



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 KUTALIMBARU

Alamat :Jln.Besar Kotalimbaru Kec. Kotalimbaru Kab. Deli Serdang

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Satuan Pendidikan	: SMP N 1 Kotalimbaru	Komponen	: Layanan dasar
Topik	: Mengatasi Kejenuhan Dalam Belajar	Bidang Layanan	: Belajar
Kelas/Semester	: VII/Ganjil	Alokasi waktu	: 2x menit

1.	Tujuan Layanan 1. Mengidentifikasi Berbagai macam penyebab kejenuhan dalam belajar 2. Menjelaskan bagaimana cara mengatasi kejenuhan dalam belajar 3. Mengklasifikasi berbagai macam perilaku yang menunjukkan sikap jenuh dalam belajar 4. Menganalisis teknik yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Daring 2. Alat / Media : HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di youtube, Medsos WhatsApp
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan 1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsApp kelas 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group 3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring Tahap Inti 1. Menampilkan materi PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke group 2. PD membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan 3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video 4. PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan 5. Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan 6. Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsApp dan dikirim di group Tahap Penutup 1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan 2. Membagikan link google formulir https://forms.gle/JKHqGDUrHqPe9AAAb6 yang berisi umpan balik dari layanan hari ini 3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam
4.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan via whatsApp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan.. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir https://forms.gle/RQCByy3kkHGncY4i8 yang akan diisi anggota group

Kotalimbaru, Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Konselor

Mariani,S.Pd
NIP:19640105 198703 2 016

Saprida Yani,S.Pd
NIP:19810503 200903 2 009

MENGATASI KEJENUHAN DALAM BELAJAR

Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Dalam Belajar

Menurut Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2012:181), 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. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan dan keletihan.

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 mengonsumsi makanan yang bergizi. Begitu sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan mudah. Maka dari itu keletihan mental dipandang sebagai 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 Kelelahan Dalam Belajar

Kelelahan 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) Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa lebih belajar dengan giat
- 3) Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan 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.

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