



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan : SMKN 5 Malang  
Kelas/ Semester : XII / Ganjil  
Komponen Layanan : Layanan Dasar  
Bidang Layanan : Belajar  
Fungsi Layanan : Kuratif  
Topik / Pokok Bahasan : Mengatasi Kejenuhan Belajar  
Aspek Perkembangan dalam SKKPD : Kematangan Emosi  
Tugas Perkembangan : Mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat.  
Waktu Pelaksanaan : 3 x 45 menit

A	Tujuan Umum	Setelah peserta didik dan guru melaksanakan kegiatan diskusi terkait materi mengatasi kejenuhan belajar, peserta didik mampu <b>mengatasi</b> kejenuhan belajar dan <b>mendesain</b> gaya belajar yang menyenangkan. <b>(Level C5)</b>
B	Tujuan Khusus	Setelah peserta didik dan guru melaksanakan kegiatan diskusi terkait materi mengatasi kejenuhan belajar, peserta didik dapat: <b><u>Pertemuan ke 1</u></b> 1) <b>Menyimpulkan</b> pengertian kejenuhan belajar <b>(Level C6)</b> 2) <b>Mengidentifikasi</b> berbagai macam kejenuhan belajar <b>(Level C1)</b> 3) <b>Mengevaluasi</b> kejenuhan belajar yang dialami siswa <b>(Level C3)</b> <b><u>Pertemuan ke 2</u></b> 4) <b>Mengklasifikasi</b> berbagai macam perilaku yang menunjukkan

		<p>sikap kejenuhan belajar (<b>Level C4</b>)</p> <p>5) <b>Menganalisis</b> teknik yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan belajar (<b>Level C4</b>)</p> <p>6) <b>Mengevaluasi</b> teknik mengatasi kejenuhan belajar (<b>Level C3</b>)</p> <p><b><u>Pertemuan ke 3</u></b></p> <p>7) <b>Merancang</b> gaya belajar yang menyenangkan</p> <p>8) <b>Mendemonstrasikan</b> rancangan gaya belajar yang mampu mengatasi kejenuhan belajar (<b>Level C6</b>)</p>
C	Sasaran Layanan	Kelas XII
D	Materi	<p><b><u>Pertemuan ke 1</u></b></p> <p>1) Kejenuhan belajar siswa</p> <p>2) Pengertian kejenuhan belajar</p> <p>3) Penyebab kejenuhan belajar</p> <p><b><u>Pertemuan ke 2</u></b></p> <p>4) Macam-macam keletihan siswa</p> <p>5) Cara mengatasi kejenuhan belajar</p> <p>6) Masalah-masalah belajar siswa dan pelampiannya</p> <p><b><u>Pertemuan ke 3</u></b></p> <p>7) Gaya belajar yang menyenangkan</p> <p>8) Merancang dan Mendemonstrasikan gaya belajar</p>
E	Waktu	3 x 45 Menit (1 pertemuan)
F	Sumber Belajar	<p>1) Kemendikbud UM. PSG. 2012. <i>Modul Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Layanan Bimbingan Klasikal.</i></p> <p>2) Aprileny. 2014. <i>Mengapa Kita Harus Belajar?.</i> <a href="https://anakbertanya.com/kenapa-kita-harus-belajar-sudah-dijawab-di-mengapa-kita-harus-sekolah/">https://anakbertanya.com/kenapa-kita-harus-belajar-sudah-dijawab-di-mengapa-kita-harus-sekolah/</a></p> <p>3) Isnaeni, Suri Aulia. 2020. <i>Kejenuhan dalam Belajar dan Cara Mengatasinya.</i> <a href="https://satubanten.com/kejenuhan-dalam-belajar-dan-cara-mengatasinya/">https://satubanten.com/kejenuhan-dalam-belajar-dan-cara-mengatasinya/</a></p> <p>4) Setiawan, Rozi. 2012. <i>Masalah-masalah dalam Belajar dan Cara Menanggulangnya.</i> <a href="https://occiie23.wordpress.com/2012/07/05/masalah-masalah-dalam-belajar-dan-penanggulangannya-3/">https://occiie23.wordpress.com/2012/07/05/masalah-masalah-dalam-belajar-dan-penanggulangannya-3/</a></p> <p>5) Pucca. Azzura. 2013. <i>Kejenuhan Dalam Belajar.</i> <a href="https://azuraapucca.blogspot.com/2013/12/pengertian-kejenuhan-dalam-belajar.html">https://azuraapucca.blogspot.com/2013/12/pengertian-kejenuhan-dalam-belajar.html</a></p> <p>6) Minarti. 2013. <i>Pengerti Gaya Belajar dan Macam-Macam Gaya Belajar.</i> <a href="https://minartirahayu.blogspot.com/2013/03/pengertian-gaya-belajar-berbagai-macam.html">https://minartirahayu.blogspot.com/2013/03/pengertian-gaya-belajar-berbagai-macam.html</a></p> <p>(Sumber belajar yang berasal dari internet → <b>Integrasi unsur ICT</b>)</p>
G	Metode Pendekatan Teknik	<p><i>Cooperative Learning</i></p> <p><i>Experiential Learning</i></p> <p><i>Saintifik- TPACK</i></p> <p>Tanya jawab</p> <p>Diskusi dan Presentasi</p>

H	Media dan Bahan	Video dan Gambar-gambar terkait Kejenuhan Belajar (ditampilkan melalui <i>power point</i> di LCD)→( <b>Integrasi unsur ICT</b> ), lembar kerja diskusi kelompok (kertas manila), kertas HVS, kertas manila dan alat tulis (spidol, bolpoin, dan penggaris).	
I	Pelaksanaan	3x 45 menit	
	<b>Tahap Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
	<b><u>Pertemuan ke 1</u></b> <b><u>1x 45 menit</u></b> 1. Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing</li> <li>2. Peserta didik dicek kehadiran dengan melakukan presensi oleh guru</li> <li>3. Kelas dilanjutkan <b>dengan berdo'a</b>. Doa dipimpin oleh peserta didik yang datang paling awal. (<b>PPK Religius dan Integritas</b>)</li> <li>4. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta <b>memeriksa kerapihan diri</b> dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran (<b>PPK Kemandirian dan Integritas</b>)</li> <li>5. Peserta didik <b>menyanyikan lagu Indonesia Raya</b> dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan rasa <b>Nasionalisme</b> dilanjutkan <b>peregangan dan gerakan-gerakan fisik</b> untuk senam otak. (<b>PPK Nasionalisme</b>)</li> <li>6. Peserta didik <b>menyimak</b> apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan <b>mengaitkan dengan pengalamannya</b> sebagai bekal pelajaran berikutnya. (<b>Communication-4C</b>)</li> <li>7. Peserta didik <b>bertanya jawab dengan guru</b> berkaitan dengan materi sebelumnya (<b>4C-Collaboration Saintifik - Menanya</b>)</li> <li>8. Peserta didik <b>menyimak apersepsi</b> dengan mengingat kembali tentang cara belajar efektif</li> </ol> <p><b>Tahap 1: Penyampaian tujuan dan motivasi peserta didik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta motivasi yang disampaikan guru. (<b>4C- Comunication</b>)</li> <li>2. Peserta didik menyanyikan yel-yel kelas sebelum memulai pelajaran untuk membangkitkan semangat dalam belajar.</li> <li>3. Ice breaking</li> </ol> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 1-10 merupakan implementasi</p>	10 menit

