

ABSTRAK

Judul Skripsi : Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa dengan *Cognitive Behavior Therapy* melalui Layanan Dasar pada siswa SMA N 6 Kota Jambi
Nama : Siti Aisah
NIM : A1E119090
Pembimbing I : Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd.
Pembimbing II : Affan Yusra, S.Pd.,M.Pd.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Fenomena yang ada di SMA N 6 Kota Jambi masih terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar, berdasarkan hasil wawancara pada kelas XI bahwa sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar seperti merasa lelah ketika banyak mendapat tugas atau PR dari guru mata pelajaran, dan merasa kurang bersemangat belajar ketika kondisi kelas mulai gerah dan panas. Serta dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA N 6 Kota Jambi masalah kejenuhan belajar belum ditangani secara optimal, masih belum melibatkan pendekatan yang dapat mereduksi kejenuhan belajar secara sistematis sehingga masalah tersebut kerap muncul kembali dikalangan siswa. Melihat fenomena yang demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan serta untuk melihat keefektifan *cognitive behavior therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar.

Layanan dalam penelitian ini adalah layanan dasar, sedangkan kejenuhan belajar siswa yang dimaksud dalam penelitian ini dibatasi pada kelelahan fisik, dan kehilangan motivasi. Serta subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 6 Kota Jambi yang mengalami kondisi kejenuhan belajar. Prayitno (2017:94) mengatakan bahwa layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok atau klasikal) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Schaufeli & Enzmann,(Vitasari, 2016:16) mengatakan bahwa rutinitas belajar siswa kadang kala menimbulkan efek samping pada kondisi psikologis siswa seperti timbul kelelahan fisik dan kehilangan motivasi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi yang berjumlah 36 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan alternatif jawaban “Sangat setuju, Setuju, Netral, Tidak setuju, dan Sangat tidak setuju” sebanyak 39 item. Instrument tersebut telah di validitaskan dan diuji realibelnya oleh tim ahli UPBK FKIP Universitas Jambi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov Smirnov dan uji t-test.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa persentase tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *pretest* adalah 37,0% dan hasil *posttest* dengan persentase 28,1% hal tersebut sesuai dengan hasil dari pengolahan data *pretest* dan *posttest* dimana hasil skor pada saat pretest 4673 dengan nilai rata-rata responden 129,81 dan posttest 3529 dengan nilai rata-rata responden 98,03. Selanjutnya hasil uji t-test yang mana hasil pada t-hitung sebesar 37,4 dan hasil pada t-tabel pada tingkat kepercayaan 0,05 dan 0,10 adalah sebesar 1,690 dan 2,032 maka berarti t-hitung sebesar 37,4 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,690 dan 2,032. Perbedaan tersebut terjadi karena akibat adanya perlakuan dari layanan penguasaan konten. Ini artinya hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar efektif dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa secara berarti.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar Siswa, *Cognitive Behavior Therapy*, dan Layanan Dasar.