep Beban Belajar

Meshkati dalam Tarwaka menjelaskan bahwa beban belajar dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Mengingat kerja manusia bersifat mental dan fisik, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi *overstress*, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau *understress*.¹¹

Hart dan Staveland dalam Tarwaka juga menjelaskan bahwa beban belajar merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja.¹²

Berdasarkan kedua definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa beban belajar yang berlebih dapat menyebabkan stres atau kelelahan fisik, kelelahan emosi yang berakibat terjadinya kejenuhan

¹¹ repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/62691/Chapter%20II.pdf diunduh pada 13/02/2018 pukul 07:00 wib

¹² *Ibid*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada setiap individu. Hal ini terkait dengan beban belajar pada siswa, ketika siswa merasa bahwa beban belajar yang dialami itu berlebih atau berkurang maka dapat menimbulkan kejenuhan belajar pada siswa tersebut dalam proses pembelajaran.

b. Pengertian Beban Belajar

Beban belajar adalah satuan pendidikan pada semua jenis dan jenjang pendidikan menyelenggarakan program pendidikan dengan menggunakan sistem paket atau sistem kredit semester. Kedua sistem tersebut dipilih berdasarkan jenjang dan kategori satuan pendidikan yang bersangkutan.¹³

Satuan pendidikan SD/MI/SDLB melaksanakan program pendidikan dengan menggunakan sistem paket. Satuan pendidikan SMP/MTs/SMPLB, SMA/MA/SMALB dan SMK/MAK kategori standar menggunakan sistem paket atau dapat menggunakan sistem kredit semester. Satuan pendidikan SMA/MA/SMALB dan SMK/MAK kategori mandiri menggunakan sistem kredit semester. Beban belajar yang diatur pada ketentuan ini adalah beban belajar sistem paket pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Sistem paket adalah sistem penyelenggaraan program pendidikan yang peserta didiknya diwajibkan mengikuti seluruh program pembelajaran dan beban belajar yang sudah ditetapkan untuk setiap kelas sesuai dengan struktur kurikulum yang berlaku

¹³regulasi.sman1jember.sch.id/.../03.%20BAB%20III%20BEBAN%20BELAJAR.pdf
diunduh pada 12/02/2018 pukul 21:00 wib

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada satuan pendidikan. Beban belajar setiap mata pelajaran pada Sistem Paket dinyatakan dalam satuan jam pembelajaran.

Beban belajar dirumuskan dalam bentuk satuan waktu yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mengikuti program pembelajaran melalui sistem tatap muka, penugasan terstruktur, dan kegiatan mandiri tidak terstruktur. Semua itu dimaksudkan untuk mencapai standar kompetensi lulusan dengan memperhatikan tingkat perkembangan peserta didik.

Kegiatan tatap muka adalah kegiatan pembelajaran yang berupa proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik. Beban belajar kegiatan tatap muka per jam pembelajaran pada masing-masing satuan pendidikan ditetapkan sebagai berikut:

1. SD/MI/SDLB berlangsung selama 35 menit;
2. SMP/MTs/SMPLB berlangsung selama 40 menit;
3. SMA/MA/SMALB/ SMK/MAK berlangsung selama 45 menit.

Beban belajar kegiatan tatap muka per minggu pada setiap satuan pendidikan adalah sebagai berikut:

1. Jumlah jam pembelajaran tatap muka per minggu untuk SD/MI/SDLB: 1) Kelas I s.d. III adalah 29 s.d. 32 jam pembelajaran; 2) Kelas IV s.d. VI adalah 34 jam pembelajaran.
2. Jumlah jam pembelajaran tatap muka per minggu untuk SMP/MTs/SMPLB adalah 34 jam pembelajaran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah jam pembelajaran tatap muka per minggu untuk SMA/MA/SMALB/ SMK/MAK adalah 38 s.d. 39 jam pembelajaran.