		<p>konsep <i>TPACK</i> terutama pada unsur <i>PCK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kegiatan pendahuluan 3-5 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap pra pembelajaran</li> <li>✓ Kegiatan pendahuluan 6-7 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap persiapan</li> </ul>	
2. Kegiatan Inti		<p><b>Tahap 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk siap belajar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk kelompok dengan cara berhitung berurutan mulai dari peserta didik paling depan angka 1, 2 , dan 3 sehingga dengan jumlah 6 siswa akan terbentuk 3 kelompok yang terdiri dari 2 siswa di setiap kelompoknya (<i>literasi numerasi</i>)</li> <li>2. Setiap masing-masing kelompok dibagikan lembar kerja berupa kertas .</li> </ol> <p><b>Tahap 3: Penyajian Informasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar/video yang ditampilkan oleh guru melalui tayangan <i>power point</i>, lalu peserta didik menganalisis gambar dan menceritakan sesuai pengalaman pribadinya. (<b>Saintifik-mengamati</b>)</li> <li>2. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diutarakan oleh guru terkait gambar yang ditayangkan. (<b>Saintifik-Menanya</b>) dan (<b>4C-Comunication</b>)</li> <li>3. Peserta didik menyimak penjelasan guru melalui media tayangan <i>power point</i> tentang kejenuhan belajar (<b>Saintifik-mengamati</b>)</li> <li>4. Peserta didik menyampaikan pendapatnya sesuai pengalaman yang pernah dilakukannya. (<b>4C Comunication</b>)</li> <li>5. Peserta didik bersama - sama dengan guru membuat kesimpulan yang tepat terkait hasil tanya jawab yang telah dilakukan berdasarkan tayangan dari media <i>power point</i> (<b>Comunication, Collaboration, Creating – 4C</b>)</li> </ol> <p><b>Tahap 4: Membimbing kegiatan belajar kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik secara berkelompok berdiskusi terkait materi kejenuhan belajar dan penyebab kejenuhan belajar serta membuat evaluasi kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa.. (<b>PPK Gotong Royong, Kemandirian, dan integritas, Literasi Baca tulis,</b></li> </ol>	25 Menit

		<p><b>serta 4C Critical and Creative Thinking)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan diskusinya dengan bentuk “<i>Window shopping</i>”:</li> <li>3. Hasil pekerjaan tiap kelompok kemudian di pajang di dinding sekitar kelas.. <b>(PPK Integritas dan Literasi sains)</b></li> <li>4. Anggota kelompok menjelaskan secara bergantian, tentang hasil diskusi.</li> <li>5. Anggota kelompok secara terbuka menyampaikan kepada kelompok lain untuk memberi tanggapan atau bertanya.</li> <li>6. Kelompok lain dipersilahkan untuk memberikan pendapat jika ingin memberikan jawaban dari kelompok lain</li> <li>7. Semua kelompok diberikan penguatan terhadap hasil pekerjaannya dengan memberikan jawaban yang seharusnya.</li> <li>8. Peserta didik diberi kesempatan bertanya bagi peserta didik yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi. <b>(Saintifik-Menanya)</b></li> <li>9. Semua kelompok diberikan penilaian pada hasil karyanya.</li> <li>10. Guru BK/Konselor menjelaskan dalam proses kegiatan bimbingan klasikal diharapkan keaktifan dari peserta didik</li> </ol> <p><b>Kegiatan inti 11-22 merupakan implementasi konsep TPACK terutama pada unsur PCK</b></p>	
	3. Kegiatan Penutup	<p><b>Tahap 5: Pemberian Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan <b>evaluasi proses</b> melalui lembar observasi dengan memperhatikan proses yang terjadi, antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>➤ Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>➤ Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru</li> </ul> </li> <li>2. Guru melakukan <b>evaluasi hasil</b> setelah kegiatan klasikal, dengan membagikan lembar evaluasi kepada peserta didik yang isinya antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>➤ Topik yang dibahas : penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>➤ Cara Guru menyampaikan : mudah</li> </ul> </li> </ol>	10 menit

		<p>dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ul> <p>3. Peserta didik menyerahkan evaluasi yang telah dikerjakan</p> <p><b>Tahap 6: Pemberian penghargaan kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan penghargaan dalam berbagai bentuk untuk kelompok belajar yang paling baik</li> <li>2. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta peserta didik melakukan <b>refleksi kesimpulan</b> kegiatan hari ini. Kegiatan refleksi berikut ini: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa yang telah kamu pelajari hari ini?</li> <li>➤ Apa yang paling kalian sukai dari pembelajaran hari ini?</li> <li>➤ Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini? (<b>4C Communication</b>)</li> </ul> </li> <li>3. Peserta didik melakukan <b>analisis kelebihan dan kekurangan</b> kegiatan pembelajaran (<b>Critical Thinking and Communication-4C</b>)</li> <li>4. Peserta didik diajak untuk selalu mensyukuri nikmat yang diberikan (<b>PPK religius</b>)</li> <li>5. Menyanyikan lagu daerah misalnya “ilir ilir” dari Jawa atau “Butet” dari Tapanuli untuk menambah rasa kecintaan terhadap tanah air (<b>PPK Nasionalisme</b>)</li> <li>6. Kegiatan belajar ditutup dengan doa. Doa dipimpin oleh peserta didik yang paling aktif dalam kegiatan pembelajaran. (<b>PPK religius</b>)</li> </ol>	
	<p><b><u>Pertemuan ke 2</u></b> <b><u>1x 45 menit</u></b></p> <p>1. Kegiatan Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing</li> <li>2. Peserta didik dicek kehadiran dengan melakukan presensi oleh guru</li> <li>3. Kelas dilanjutkan <b>dengan berdo’a</b>. Doa dipimpin oleh peserta didik yang datang paling awal. (<b>PPK Religius dan Integritas</b>)</li> <li>4. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta <b>memeriksa kerapihan diri</b> dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran (<b>PPK Kemandirian dan Integritas</b>)</li> <li>5. Peserta didik <b>menyanyikan lagu Indonesia Raya</b> dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan rasa <b>Nasionalisme</b> dilanjutkan <b>peregangan dan gerakan-gerakan fisik</b> untuk senam otak. (<b>PPK Nasionalisme</b>)</li> </ol>	<p>10 menit</p>

