



PEMERINTAH KABUPATEN BARITO KUALA

DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 4 MANDASTANA

NSS. 201150309049

NPSN : 30301018

Alamat Jl Ray 7 Desa Cahaya Baru Kecamatan Jejangkit Kab. Barito Kuala Kode Pos 70581

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Mandastana
Kelas/Semester : 9/Ganjil
Tema : Pengembangan Pribadi
Sub Tema : Mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah atau Belajar dirumah
Pembelajaran ke : 3
Alokasi waktu : 1 X 40 Menit

1. Tujuan Layanan
<ol style="list-style-type: none">1. Memahami kejenuhan2. Mengidentifikasi Berbagai macam penyebab kejenuhan3. Cara mengelola dan mengatasi kejenuhan4. Menganalisis teknik yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan.
2. Langkah-langkah Kegiatan Layanan
Tahap Awal/Pendahuluan
<ol style="list-style-type: none">1. Membuka dengan salam, menyapa dengan penuh semangat dan megajak peserta didik berdoa untuk mengawali kegiatan layanan.2. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan3. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan4. Ice breaking (kalau diperlukan)
Tahap Inti
<ol style="list-style-type: none">1. Mengajak peserta didik untuk memperhatikan materi yang disampaikan2. Menyampaikan materi tentang kejenuhan, materi tentang indicator penyebab kejenuhan, cara mengelola dan mengatasi kejenuhan3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi/dialog aktif tentang kejenuhan yang dialami.4. Mengajak peserta didik untuk menganalisis bagaimana cara mengatasi kejenuhan paling tidak mengurangi kejenuhan yang mereka alami5. Bagi peserta didik yang belum memahami dipersilahkan bertanya langsung atau ke ruang BK.
Tahap Penutup
<ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan bahwa waktu kegiatan akan berakhir2. Membuat kesimpulan/refleksi terkait materi layanan3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa

	dan salam
4.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Konselor memperhatikan dan menyimak proses jalannya kegiatan layanan 2. Evaluasi Hasil : Konselor membagikan lembar observasi dan meminta kepada peserta didik untuk mengisi dan mengembalikannya.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Suprianto, S.Pd
NIP. 19680929 199802 1 005

Barito Kuala, 07 Mei 2021

Guru BK

Hamzah, M.Pd
NIP. 19750616 200501 1 008

Mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah atau Belajar dirumah

1. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah rasa yang sering timbul pada seseorang terutama pada siswa, banyak siswa yang mengalami rasa jenuh ketika belajar di sekolah kejenuhan ini membuat siswa tidak dapat menerima pelajaran yang sedang diberikan oleh guru mereka dengan baik. Banyak faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal.

Secara manusiawi memang kejenuhan bisa menimpa setiap orang, termasuk siswa yang sedang belajar. Dengan kata lain kejenuhan tidak memandang umur dan status. Untuk itu siswa yang jenuh belajar harus segera disikapi dengan baik jangan dibiarkan begitu saja. Siswa yang jenuh belajar perlu mengadakan introspeksi atau perenungan terhadap kondisi yang sedang dialaminya. Siswa yang jenuh belajar itu tidak datang begitu saja tanpa ada latar belakang. Dengan memahami latar belakang terhadap siswa yang jenuh belajar tersebut. Siswa dapat melakukan tindakan yang tepat untuk mengatasi kejenuhan yang dialaminya. Dengan terselesaikannya masalah siswa yang jenuh belajar tersebut diharapkan siswa bisa belajar dengan baik dan mencapai prestasi memuaskan (Agustin, 2011:11)

2. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu, jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akal nya tidak dapat

bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun.

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Suatu ketika, kita merasa bersemangat ketika menekuni sesuatu. Begitu bersemangat sehingga kita melupakan banyak hal. Namun masa-masa giat itu tidak bertahan lama. Sesudah itu muncul masa malas, lesu dan jemu. Inilah masa ketika ketekunan kita sampai dititik jenuh. Saat itu ketekunan ada di garis ambang batas, tidak mungkin dinaikan lebih tinggi. Setelah beberapa lama masa jenuh ini berjalan, tak lama kemudian muncul kembali kegairahan untuk menekuni kesibukan seperti semula. Demikian seterusnya, rasa giat dan jenuh, silih berganti datang satu pihak menyusul yang lainnya.

