

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMP Kristen Sendang</b>
<b>Komponen layanan</b>	<b>: Layanan Dasar</b>
<b>Bidang layanan</b>	<b>: Belajar</b>
<b>Topik/Tema layanan</b>	<b>: Mengatasi Kejenuhan dalam belajar</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: VII/ Ganjil</b>
<b>Pembelajaran ke</b>	<b>: Delapan</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 40 menit</b>

### **A. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyebab kejenuhan dalam belajar
- Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara mengatasi kejenuhan dalam belajar
- Siswa dapat mengklasifikasi tisp mengatasi kejenuhannunjukkan sikap jenuh dalam belajar
- Siswa dapat menganalisis tek yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar

### **B. Kegiatan Pembelajaran**

#### **Pendahuluan**

- Membuka dengan salam dan berdoa
- Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya)
- Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

#### **Kegiatan Inti**

- Guru BK menyampaikan materi yang berhubungan dengan mengatasi kejenuhan
- Peserta didik memperhatikan materi yang berhubungan dengan mengatasi kejenuhan
- Konselor mengajak peserta didik untuk curah pendapat dan tanya jawab
- Konselor membagi kelas menjadi 4 kelompok, 1 kelompok 4- 5orang
- Konselor memberi tugas berupa pertanyaan kepada masing-masing kelompok
- Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

#### **Penutup**

- Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

### **C. Penilaian Pembelajaran**

#### **Evaluasi Proses**

Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :

- Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.
- Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
- Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
- Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

#### **Evaluasi Hasil**

Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :

- Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.
- Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting
- Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Mengetahui  
Kepala Sekolah

**RETNO SUHARMIN, S. Pd**

Tulungagung 12, Juli 2021

Guru BK

**MERIANI ANITA S, S. Pd**

## **Kejenuhan Belajar selama Belajar Dari Rumah**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Kejenuhan adalah kejenuhan keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan kenaikan hasil

**Menurut** Hakim,T (2010:62) **kejenuhan belajar** adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktifitas **belajar**.

Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning* (dalam buku Muhabbin Syah, 2012: 182), 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 yang cukup dan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sedangkan sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan mudah. Oleh karena itu keletihan mental dinilai merupakan faktor utama penyebab munculnya kejenuhan dalam belajar.

### **Empat faktor penyebab keletihan mental pada siswa sebagai berikut:**

- a) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
- b) Karena kecemasan siswa terhadap standar keberhasilan bidang study tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa merasa bosan mempelajari bidang-bidang study tadi
- c) Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat
- d) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

### **Cara Mengatasi Kejenuhan Dalam Belajar**

Keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar, bisa diatasi dengan kiat-kiat berikut ini.

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa lebih belajar dengan giat

- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, dan alat-alat perlengkapan belajar sampai memungkinkan siswa merasa berada ditempat yang lebih menyenangkan untuk belajar
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi. Serta menggunakan metode yang bervariasi dalam belajar.

### **Tips mengatasi kejenuhan belajar selama Belajar Dari Rumah**

1. **Pilihlah tempat belajar yang nyaman.** Gunakan tempat yang nyaman mungkin selama belajar misalkan teras, balkon, atau kamar tetapi jika dikamar maka perbaharuilah dekorasi kamar agar tidak terkesan membosankan.
2. **Belajar sambil mendengarkan musik.** Bagi sebagian orang mendengarkan musik sambil belajar dapat menambah semangat. Tapi anda tidak menyukai dapat memilih opsi yang lain.
3. **Gunakan teknik belajar yang baik.** Jangan belajar karena dikejar deadline tetapi usahakan mengerjakan setiap tugas secara bertahap
4. **Sejenak lakukan refreshing.** Sesekali lakukan gerakan-gerakan kecil untuk merenggangkan otot-otot tubuh, melangkah ketaman untuk melihat tanaman, dsb

*Sumber* : <http://yolandasyafnur.blogspot.com/2016/10/kejenuhan-dalam-belajar-dan-transfer.html>

## Pertanyaan

1. Menurut kamu apa yang dimaksud dengan kejenuhan/ jenuh?
2. Apa yang dimaksud dengan kejenuhan dalam belajar?
3. Apa faktor yang menyebabkan seseorang bisa mengalami kejenuhan dalam belajar?
4. Bagaimana cara mengatasi kejenuhan dalam belajar?
5. Tulislah sebuah slogan/tips berupa pernyataan semangat mengatasi kejenuhan dalam belajar

## Lembar Refleksi Kegiatan Proses Layanan Bimbingan Klasikal

### Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN ..... ..... .....				

### Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan Informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan.				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan				
	Total Skor =...				

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