		<p>6. Peserta didik <b>menyimak</b> apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan <b>mengaitkan dengan pengalamannya</b> sebagai bekal pelajaran berikutnya. <b>(Communication-4C)</b></p> <p>7. Peserta didik <b>bertanya jawab dengan guru</b> berkaitan dengan materi sebelumnya <b>(4C-Collaboration Saintifik - Menanya)</b></p> <p>8. Peserta didik <b>menyimak apersepsi</b> dengan mengingat kembali tentang kejenuhan belajar pada siswa dan penyebabnya</p> <p><b>Tahap 1: Penyampaian tujuan dan motivasi peserta didik</b></p> <p>1. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta motivasi yang disampaikan guru. <b>(4C-Comunication)</b></p> <p>2. Peserta didik menyanyikan yel-yel kelas sebelum memulai pelajaran untuk membangkitkan semangat dalam belajar.</p> <p>3. Ice breaking</p> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 1-10 merupakan implementasi konsep <i>TPACK</i> terutama pada unsur <i>PCK</i></p> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 3-5 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap pra pembelajaran</p> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 6-7 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap persiapan</p>	
2. Kegiatan Inti		<p><b>Tahap 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk siap belajar</b></p> <p>1. Peserta didik membentuk kelompok dengan cara berhitung berurutan mulai dari peserta didik paling depan angka 1, 2 , dan 3 sehingga dengan jumlah 6 siswa akan terbentuk 3 kelompok yang terdiri dari 2 siswa di setiap kelompoknya <b>(literasi numerasi)</b></p> <p>2. Setiap masing-masing kelompok dibagikan lembar kerja berupa kertas .</p> <p><b>Tahap 3: Penyajian Informasi</b></p> <p>1. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar/video yang ditampilkan oleh guru melalui tayangan <i>power point</i>, lalu peserta didik menganalisis gambar dan menceritakan sesuai pengalaman pribadinya. <b>(Saintifik-mengamati)</b></p>	25 menit

2. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diutarakan oleh guru terkait gambar yang ditayangkan. **(Saintifik-Menanya) dan (4C-Comunication)**
3. Peserta didik menyimak penjelasan guru melalui media tayangan *power point* tentang kejenuhan belajar **(Saintifik-mengamati)**
4. Peserta didik menyampaikan pendapatnya sesuai pengalaman yang pernah dilakukannya. **(4C Comunication)**
5. Peserta didik bersama - sama dengan guru membuat kesimpulan yang tepat terkait hasil tanya jawab yang telah dilakukan berdasarkan tayangan dari media *power point* **(Comunication, Collaboration, Creating – 4C)**

**Tahap 4: Membimbing kegiatan belajar kelompok**

1. Peserta didik secara berkelompok mendiskusikan materi yang berbeda, kelompok 1 mendiskusikan tentang macam-macam keetihan belajar siswa, kelompok 3 mendiskusikan teknik mengatasi kejenuhan belajar, dan kelompok 3 mendiskusikan teknik mengatasi kejenuhan belajar. **(PPK Gotong Royong, Kemandirian, dan integritas, Literasi Baca tulis, serta 4C Critical and Creative Thinking)**
2. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan diskusinya dengan bentuk “*Window shopping*”:
3. Hasil pekerjaan tiap kelompok kemudian di pajang di dinding sekitar kelas.. **(PPK Integritas dan Literasi sains)**
4. Anggota kelompok menjelaskan secara bergantian, tentang hasil diskusi.
5. Anggota kelompok secara terbuka menyampaikan kepada kelompok lain untuk memberi tanggapan atau bertanya.
6. Kelompok lain dipersilahkan untuk memberikan pendapat jika ingin memberikan jawaban dari kelompok lain
7. Semua kelompok diberikan penguatan terhadap hasil pekerjaannya dengan memberikan jawaban yang seharusnya.
8. Peserta didik diberi kesempatan bertanya bagi peserta didik yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi. **(Saintifik-Menanya)**
9. Semua kelompok diberikan penilaian pada hasil karyanya.
10. Guru BK/Konselor menjelaskan dalam proses kegiatan bimbingan klasikal diharapkan keaktifan dari peserta



		<p>didik</p> <p>Kegiatan inti 11-22 merupakan implementasi konsep TPACK terutama pada unsur PCK</p>	
	3. Kegiatan Penutup	<p><b>Tahap 5: Pemberian Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan <b>evaluasi proses</b> melalui lembar observasi dengan memperhatikan proses yang terjadi, antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>➤ Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>➤ Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru</li> </ul> </li> <li>2. Guru melakukan <b>evaluasi hasil</b> setelah kegiatan klasikal, dengan membagikan lembar evaluasi kepada peserta didik yang isinya antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>➤ Topik yang dibahas : penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>➤ Cara Guru menyampaikan : mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami</li> <li>➤ Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ul> </li> <li>3. Peserta didik menyerahkan evaluasi yang telah dikerjakan</li> </ol> <p><b>Tahap 6: Pemberian penghargaan kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan penghargaan dalam berbagai bentuk untuk kelompok belajar yang paling baik</li> <li>2. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta peserta didik melakukan <b>refleksi kesimpulan</b> kegiatan hari ini. Kegiatan refleksi berikut ini: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa yang telah kamu pelajari hari ini?</li> <li>➤ Apa yang paling kalian sukai dari pembelajaran hari ini?</li> <li>➤ Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini? (<b>4C Communication</b>)</li> </ul> </li> <li>3. Peserta didik melakukan <b>analisis kelebihan dan kekurangan</b> kegiatan pembelajaran (<b>Critical Thinking and Communication-4C</b>)</li> <li>4. Peserta didik diajak untuk selalu mensyukuri nikmat yang diberikan (<b>PPK religius</b>)</li> <li>5. Menyanyikan lagu daerah misalnya “ilir ilir” dari jawa atau “Butet” dari Tapanuli untuk menambah rasa kecintaan terhadap tanah air (<b>PPK Nasionalisme</b>)</li> </ol>	10 menit