Beban belajar ada dua yaitu beban belajar kuantitatif dan beban belajar kualitatif. Yang dimaksud dengan beban belajar kuantitatif yaitu berdasarkan tingkat satuan waktu. Sedangkan beban belajar kualitatif yaitu berdasarkan tingkat kesulitan yang dialami oleh peserta didik dalam menyelesaikan tugas mata pelajaran tertentu.¹⁴

c. Faktor-faktor Beban Belajar

Hart dan Staveland dalam Tarwaka menjelaskan bahwa tiga faktor utama yang menentukan beban belajar adalah tuntutan tugas, usaha, dan performansi.

- 1) Faktor tuntutan tugas (*task demands*). Argumentasi berkaitan dengan faktor ini adalah bahwa beban kerja dapat ditentukan dari analisis tugas-tugas yang dilakukan oleh pekerja. Bagaimanapun perbedaan-perbedaan secara individu harus selalu diperhitungkan.
- 2) Usaha atau tenaga (*effort*). Jumlah yang dikeluarkan pada suatu pekerjaan mungkin merupakan suatu bentuk intuitif secara alamiah terhadap beban kerja. Bagaimanapun juga, sejak

¹⁴ Gregory Moorhead, Ricky W. Griffin. *Perilaku Organisasi: Manajemen Sumber Daya Manusia dan Organisasi Edisi 9*. (Jakarta: Salemba Empat, 2013). h. 180

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terjadinya peningkatan tuntutan tugas, secara individu mungkin tidak dapat meningkatkan tingkat effort.

- 3) Performansi. Sebagian besar studi tentang beban kerja mempunyai perhatian dengan tingkat performansi yang akan dicapai. Bagaimanapun juga, pengukuran performansi sendirian tidaklah akan dapat menyajikan suatu matrik beban kerja yang lengkap.¹⁵

Hal itu dapat disamakan dengan faktor organisasi yang terdapat di dalam buku Perilaku Organisasi penulis Stephen P. Robbins yang menjelaskan bahwa banyak sekali faktor di dalam organisasi yang dapat menimbulkan stres. Tekanan untuk menghindari kekeliruan atau menyelesaikan tugas dalam suatu kurun waktu yang terbatas, beban kerja yang berlebihan. Ada beberapa faktor dalam organisasi yang dapat menimbulkan stres, diantaranya adalah tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan hubungan antar pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi, dan tingkat hidup organisasi.

- 1) *Tuntutan tugas*, merupakan faktor yang dikaitkan pada pekerjaan seseorang. Faktor ini mencakup desain pekerjaan individu itu (otonomi, keragaman tugas, tingkat otomatisasi), kondisi kerja, dan tata letak kerja fisik.

¹⁵ repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/62691/Chapter%20II.pdf diunduh pada 13/02/2018 pukul 07:00 wib

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) *Tuntutan peran*, peran yang kelebihan beban terjadi bila individu diharapkan untuk melakukan lebih daripada yang dimungkinkan oleh waktu.
- 3) *Tuntutan antar-pribadi*, adalah tekanan yang diciptakan oleh individu lain. Kurangnya dukungan sosial dari rekan-rekan dan hubungan antarpribadi yang buruk dapat menimbulkan stres yang cukup besar, khususnya di antara para karyawan dengan kebutuhan sosial yang tinggi.
- 4) *Struktur organisasi*, menentukan tingkat diferensiasi dalam organisasi, tingkat aturan dan peraturan, dan di mana keputusan diambil.
- 5) *Kepemimpinan organisasi*, menggambarkan gaya manajerial dari eksekutif senior organisasi.
- 6) *Tingkat hidup organisasi*, organisasi berjalan melalui suatu siklus. Didirikan, tumbuh, menjadi dewasa, dan akhir-akhirnya merosot.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa beban belajar dipersepsikan berlebihan oleh siswa jika tugas yang diberikan melebihi batas kemampuan yang dimiliki siswa untuk menyelesaikannya. Dengan banyaknya tugas tersebut dapat mengakibatkan siswa merasa kelelahan dan tidak memiliki cukup

¹⁶ Stephen P. Robbins. *Versi bahasa indonesia perilaku organisasi edisi kedelapan konsep, kontroversi, aplikasi jilid 2.* (Jakarta: Prenhallindo, 2001). h.306-307

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

waktu untuk beristirahat, hal itulah yang mengakibatkan seorang siswa mulai merasakan bosan dan jenuh dalam belajar.