Demikian juga yang terjadi pada siswa, sering kita menemukan beberapa siswa yang mengalami hambatan belajar. Ia sulit meraih prestasi dasar di sekolah, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan pelajaran tambahan di rumah, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga siswa terkesan lambat melakukan tugas, yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Mereka tampak malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan. Terkadang disertai sifat menentang orang tua, guru, atau siapa saja yang mengarahkan mereka untuk belajar. Mereka juga sering menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung. Bahkan tak jarang dari mereka yang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar.

3. Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Cros (Agustin, 2011:12) menjelaskan bahwa banyak faktor yang

menyebabkan siswa jenuh belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berupa keletihan yang terjadi pada diri individu itu sendiri, sedang faktor eksternal yaitu faktor lingkungan diluar diri individu seperti lingkungan, guru sarana dan prasarana.

Siswa yang jenuh belajar itu apabila ia telah kehilangan motivasi dan salah satu tingkat keterampilan tertentu. Selain itu siswa yang jenuh belajar itu juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaninya karena bosan (boring) atau kelelahan. Namun penyebab siswa yang jenuh belajar paling umum adalah keletihan yang dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Menurut cross (dalam Agustin, 2011:12) mengemukakan bahwa keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam yakni:

- a. Keletihan indera.
- b. Keletihan fisik dan
- c. Keletihan mental

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga yang menjadi faktor penyebab siswa jenuh dalam belajar, sedang siswa yang mengalami keletihan mental, ada empat faktor yaitu karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri, karena kecemasan siswa terhadap standar keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang studi tadi, karena siswa berada ditengah tengah yang ketat yang menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat, karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.

Agustin (2011:13) mengemukakan selain faktor dari dalam diri individu tersebut atau yang disebut faktor internal, terdapat juga faktor dari luar diri individu atau faktor eksternal.

Faktor eksternal tersebut antara lain:

1. Lingkungan

Merupakan dari kehidupan siswa, selama hidup siswa tidak bisa menghindari diri dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya. Interaksi dari kedua lingkungan yang berbeda ini selalu terjadi dalam mengisik kehidupan siswa. Keduanya mempunyai pengaruh terhadap belajar para siswa di sekolah.

Lingkungan alami adalah lingkungan tempat tinggal para siswa hidup dan berusaha didalamnya. Pencemaran lingkungan hidup merupakan malapetaka bagi siswa yang hidup didalamnya. Udara yang terlalu dingin menyebabkan siswa kedinginan. Suhu udara yang terlalu panas menyebabkan siswa kepanasan, pengap dan tidak betah tinggal ditempatnya. Oleh karena itu keadaan suhu dan kelembaban udara berpengaruh terhadap belajar siswa. Belajar pada keadaan udara yang segar akan lebih baik hasilnya daripada belajar dalam keadaan udara yang panas dan pengap. Banyak orang berpendapat bahwa belajar dipagi hari lebih terasa nyaman dibandingkan dengan belajar disiang hari. Lingkungan sekitar yang baik adalah lingkungan yang banyak ditumbuhi tanaman dan pepohonan sehingga udara disekitarnya terasa sejuk.

Lingkungan sosial budaya diluar lingkungan alami ternyata merupakan sisi kehidupan yang mendatangkan problem tersendiri bagi kehidupan siswa. Pembangunan gedung sekolah yang dekat dengan hiruk pikuk lalu lintas menimbulkan kegaduhan suasana kelas. Pabrik pabrik yang didirikan disekitar lingkungan pendidikan dapat menimbulkan kebisingan, bagaimana dapat berkonsentrasi dengan baik apabila berbagai gangguan selalu terjadi di sekitar

2. Sarana dan fasilitas mereka.

Sarana mempunyai arti penting dalam pendidikan gedung sekolah, kampus misalnya tempat yang strategis bagi berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Kekurangan ruangan sementara siswa yang dimiliki dalam jumlah yang banyak melebihi daya tampung kelas. Lembaga pendidikan yang tidak memiliki sarana dan

prasarana yang lengkap untuk menunjang proses belajar mengajar akan membuat para peserta didiknya cepat merasa bosan

3. Guru

Yang menjadi masalah adalah masih banyak masalah pengajar yang mempunyai pola belajar yang tradisional yaitu hanya mengajar dengan menggunakan metode ceramah yang sering kali membuat siswa merasa bosan dan tidak mengerti dengan pelajaran yang diajarkan selain itu dari sikap pengajar yang tidak dapat menyatu dengan peserta didik yang hanya mementingkan dirinya saja akan membuat siswanya merasa bosan dan jenuh terhadap pengajar tersebut yang akhirnya timbul perasaan tidak memperhatikan apa yang sedang diajarkan.