		<p>6. Kegiatan belajar ditutup dengan doa. Doa dipimpin oleh peserta didik yang paling aktif dalam kegiatan pembelajaran. <b>(PPK religius)</b></p>	
	<p><b><u>Pertemuan ke 3</u></b> <b><u>1x 45 menit</u></b> 1. Kegiatan Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing</li> <li>2. Peserta didik dicek kehadiran dengan melakukan presensi oleh guru</li> <li>3. Kelas dilanjutkan <b>dengan berdo'a</b>. Doa dipimpin oleh peserta didik yang datang paling awal. <b>(PPK Religius dan Integritas)</b></li> <li>4. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta <b>memeriksa kerapihan diri</b> dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran <b>(PPK Kemandirian dan Integritas)</b></li> <li>5. Peserta didik <b>menyanyikan lagu Indonesia Raya</b> dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan rasa <b>Nasionalisme</b> dilanjutkan <b>peregangan dan gerakan-gerakan fisik</b> untuk senam otak. <b>(PPK Nasionalisme)</b></li> <li>6. Peserta didik <b>menyimak</b> apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan <b>mengaitkan dengan pengalamannya</b> sebagai bekal pelajaran berikutnya. <b>(Communication-4C)</b></li> <li>7. Peserta didik <b>bertanya jawab dengan guru</b> berkaitan dengan materi sebelumnya <b>(4C-Collaboration Saintifik - Menanya)</b></li> <li>8. Peserta didik <b>menyimak apersepsi</b> dengan mengingat kembali tentang cara belajar efektif</li> </ol> <p><b>Tahap 1: Penyampaian tujuan dan motivasi peserta didik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta motivasi yang disampaikan guru. <b>(4C- Comunication)</b></li> <li>10. Peserta didik menyanyikan yel-yel kelas sebelum memulai pelajaran untuk membangkitkan semangat dalam belajar.</li> <li>11. Ice breaking</li> </ol> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 1-10 merupakan implementasi konsep <i>TPACK</i> terutama pada unsur <i>PCK</i></p> <p>✓ Kegiatan pendahuluan 3-5 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap pra pembelajaran</p>	<p>10 menit</p>

		✓ Kegiatan pendahuluan 6-7 merupakan implementasi <i>Neurosains</i> tahap persiapan	
	2. Kegiatan Inti	<p><b>Tahap 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk siap belajar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk kelompok dengan cara berhitung berurutan mulai dari peserta didik paling depan angka 1, 2 , dan 3 sehingga dengan jumlah 6 siswa akan terbentuk 3 kelompok yang terdiri dari 2 siswa di setiap kelompoknya (<i>literasi numerasi</i>)</li> <li>2. Setiap masing-masing kelompok dibagikan lembar kerja berupa kertas .</li> </ol> <p><b>Tahap 3: Penyajian Informasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar/video yang ditampilkan oleh guru melalui tayangan <i>power point</i>, lalu peserta didik menganalisis gambar dan menceritakan sesuai pengalaman pribadinya. (<i>Saintifik-mengamati</i>)</li> <li>2. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diutarakan oleh guru terkait gambar yang ditayangkan. (<i>Saintifik-Menanya</i>) dan (<i>4C-Comunication</i>)</li> <li>3. Peserta didik menyimak penjelasan guru melalui media tayangan <i>power point</i> tentang kejenuhan belajar (<i>Saintifik-mengamati</i>)</li> <li>4. Peserta didik menyampaikan pendapatnya sesuai pengalaman yang pernah dilakukannya. (<i>4C Comunication</i>)</li> <li>5. Peserta didik bersama - sama dengan guru membuat kesimpulan yang tepat terkait hasil tanya jawab yang telah dilakukan berdasarkan tayangan dari media <i>power point</i> (<i>Comunication, Collaboration, Creating – 4C</i>)</li> </ol> <p><b>Tahap 4: Membimbing kegiatan belajar kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik secara berkelompok berdiskusi terkait materi gaya belajar yang menyenangkan serta membuat rancangan gaya belajar yang menyenangkan serta mendemonstrasikannya.. (<i>PPK Gotong Royong, Kemandirian, dan integritas, Literasi Baca tulis, serta 4C Critical and Creative Thinking</i>)</li> <li>2. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan diskusinya dengan bentuk “<i>Window shopping</i>”:</li> <li>3. Hasil pekerjaan tiap kelompok kemudian di pajang di</li> </ol>	25 menit

		<p>dinding sekitar kelas.. <b>(PPK Integritas dan Literasi sains)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Anggota kelompok menjelaskan secara bergantian, tentang hasil diskusi.</li> <li>5. Anggota kelompok secara terbuka menyampaikan kepada kelompok lain untuk memberi tanggapan atau bertanya.</li> <li>6. Kelompok lain dipersilahkan untuk memberikan pendapat jika ingin memberikan jawaban dari kelompok lain</li> <li>7. Semua kelompok diberikan penguatan terhadap hasil pekerjaannya dengan memberikan jawaban yang seharusnya.</li> <li>8. Peserta didik diberi kesempatan bertanya bagi peserta didik yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi. <b>(Saintifik-Menanya)</b></li> <li>9. Semua kelompok diberikan penilaian pada hasil karyanya.</li> <li>10. Guru BK/Konselor menjelaskan dalam proses kegiatan bimbingan klasikal diharapkan keaktifan dari peserta didik</li> </ol> <p><b>Kegiatan inti 11-22 merupakan implementasi konsep TPACK terutama pada unsur PCK</b></p>	
	3. Kegiatan Penutup	<p><b>Tahap 5: Pemberian Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan <b>evaluasi proses</b> melalui lembar observasi dengan memperhatikan proses yang terjadi, antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>➤ Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>➤ Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru</li> </ul> </li> <li>2. Guru melakukan <b>evaluasi hasil</b> setelah kegiatan klasikal, dengan membagikan lembar evaluasi kepada peserta didik yang isinya antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>➤ Topik yang dibahas : penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>➤ Cara Guru menyampaikan : mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami</li> <li>➤ Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ul> </li> <li>3. Peserta didik menyerahkan evaluasi yang telah dikerjakan</li> </ol>	10 menit

		<p><b>Tahap 6: Pemberian penghargaan kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan penghargaan dalam berbagai bentuk untuk kelompok belajar yang paling baik</li> <li>2. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta peserta didik melakukan <b>refleksi kesimpulan</b> kegiatan hari ini. Kegiatan refleksi berikut ini: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apakah yang kalian dapatkan dengan mempelajari materi ini?</li> <li>➤ Komitmen apa yang ada dalam diri anda setelah mempelajari materi ini? (<b>4C Communication</b>)</li> </ul> </li> <li>3. Peserta didik melakukan <b>analisis kelebihan dan kekurangan</b> kegiatan pembelajaran (<b>Critical Thinking and Communication-4C</b>)</li> <li>4. Peserta didik diajak untuk selalu mensyukuri nikmat yang diberikan (<b>PPK religius</b>)</li> <li>5. Menyanyikan lagu daerah misalnya “ilir ilir” dari Jawa atau “Butet” dari Tapanuli untuk menambah rasa kecintaan terhadap tanah air (<b>PPK Nasionalisme</b>)</li> <li>6. Kegiatan belajar ditutup dengan doa. Doa dipimpin oleh peserta didik yang paling aktif dalam kegiatan pembelajaran. (<b>PPK religius</b>)</li> </ol>	
--	--	--	--