2. Kejenuhan Belajar Siswa

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Jenuh sama dengan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Atau juga bisa dikatakan jemu/bosan yakni garis mendatar tidak ada kemajuan dalam belajar. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah menyia-nyiakan usahanya.¹⁷

Suwarjo & Diana Septi Purnama mengartikan *burnout* sebagai suatu keadaan keletihan (*exhaustion*) fisik emosional dan mental, keletihan tersebut dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Keadaan seperti yang dicirikan disebut *physical depletion*.¹⁸

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental di mana seorang siswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun. Kejenuhan dalam bidang apa saja

¹⁷ Noer Rohmah. *Psikologi pendidikan*.(Yogyakarta: Kalimedia cet 1, 2015). h.286

¹⁸ Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). *Laporan Penelitian*. FIP UNY. h.12

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

umumnya disebabkan oleh aktifitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atau tidak berubah-ubah dalam waktu lama.¹⁹

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi yang dialami siswa dalam kurun waktu tertentu yang sehingga siswa tersebut mengalami kelelahan, baik kelelahan emosi, kelelahan fisik, dan kelelahan kognitif yang dapat membuat siswa kurang mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan maksimal.

b. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Maslach dan Leiter menyebutkan bahwa ada 6 faktor penyebab kejenuhan yaitu:

- a. *Work overload*, terlalu banyak beban pekerjaan yang harus dilakukan oleh individu. Terlalu banyak beban pekerjaan apabila dikaitkan dengan belajar yakni banyaknya tugas-tugas sekolah yang meliputi tugas mata pelajaran, maupun ekstrakurikuler. Seperti yang disebutkan oleh Slivar bahwa adanya tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak dengan waktu yang relatif singkat dan sumber pengetahuan yang sangat sedikit sehingga seringkali siswa merasa terbebani.
- b. *Lack of control over one's work*, kurang adanya kontrol atas pekerjaan yang dilakukan oleh individu.

¹⁹ Thursan Hakim. *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005). h.62

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. *Insufficient reward*, kurang adanya penghargaan atas pekerjaan yang telah dilakukan oleh individu.
- d. *Unfairness*, kurang adanya kejujuran serta hubungan sosial dalam bekerja tidak terjalin dengan baik.
- e. *Breakdown of community*, kurang adanya dukungan dari lingkungan kerja seperti hubungan interpersonal antara individu yang satu dengan yang lain tidak terjalin dengan baik.
- f. *Value conflict*, adanya kesenjangan nilai/kebiasaan/norma yang berlaku di lingkungan kerja dengan prinsip yang dimiliki individu.²⁰

Kejenuhan belajar sebenarnya sama seperti halnya kejenuhan pada aktivitas-aktivitas lainnya, pada umumnya disebabkan suatu proses yang berlangsung secara monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar sebagai berikut:

1. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.
2. Belajar hanya ditempat tertentu.
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
5. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.²¹

²⁰ Maslach & Leiter. (1997). "The Truth About Burnout, and Pro-Organizational Behaviour". *Criminal Justice and Behaviour*, Vol. 30 No. 5 diunduh pada 22/10/2018 pukul 21:55

²¹ Thursen Hakim. *Belajar secara efektif*. (Jakarta: Puspa Swara, cet 4, 2004). h. 63-65

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue) namun, penyebab kejenuhan belajar yang paling umum adalah keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut Muhibbin Syah:

1. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
2. 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.
3. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang. Begitupun sebaliknya.
4. Konflik. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. 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.
6. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.