Menurut Cross (dalam Agustin, 2011:15) menjelaskan bahwa berdasarkan berbagai faktor penyebab kejenuhan terutama faktor internal bisa dicari alternatif pemecahan masalahnya. Dalam hal ini siswa harus berusaha melawan dan mengatasi apabila mengalami kejenuhan dalam belajar. Untuk mengatasi kejenuhan belajar, ada beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

1. Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi *dengan takaran* yang seimbang.
2. Pengubahan dan penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
3. Cari manfaat dari belajar yang dilakukan. Belajar yang dilakukan siswa pasti ada manfaatnya, manfaat belajar yaitu untuk persiapan masa depan yang lebih cerah, semakin tahu manfaat belajar, akan semakin bersemangat untuk belajar dan menghilangkan kejenuhan.
4. Lakukan belajar dengan perasaan senang dan kreatif, suatu pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan menimbulkan semangat begitu juga dengan kegiatan belajar. Apabila merasa senang siswa akan belajar dengan gairah yang tinggi, lama kelamaan perasaan jenuh akan terkikis dan hilang.
5. Anggaplah belajar itu sebagai kebutuhan yang mendesak, belajar jangan sampai hanya untuk menggugurkan kewajiban. Artinya belajar selain sebagai kewajiban juga harus menjadi kebutuhan yang harus segera dipenuhi. Kalau belajar itu sebagai suatu kebutuhan siswa akan berusaha untuk belajar dengan giat.
6. Lakukan diskusi kelompok untuk menambah gairah belajar, siswa bisa mengajak teman-temannya untuk melakukan belajar bersama melalui diskusi kelompok atau belajar bersama, siswa bisa bertukar pendapat, pengalaman dan informasi di antara teman.

Menurut Cros (dalam Agustin, 2011: 17) dalam bukunya permasalahan belajar dan inovasi pembelajaran, sebaiknya para siswa menjaga kondisi tubuhnya agar dapat menerima pelajaran dengan baik sehingga tidak merasa jenuh. Banyak cara yang bisa dilakukan misalnya dengan istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, dan tidak menganggap pelajaran sebagai suatu beban. Sebaiknya dalam memberikan pelajaran, pengajar dapat menjelaskan materi yang disampaikan dengan menarik sehingga peserta didik tidak merasa jenuh.

PENILAIAN PROSES LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

Petunjuk :

Isilah dengan memberi tanda cek (\checkmark) pada kolom yang telah ya atau tidak sesuai dengan keadaan waktu proses layanan bimbingan dan konseling berjalan.

No	Kegiatan Peserta Didik	YA	TIDAK
1	Peserta didik aktif mengikuti proses layanan		
2	Peserta didik mengungkapkan perasaannya		
3	Peserta didik aktif bertanya dalam kegiatan layanan		
4	Peserta didik inovatif dalam memberikan pendapat		
5	Peserta didik memahami materi dan mengerjakan kuis		
6	Peserta didik membuat kesimpulan		

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Hari/ Tanggal Layanan :

Jenis Layanan :

Pemberi Layanan :

Petunjuk :
Isilah titik titik yang tersedia disebelah kanan table ini dengan singkat dan benar.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Topik apakah yang telah dibahas dalam layanan yang anda ikuti ?	
2	Apa yang anda rasakan setelah mengikuti layanan tersebut ?	
3	Adakah hal yang baru yang anda dapat dari layanan tersebut ?	
4	Apakah layanan yang anda ikuti berkenaan langsung dengan masalah yang anda alami / a. jika ya, manfaat apa yang anda peroleh b. jika tidak manfaat apa yang anda peroleh	
5	Setelah mengikuti layanan tersebut, apakah ada hal hal yang akan anda lakukan ?	

6	Tanggapan, saran atau pesan apa yang akan anda sampaikan kepada pembeli layanan	
---	---	--