Catatan:

Lampiran :

1. Lembar Kerja Siswa (Tugas Kelompok dan refleksi)
2. Evaluasi Hasil
3. Materi

Mengetahui :  
Kepala SMKN 5 Malang

Malang, 17 September 2020

Guru BK/ Konselor

**Dr. WAdib Su'udi, MM**  
NIP. 196210531 198803 1 003

**Tri Octavia Hidayat, S.Pd.**

## Lampiran 1

### **LEMBAR KERJA SISWA**

#### **TUGAS (kelompok)**

##### **Pertemuan ke 1**

1. Buat kesimpulan bersama kelompok mengenai kejenuhan belajar
2. Buatlah identifikasi mengenai kejenuhan belajar yang selama ini anda rasakan
3. Dampak apa yang yang anda alami dengan kejenuhan belajar yang pernah terjadi pada anda, silahkan didiskusikan bersamakelompok

##### **Refleksi**

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Apa yang paling kalian sukai dari pembelajaran hari ini?
- Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini?

##### **Pertemuan ke 2**

1. Peserta didik secara berkelompok mendiskusikan materi yang berbeda, kelompok 1 mendiskusikan tentang macam-macam keletihan belajar siswa, kelompok 3 mendiskusikan teknik mengatasi kejenuhan belajar, dan kelompok 3 mendiskusikan teknik mengatasi kejenuhan belajar.
2. Diskusikan mengenai kasus di bawah ini

Riyan adalah siswa SMK dengan latar belakang dari keluarga yang cukup mampu, ke sekolah dengan mengendarai sepeda motor, dibekali gadget oleh orang tua, dan uang saku yang cukup. Guru-guru riyan adalah guru yang semangat dan baik dalam mengajar, banyan siswa yang menyukai cara guru-guru dalam mengajar, akan tetapi ryan selalu malas, ogah-ogahan dan tidak mengumpulkan tugas, sering dia keluar kelas untuk ke kantin bahkan membolos. Dia lebih sering main game gadget nya. Dengan seperti itu otomatis nilai Ryan menurun. Teman-teman Riyan sudah berusaha untuk mengajak rRyan semangat belajar lagi. Tp Ryan sudah merasa banyan tugas yang terbengkalai dan tidak tahu harus mengerjakan darimana. Orang tua Riyan dipanggil ke Sekolah dan Ryan menyampaikan bahwa dirinya jenuh d sekolah, dan disepakati Riyan akan merubah dirinya

Buatlah indentifikasidari kasus tersebut dan buatlah rancangan perubahan diri dan cara belajar sehingga Riyan bisa menumbuhkan semangat lagi dan mampu merubah dirinya.

### **Refleksi**

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Apa yang paling kalian sukai dari pembelajaran hari ini?
- Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini?

### **Pertemuan ke 3**

Hal apa saja yang membuat anda menjadi semangat belajar

Buatlah rencana model belajar apakah yang bisa membuat anda merasa nyaman, buatlah media dari rencana anda, demonstrasikan hasil desain gaya belajar yang membuat anda mampu mengatasi kejenuhan belajar

### **REFLEKSI**

Apakah yang kalian dapatkan dengan mempelajari materi ini?

Komitmen apa yang ada dalam diri anda setelah mempelajari materi ini?

Lampiran 2

**PENILAIAN HASIL  
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
LAISEG**

**Hari, Tanggal Layanan** : .....2020

**Jenis Layanan** : BIMBINGAN KLASIKAL

**Pemberi Layanan** : TRI OCTAVIA HIDAYAT,S.Pd

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik/ masalah apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?  
.....
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?  
.....  
.....
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?  
.....  
.....
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?  
.....  
.....
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang Anda alami?
  - a. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?  
.....  
.....
  - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang Anda peroleh?  
.....  
.....
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
.....  
.....

Malang , ..... 2020

Konseli

\_\_\_\_\_  
*Nama terang dan tanda tangan*



### Lampiran 3

## **MATERI RPL BK**

### **MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR**

#### **A. KEJENUHAN BELAJAR**

Kejenuhan adalah keadaan emosional atau psikologis yang dialami saat seseorang dibiarkan tanpa sesuatu yang khusus dilakukan, tidak tertarik pada lingkungannya, atau merasa bahwa hari atau periode membosankan. Hal ini juga dipahami oleh para ilmuwan sebagai fenomena modern yang memiliki dimensi budaya. "Tidak ada definisi kebosanan yang diterima secara universal Tapi apa pun itu, para periset berpendapat, ini bukan sekadar nama lain untuk depresi atau apatis. Tampaknya ini adalah keadaan mental tertentu yang orang anggap tidak menyenangkan - kurangnya rangsangan yang membuat mereka idaman. Bantuan, dengan serangkaian konsekuensi perilaku, medis dan sosial."<sup>[1]</sup> Menurut BBC News, kebosanan "...bisa menjadi keadaan berbahaya dan mengganggu pikiran yang merusak kesehatan Anda"; namun penelitian "...menyarankan bahwa tanpa kebosanan kita tidak dapat mencapai prestasi kreatif kita."

Belajar merupakan salah satu usaha sadar manusia dalam mendidik dalam upaya meningkatkan kemampuan kemudian diiringi oleh perubahan dan peningkatan kualitas dan kuantitas pengetahuan manusia itu sendiri. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dipahami secara umum bahwa belajar adalah perubahan serta peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seseorang yang relatif menetap diberbagai bidang yang terjadi akibat melakukan interaksi terus menerus dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif. Mengapa kita harus belajar? Kita belajar karena dalam kehidupan kita sehari-hari kita harus melakukan banyak hal yang belum tentu kita ketahui bagaimana caranya, dan hal itu kita sebut sebagai "masalah". Misalnya, supaya bisa menyampaikan keinginan kita kepada orang lain dengan baik dan benar, kita harus mengetahui cara berkomunikasi. Agar bisa berkomunikasi, kita harus bisa membaca dan menulis. Namun, itu belum cukup, kita harus tahu kepada siapa kita harus membicarakan keinginan kita, dengan pilihan kata yang seperti apa, kapan dan di mana tempat yang tepat untuk membicarakan hal itu. Semua langkah komunikasi itu tidak dengan tiba-tiba kita kuasai. Kita harus mempelajarinya, atau lebih tepatnya, kita berubah dari belum menguasai cara berkomunikasi menjadi bisa berkomunikasi. Dengan demikian, kita belajar berkomunikasi karena kita memiliki masalah dalam berkomunikasi.