Kesehatan jasmani merupakan subfaktor situasi belajar, kekurangan gizi biasanya berpengaruh terhadap keadaan mudah mengantuk, lekas lelah, lesu, dan sejenisnya, apalagi pada anak kadar makanan, pengaturan waktu istirahat yang tidak baik dan kurang juga berpengaruh sekali terhadap kesehatan jasmani siswa.²²

Para ahli menyebutkan ada beragam faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Jacob et al, Maslach dan Leiter, Hui-Jen Yang, Yueh-Tzu Kao, Agustin menyebutkan, Secara garis besar, faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar yaitu: karakteristik pribadi (personal characteristic), dukungan sosial (social support), dan beban akademis yang berlebihan (courseload).

c. Teori Mengenai Gejala Kejenuhan Belajar (Kelelahan)

Thorndike, seorang psikolog berkebangsaan Amerika menyebutkan bahwa, orang yang banyak melakukan pekerjaan itu akan mengalami dua macam peristiwa yaitu:²³

²² Mahmud. *Psikologi Pendidikan*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010). h.74

²³ Romlah. *Psikologi Pendidikan*. (Malang: UMM Press, 2010).h.85

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) *Substraksi*, atau berkurangnya energi sehingga timbul gejala kelelahan.
- b) *Gejala additie*, atau penambahan kecenderungan-kecenderungan pengerem dan penghambat sehingga mengakibatkan menurunnya *curve satisfaction* atau kepuasan. Dengan kata lain, muncullah keengganan yang makin banyak untuk melanjutkan pekerjaan.

Teori ini menyatakan bahwa oleh karena berkelanjutannya pekerjaan, maka semakin banyak timbul reaksi-reaksi instingtif yang menghambat kelancaran kerja, misalnya muncul gejala menguap, kaki dan tangan kaku, keram dan lain-lain sehingga individu perlu diam sejenak dan beristirahat dalam upaya menaikkan kembali *curve satisfaction*-nya.²⁴

d. Cara Mengurangi Kejenuhan Belajar

- 1) Istirahat dan mengkonsumsi makanan bergizi.
- 2) Pengubahan/penjadwalan jam-jam belajar yang memungkinkan siswa belajar giat.
- 3) Pengubahan/penataan kembali lingkungan belajar yang memungkinkan siswa merasa lebih senang (posisi meja tulis, lemari rak buku dan lainnya) yang memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.

²⁴ Baharuddin. *Psikologi Pendidikan: Refleksi Teoretis Terhadap Fenomena*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012). h.185-186



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa terdorong lebih giat belajar.
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah/tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.²⁵

3. Kajian Program Pelayanan Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada setiap tahap perkembangannya, dan membantu siswa menemukan pribadinya dan menerima dirinya secara positif dan dinamis. Oleh sebab itu, hubungan yang baik antara guru dan siswa sangat menunjang dalam peningkatan motivasi belajar siswa, dengan adanya perhatian berupa pujian yang diberikan guru terhadap siswa yang mendatangkan kesenangan tersendiri bagi siswa.

Adapun yang dimaksud dengan program bimbingan dan konseling adalah satuan besar atau kecil rencana kegiatan layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling yang akan dilaksanakan pada periode tertentu dan terdiri atas program tahunan, semesteran, bulanan, mingguan dan harian.²⁶

Kajian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tentang pelaksanaan atau kegiatan pelayanan yang dilakukan di sekolah terkait dengan pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah baik klasikal maupun non klasikal.

²⁵ Noer Rohmah. *Op Cit.* h.288

²⁶ Dewa Ketut Sukardi. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* (Bandung: Alfabeta, 2003). h.5

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan program yang disusun oleh guru BK di SMAN 2 Pekanbaru ada kajian yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Materi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar adalah layanan informasi yang memberikan informasi mengenai pengertian kejenuhan belajar dan cara mengatasi kejenuhan dalam belajar. (program terlampir) yang akan dianalisa pada BAB IV.