## **B. PENGERTIAN KEJENUHAN BELAJAR**

Kejenuhan merupakan suatu kondisi psikis negatif individu yang tampak dalam perilakunya, ditandai dengan tingkat kelelahan yang ekstrim, kejenuhan dan penurunan pencapaian prestasi diri, khususnya pada pekerjaan pelayanan kemanusiaan (*human services*), akibat ketidakpuasan terhadap hasil yang diperoleh serta adanya tekanan-tekanan yang diterima secara eksternal ataupun internal yang bersifat psikologis. Kejenuhan belajar merupakan hal yang lumrah dilakukannya para pelajar. Kejenuhan merupakan rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (reber, 1988). Seseorang yang mengalami kejenuhan dalam belajar merasa bahwa pengetahuan dan kemampuan yang mereka miliki tidak menghasilkan kemajuan/ perkembangan. menurut Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, Ni.Kt. Suarni (2014: 6) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat.

## **C. PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR**

Sedikitnya ada empat factor penyebab keletihan mental siswa, antara lain :

1. Bidang studi atau mata pelajaran yang kurang di sukai sehingga siswa tersebut kurang fokus dalam belajarnya.
2. Padatnya jam pelajaran tidak di sesuaikan dengan kondisi siswa.
3. Ruangan atau lingkungan dalam belajar kurang nyaman.
4. Kecemasan siswa terhadap dampak negative yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
5. Kecemasan siswa terhadap standar / patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tersebut.
6. Siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
7. Siswa mempercai konsep kinerja akademik yang optimum sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*self- Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar*

Dalam penelitiannya, Maslach & Leiter (Yen-Jang, 2004) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya

penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik nilai, kurangnya keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Para ahli menyebutkan beragam faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Secara garis besar, faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar menurut Jacob et al (2003), Maslach & Leiter (1997), Hui-Jen Yang (2004), Yueh-Tzu Kao (2009) Agustin (2009) yaitu karakteristik pribadi (personal characteristic), (2) dukungan sosial (social support), dan (3) Beban akademis yang berlebihan (courseload). Secara lebih rinci, ketiga faktor tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

a) Faktor Karakteristik Pribadi (Personal Characteristic)

Faktor kepribadian dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar (Karabiyik et al, 2009; Jacobs et al, 2003; Agustin, 2009; Salami, 2002). Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan ekstrovert (Karabiyik et al, 2009). Pendapat lain dikemukakan oleh Schaufeli & Ezman (Salami, 2009) yang menjelaskan karakteristik *imposed*. Kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah kepribadian neurotis. Sementara penelitian Salami (2002) menghasilkan beberapa fakta bahwa karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan yakni neurotis, ekstrovert, terlalu berhati-hati, agresif, dan mudah menyerah. Kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi juga merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang menimbulkan kejenuhan (Agustin, 2009 : 38). Individu yang tidak bisa menerima keadaan, penuh obsesi, dan perfeksionis mengalami tingkat kejenuhan belajar yang tinggi (Caputo, 1991; Farber, 1991; Cherniss, 1980). Fakta lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki konsep diri rendah rentan mengalami kejenuhan belajar (Maslach & Leiter, 1993). Karakteristik individu yang tidak memiliki rasa percaya diri dan pasrah menerima apapun sehingga dengan banyaknya beban akademis (academic workload) membuat stress yang bertahan sehingga mengalami kejenuhan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Evers et al (2002) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi memiliki tingkat kemungkinan mengalami kejenuhan yang rendah daripada seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah. Faktor karakteristik diri ini sangat luas sekali wilayahnya dalam menentukan kejenuhan belajar. Individu yang kurang terampil dalam mengelola stress akan rentan mengalami kejenuhan belajar. Karakteristi individu atau pribadi yang menyebabkan kejenuhan belajar dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor demografik (seperti

usia, jenis kelamin, budaya) dan faktor kepribadian. Dari hasil penelitiannya, Uludag & Yaratana (2010) menemukan bahwa siswa yang lebih lama belajar lebih rentan mengalami kejenuhan daripada siswa yang masih pemula.

Fakta yang menarik ditemukan oleh Jacobs et al (2003) bahwasanya siswa lebih rentan terhadap stress belajar dibandingkan dengan para siswi. Farber

(Agustin, 2009:34) menemukan bahwa pria lebih rentan terhadap stress dan mengalami kejenuhan jika dibandingkan dengan wanita. Pendapat yang sama juga dikemukakan dalam penelitian Doyle & Hind (Karabiyik et al, 2009) yang menemukan bahwa wanita lebih rentan mengalami stress yang tinggi akan tetapi tingkat kejenuhan rendah. Wanita lebih lentur jika dibandingkan dengan pria, karena dipersiapkan dengan lebih baik atau secara emosional lebih mampu menangani tekanan yang besar.

#### b) Faktor Dukungan Sosial (Social Support)

Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya (Agustin, 2009:32). Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar (Jacobs et al, 2003). Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik (Salamani, 2002). Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Sementara Hui-Jen Yang (2004) menemukan bahwa harapan yang berlebihan kepada individu tanpa diberikan suatu penghargaan sangat rentan membuat seseorang mengalami kejenuhan belajar. Kurangnya dukungan sosial, baik itu dari teman, guru, keluarga hingga masyarakat bisa menimbulkan kejenuhan belajar.

Farber (Agustin, 2009:41) mengemukakan bahwa keacuhan teman, ketidakpekaan dosen dan lembaga, orang tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap prestasi siswa, ruang kuliah yang terlalu padat, tugas akademik yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor lingkungan sosial yang turut berperan menimbulkan kejenuhan belajar.

Dengan demikian, dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Baiknya kualitas hubungan dengan teman di sekolah bisa mereduksi

terjadinya kejenuhan belajar. Beberapa penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dari teman belajar memiliki pengaruh baik yang positif maupun yang negatif terhadap kejenuhan belajar (Salamani, 2002; Schaufeli & Ezman, 1998). Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan. Sisi negatif dari dukungan teman belajar adalah terjadinya hubungan sosial yang buruk antar teman belajar yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

#### c) Faktor Beban Akademis yang Berlebihan (Course load)

Dalam mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar. Maslach & Leiter (1997) mengemukakan bahwa beban akademis yang berlebihan mengandung makna menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar. Jacobs et al, (2003) menambahkan bahwa beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar adalah persepsi siswa terhadap beban kerja akademis. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal (Hui-Yen Jang, 2004).

### **D. MACAM-MACAM KELETIHAN SISWA**

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Chaplin, 1972). 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 yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam yakni: 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa; 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan

dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, kelelahan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi kelelahan-kelelahan lainnya. Itulah sebabnya, kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Apakah yang menyebabkan siswa mengalami kelelahan mental (mental fatigue)? Sedikitnya ada empat faktor penyebab kelelahan mental siswa yakni: 1) karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri; 2) karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi; 3) karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat; Selanjutnya, kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut: 1) melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak; 2) perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat; 3) perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar; 4) memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.