Hasil penelitian ini terhadap bimbingan dan konseling adalah sebagai dasar pembuatan program layanan bimbingan konseling khususnya bidang bimbingan belajar. Adapun program bimbingan konseling tidak mungkin tercipta atau terselenggara dan tercapai bila tidak memiliki suatu sistem pengelolaan yang bermutu, artinya dilakukan secara jelas, sistematis dan terarah.

Stoner mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian manajemen sebagai berikut: *“Management is the process of planning, organizing, leading and controlling the efforts of organizing members and using all over organization resorces to achiave state organizational goals”*.²⁷

Sejalan dengan pengertian manajemen, sekolah menengah atas sebagai sebuah organisasi yang memiliki sub organisasi bimbingan dan konseling harus dapat menerapkan fungsi-fungsi manajemen ke dalam program layanan bimbingan dan konseling agar tujuan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat tercapai.

²⁷ Achmad Juntika Nurihsan. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMA*. (Jakarta: Grasindo, 2004). h.46

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya mengenai fungsi dari penelitian ini ialah sebagai dasar pembuatan program atau sebagai asesmen untuk menganalisis atau mengidentifikasi kebutuhan terkait dengan pembuatan program atau kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam mengidentifikasi dan merumuskan kebutuhan, yakni:

- a) Mengkaji kebutuhan atau masalah peserta didik yang nyata di lapangan.
- b) Mengkaji harapan sekolah dan masyarakat terhadap peserta didik.
- c) Ketersediaan sumber daya (konselor atau guru bimbingan dan konseling).
- d) Ketersediaan fasilitas pendukung.

Sedangkan untuk mengidentifikasi masalah siswa dapat melalui:

- a) Karakteristik siswa, seperti aspek-aspek fisik (kesehatan dan keberfungsian), kecerdasan, motif belajar, sikap dan kebiasaan belajar, minat-minatnya (pekerjaan, jurusan, olahraga, seni dan keagamaan), masalah-masalah yang dialami, dan kepribadian.
- b) Tugas-tugas perkembangannya, sebagai landasan untuk memberikan layanan bimbingan.²⁸

Kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah tidak dipilih secara acak, namun melalui pertimbangan yang matang dan

²⁸ Syamsu Yusuf L.N. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Bandung: Rizki Press, 2009). h.69-70

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terpadukan dalam program pelayanan bimbingan dan konseling. Ada beberapa syarat dalam penyusunan program, yaitu:²⁹

- a) Kebutuhan bagi pengembangan peserta didik sesuai dengan kondisi pribadinya, serta jenjang dan jenis pendidikannya.
- b) Lengkap dan menyeluruh, memuat segenap fungsi bimbingan, meliputi semua jenis layanan dan kegiatan pendukung, serta menjamin dipenuhinya prinsip dan asas-asas bimbingan dan konseling. Kelengkapan program ini disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik pada satuan pendidikan yang bersangkutan.
- c) Sistematis, dalam arti program yang disusun menurut urutan logis, tersinkronisasi dengan menghindari tumpang tindih yang tidak perlu, serta dibagi-bagi secara logis.
- d) Terbuka dan luwes, sehingga mudah menerima masukan untuk pengembangan dan penyempurnaannya, tanpa harus merombak program itu secara menyeluruh.
- e) Memungkinkan kerja sama dengan semua pihak yang terkait dalam rangka memanfaatkan berbagai sumber dan kemudahan yang tersedia bagi kelancaran dan keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling.
- f) Memungkinkan diselenggarakannya penilaian dan tindak lanjut untuk penyempurnaan program pada khususnya, dan pada

²⁹ Prayitno. *Panduan Pengembangan Diri*. (Padang: FIP UNP, 2012). h.54

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peningkatan keefektifan dan keefesienan penyelenggaraan program bimbingan dan konseling pada umumnya.