#### **E. CARA MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR**

Selanjutnya, kiat-kiat untuk mengatasi kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu, antara lain sebagai berikut :

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang pas.
2. Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
3. Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah tempat baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
4. Memberi motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

5. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

## **F. GAYA BELAJAR YANG MENYENANGKAN**

cara belajar lebih menyenangkan, dan pastinya lebih efektif. Mau tahu bagaimana caranya, yuk! Silakan baca artikel ini selengkapnya!

### **1. Gunakan MindMap atau Peta Konsep**

Menurut hasil penelitian, sebenarnya otak kita itu cenderung berpikir melingkar, holistik, dan kreatif. Jadi, kalau dipaksakan dan dimasukkan catatan-catatan dan informasi secara linier, wajar jika otak sulit menerimanya. Menggunakan *mindmap* disinyalir dapat meningkatkan daya ingat hingga 120% dan dapat meningkatkan kreativitas. Menggunakan *mindmap* juga dapat menyingkat catatan dengan lebih efektif sehingga terkesan sedikit. Belum pernah melihat *mindmap*? Seperti terlihat pada gambar di samping. Cara membuatnya sederhana, awalnya tuliskan tema pokok di tengah-tengah halaman. Kemudian setelah itu buat cabang-cabang yang merupakan sub-pokok bahasan. Lalu buatlah secara melingkar. Dengan menggunakan catatan seperti ini, kamu dapat dengan leluasa berkreasi, menggunakan warna, dan menggambar apa pun di *mindmap* kamu. Selain ingatanmu menjadi lebih kuat, belajar dan menghafal pun menjadi lebih menyenangkan.

### **2. Kreatif dalam Membaca Buku Cetak**

Sebenarnya ini sudah banyak sekali yang menerapkan, tetapi memang inilah salah satu strategi belajar cerdas dan menyenangkan. Kamu pasti punya buku cetak, bukan? Nah banyak sekali siswa atau pelajar yang 'males' membaca buku cetak karena isinya huruf semua atau bahkan cuma rumus-rumus yang tidak tahu digunakan buat apa. Sebenarnya ini bisa diakali dengan menandai hal-hal penting dengan garis bawah, stabilo berwarna, kemudian kamu catat hal itu di buku catatan. Kalau kamu mau kreatif lagi, bisa menambahkan informasi dari sumber lain di buku cetak/paket sehingga bisa lebih mudah dimengerti.

### **3. Manfaatkan Teknologi dan Internet**

Sahabat muda, internet itu ditemukan bukan hanya untuk Facebook-an dan Twitter-an dan menebar status yang tidak penting. Cobalah sekali-sekali gunakan internet untuk mencari tahu hal-hal yang tidak dimengerti di sekolah. Misalnya kamu ingin tahu bagaimana sirkulasi darah bekerja, maka kamu bisa membuka situs **Youtube** dan mencari videonya dengan kata 'Blood Circulation'. Atau kamu ingin mencari sejarah-sejarah penting dunia, kamu bisa

memanfaatkan **Wikipedia**, kalau dirasa tidak cukup valid kamu bisa menggunakan **Encarta Encyclopedia** atau **Encyclopedia Britannica** yang tampilannya sangat menarik. Indonesia juga punya situs pembelajaran online yang menarik, lengkap dengan animasi FLASH! Silakan mampir ke <http://www.e-dukasi.net>

#### **4. Belajar dengan Merekam atau Melagukan**

Mengapa ya kita cepat sekali menghafal lagu-lagu *top hits*, tetapi sepertinya suliiiiit sekali untuk menghafal atau mengingat materi pelajaran yang dijelaskan guru? Pernah mencoba untuk **merekam** apa yang gurumu ajarkan di kelas? Coba lakukan itu! Entah dengan menggunakan *handphone* atau MP3. Rekam, kemudian dengarkan kembali di rumah jika kamu belum mengerti. Kemudian adalagi cara yang unik untuk menghafal adalah biasanya dengan melagukan. Buat kamu yang sering bernyanyi dan sulit sekali mengingat materi, cobalah buat sebuah lagu dari materi pelajaran itu, dijamin ces pleng akan masuk! Hehe...

#### **5. Membuat Blog Edukasi**

Salah satu cara yang asyik dan merupakan variasi yang ampuh dalam belajar adalah dengan menuliskan kembali pelajaran yang kita dapatkan. Nah, kamu bisa mulai mencoba membuat suatu **blog edukasi**, entah itu di WordPress atau di Blogger. Percaya atau tidak, jika kamu berhasil membuat artikel-artikel menarik, bukan tidak mungkin blog kamu bisa menjadi sumber penghasilan dan sumber bisnis bagi kamu. Sambil belajar, uang ngaliiirr.... Hehe... Contoh kalau kamu selesai belajar komputer, kamu tulis kembali catatannya di blog dengan bahasa yang menarik. Wah, itu pasti akan menyenangkan sekali..  Coba deh!

#### **6. Charge Motivasi Kamu Secara Rutin**

Pasti yang namanya semangat itu kadang naik dan kadang turun. Kalau semangat sedang turun, belajar dengan cara apapun pasti menjadi tidak enak kan? Nah, ada beberapa cara untuk membangkitkan semangat. Kamu bisa secara rutin berkunjung ke situs Lingkar Trainer Muda Indonesia, di sana banyak anak muda yang saling berbagi semangat dan motivasi hidup. Atau kamu bisa membaca buku-buku motivasi belajar, seperti **5 Kunci Siswa Hebat** yang akan menyadarkan kembali kepadamu terkait apa yang dimaksud dengan belajar itu.



## **G. MERANCANG GAYA BELAJAR**

Merancang berasal dari kata dasar rancang. Merancang adalah sebuah homonim karena artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Merancang memiliki arti dalam kelas verba atau kata kerja sehingga merancang dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.

Gaya belajar atau learning style adalah suatu karakteristik kognitif, afektif dan perilaku psikomotoris, sebagai indikator yang bertindak yang relatif stabil untuk pebelajar merasa saling berhubungan dan bereaksi terhadap lingkungan belajar (NASSP dalam Ardhana dan Willis, 1989 : 4).

Definisi yang lebih menjurus pada gaya belajar bahasa dan yang dijadikan panduan pada penelitian ini dikemukakan oleh Oxford (2001:359) dimana gaya belajar didefinisikan sebagai pendekatan yang digunakan peserta didik dalam belajar bahasa baru atau mempelajari berbagai mata pelajaran.

### **1. Visual (belajar dengan cara melihat)**

**Lirikan keatas bila berbicara, berbicara dengan cepat.** Bagi siswa yang bergaya belajar visual, yang memegang peranan penting adalah mata / penglihatan ( visual ), dalam hal ini metode pengajaran yang digunakan guru sebaiknya lebih banyak / dititikberatkan pada peragaan / media, ajak mereka ke obyek-obyek yang berkaitan dengan pelajaran tersebut, atau dengan cara menunjukkan alat peraganya langsung pada siswa atau menggambarkannya di papan tulis. Anak yang mempunyai gaya belajar visual harus melihat bahasa tubuh dan ekspresi muka gurunya untuk mengerti materi pelajaran. Mereka cenderung untuk duduk di depan agar dapat melihat dengan jelas. Mereka berpikir menggunakan gambar-gambar di otak mereka dan belajar lebih cepat dengan menggunakan tampilan-tampilan visual, seperti diagram, buku pelajaran bergambar, dan video. Di dalam kelas, anak visual lebih suka mencatat sampai detil-detilnya untuk mendapatkan informasi.

#### **Ciri-ciri gaya belajar visual :**

<sup>2</sup> Bicara agak cepat

<sup>2</sup> Mementingkan penampilan dalam berpakaian/presentasi

<sup>2</sup> Tidak mudah terganggu oleh keributan

<sup>2</sup> Mengingat yang dilihat, dari pada yang didengar

<sup>2</sup> Lebih suka membaca dari pada dibacakan

<sup>2</sup> Pembaca cepat dan tekun

<sup>2</sup> Seringkali mengetahui apa yang harus dikatakan, tapi tidak pandai memilih kata-kata

<sup>2</sup> Lebih suka melakukan demonstrasi dari pada pidato

<sup>2</sup> Lebih suka musik dari pada seni

<sup>2</sup> Mempunyai masalah untuk mengingat instruksi verbal kecuali jika ditulis, dan seringkali minta bantuan orang untuk mengulanginya

### **Strategi untuk mempermudah proses belajar anak visual :**

1. Gunakan materi visual seperti, gambar-gambar, diagram dan peta.
2. Gunakan warna untuk menghilite hal-hal penting.
3. Ajak anak untuk membaca buku-buku berilustrasi.
4. Gunakan multi-media (contohnya: komputer dan video).
5. Ajak anak untuk mencoba mengilustrasikan ide-idenya ke dalam gambar.

## **2. Auditori (belajar dengan cara mendengar)**

**Lirikan kekiri/kekanan mendatar bila berbicara, berbicara sedang<sup>2</sup> saja.** Siswa yang bertipe auditori mengandalkan kesuksesan belajarnya melalui telinga ( alat pendengarannya ), untuk itu maka guru sebaiknya harus memperhatikan siswanya hingga ke alat pendengarannya. Anak yang mempunyai gaya belajar auditori dapat belajar lebih cepat dengan menggunakan diskusi verbal dan mendengarkan apa yang guru katakan. Anak auditori dapat mencerna makna yang disampaikan melalui tone suara, pitch (tinggi rendahnya), kecepatan berbicara dan hal-hal auditori lainnya. Informasi tertulis terkadang mempunyai makna yang minim bagi anak auditori mendengarkannya. Anak-anak seperi ini biasanya dapat menghafal lebih cepat dengan membaca teks dengan keras dan mendengarkan kaset.

### **Ciri-ciri gaya belajar auditori :**

<sup>2</sup> Saat bekerja suka bicaa kepada diri sendiri

<sup>2</sup> Penampilan rapi

<sup>2</sup> Mudah terganggu oleh keributan

<sup>2</sup> Belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan dari pada yang dilihat

<sup>2</sup> Senang membaca dengan keras dan mendengarkan

<sup>2</sup> Menggerakkan bibir mereka dan mengucapkan tulisan di buku ketika membaca

- <sup>2</sup> Biasanya ia pembicara yang fasih
- <sup>2</sup> Lebih pandai mengeja dengan keras daripada menuliskannya
- <sup>2</sup> Lebih suka gurauan lisan daripada membaca komik
- <sup>2</sup> Mempunyai masalah dengan pekerjaan-pekerjaan yang melibatkan Visual
- <sup>2</sup> Berbicara dalam irama yang terpola
- <sup>2</sup> Dapat mengulangi kembali dan menirukan nada, berirama dan warna suara

### **Strategi untuk mempermudah proses belajar anak auditori :**

1. Ajak anak untuk ikut berpartisipasi dalam diskusi baik di dalam kelas maupun di dalam keluarga.
2. Dorong anak untuk membaca materi pelajaran dengan keras.
3. Gunakan musik untuk mengajarkan anak.
4. Diskusikan ide dengan anak secara verbal.
5. Biarkan anak merekam materi pelajarannya ke dalam kaset dan dorong dia untuk mendengarkannya sebelum tidur.

### **3. Kinestetik (belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh)**

**Lirikan kebawah bila berbicara, berbicara lebih lambat.** Anak yang mempunyai gaya belajar kinestetik belajar melalui bergerak, menyentuh, dan melakukan. Anak seperti ini sulit untuk duduk diam berjam-jam karena keinginan mereka untuk beraktifitas dan eksplorasi sangatlah kuat. Siswa yang bergaya belajar ini belajarnya melalui gerak dan sentuhan.

### **Ciri-ciri gaya belajar kinestetik :**

- <sup>2</sup> Berbicara perlahan
- <sup>2</sup> Penampilan rapi
- <sup>2</sup> Tidak terlalu mudah terganggu dengan situasi keributan
- <sup>2</sup> Belajar melalui memanipulasi dan praktek
- <sup>2</sup> Menghafal dengan cara berjalan dan melihat
- <sup>2</sup> Menggunakan jari sebagai petunjuk ketika membaca
- <sup>2</sup> Merasa kesulitan untuk menulis tetapi hebat dalam bercerita
- <sup>2</sup> Menyukai buku-buku dan mereka mencerminkan aksi dengan gerakan tubuh saat membaca
- <sup>2</sup> Menyukai permainan yang menyibukkan
- <sup>2</sup> Tidak dapat mengingat geografi, kecuali jika mereka memang pernah berada di tempat itu

<sup>2</sup> Menyentuh orang untuk mendapatkan perhatian mereka Menggunakan kata-kata yang mengandung aksi

**Strategi untuk mempermudah proses belajar anak kinestetik:**

1. Jangan paksakan anak untuk belajar sampai berjam-jam.
2. Ajak anak untuk belajar sambil mengeksplorasi lingkungannya (contohnya: ajak dia baca sambil menggunakan gunakan obyek sesungguhnya untuk belajar konsep baru).
3. Izinkan anak untuk mengunyah permen karet pada saat belajar.
4. Gunakan warna terang untuk menghilite hal-hal penting dalam bacaan.
5. Izinkan anak untuk belajar sambil mendengarkan musik.