Berdasarkan teori-teori yang telah disebutkan di atas, maka hasil penelitian ini akan dijadikan dasar penyusunan program layanan bimbingan dan konseling khususnya bidang bimbingan belajar.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Berikut ini adalah penelitian terdahulu yang relevan:

1. Nanda Resky Syafutri, (2015) meneliti dengan judul Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Fullday Siswa di Sekolah Menengah Pertama Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Perhentian Marpoyan Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peranan guru bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar fullday yaitu dengan melaksanakan layanan informasi bidang belajar dan layanan konseling individual bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Dari penelitian di atas terdapat perbedaan dengan penelitian penulis, penelitian di atas tentang peranan guru bimbingan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar fullday siswa di sekolah menengah pertama yayasan lembaga pendidikan islam perhentian marpoyan pekanbaru. Sedangkan peneliti tentang pengaruh beban belajar terhadap

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kejenuhan belajar siswa. Jadi terdapat perbedaan pada variabel X nya dan juga terdapat persamaan tentang meneliti kejenuhan belajarnya.

2. Lusi Gustiana, (2016) meneliti dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 10 pekanbaru adalah (1) Guru BK melaksanakan layanan konseling individual dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa, (2) tergolong sangat efektif dengan persentase 87,36%, (3) faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 10 pekanbaru adalah kualitas pribadi guru bimbingan konseling, pengetahuan tentang profesi, sarana prasarana, dan waktu.

Dari penelitian di atas terdapat perbedaan dengan penelitian penulis, penelitian di atas tentang efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di sekolah menengah pertama negeri 10 pekanbaru. Sedangkan peneliti tentang pengaruh beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa. Jadi terdapat perbedaan pada variabel X nya dan juga terdapat persamaan tentang meneliti kejenuhan belajarnya.

3. Depi Apriani, (2014) meneliti dengan judul upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di sekolah menengah atas negeri 2 teluk kuantan kecamatan kuantan tengah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kabupaten kuantan singingi. Hasil penelitiannya adalah upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di sekolah menengah atas negeri 2 teluk kuantan kecamatan kuantan tengah kabupaten kuantan singingi tergolong sangat baik, dengan persentase nilai 86,5% berada pada rentang 81%-100%.

Dari penelitian di atas terdapat perbedaan dengan penelitian penulis, penelitian di atas tentang upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di sekolah menengah atas negeri 2 teluk kuantan kecamatan kuantan tengah kabupaten kuantan singingi. Sedangkan peneliti tentang pengaruh beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa. Jadi terdapat perbedaan pada variabel X nya dan juga terdapat persamaan tentang meneliti kejenuhan belajarnya.

C. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap konsep teoritis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan terhadap penulisan ini. Konsep-konsep dioperasionalkan agar lebih mudah dan terarah.

Konsep kajian ini berkenaan dengan pengaruh beban belajar (variabel X) terhadap kejenuhan belajar (variabel Y).

1. Indikator pengaruh beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa: kajian program pelayanan bimbingan konseling.

Untuk mengetahui indikator-indikator pengaruh beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa: kajian program pelayanan bimbingan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling di sekolah menengah atas negeri 2 pekanbaru, maka indikator beban belajar yaitu:

- a. Beban belajar bersifat kuantitatif (berdasarkan tingkat satuan waktu).
- b. Beban belajar bersifat kualitatif (berdasarkan tingkat kesulitan siswa menyelesaikan tugas sekolah dan tingkat kecerdasan siswa).

2. Indikator kejenuhan belajar sebagai berikut:

- a. Kelelahan emosi: Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. 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.
- c. Kelelahan kognitif: Ketidakberdayaan, 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.



- d. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

- a. Beban belajar siswa berbeda-beda berdasarkan tingkat kesulitannya.
- b. Kejenuhan belajar siswa berbeda-beda.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan rumusan jawaban sementara terhadap permasalahan peneliti, sampai terbukti melalui data yang lampau, setelah menetapkan anggapan dasar maka membuat teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji.³⁰

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi hipotesis alternative (H_a) dan hipotesis nihil (H_o) sebagai berikut:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa: Kajian Program Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pekanbaru.

H_o : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara beban belajar terhadap kejenuhan belajar siswa: Kajian Program Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pekanbaru.

³⁰ Suharsimi Arikunto. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). Hlm. 26