

BAB V

SIMPULAN SARAN DAN IMPLIKASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pengolahan data yang telah dilakukan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan secara umum bahwa kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi dapat dipengaruhi oleh layanan dasar. Hal ini didukung oleh hasil pembahasan penelitian berikut:

1. Tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *pretest* (sebelum diberi perlakuan) didapatkan persentase sebagian besar responden yaitu 37,0%
2. Tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *posttest* (sesudah diberi perlakuan) didapatkan persentase sebagian besar responden yaitu 28,1%. Ini artinya hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa secara berarti.
3. Selain itu, perhitungan melalui uji-t ditemukan hasil sebesar 37,4 sedangkan t-tabel pada tabel signifikansi uji-t derajat kebebasan 34 (36-2) tingkat kepercayaan 0,05 dan 0,1 adalah 1,690 dan 2,032, berarti t-hitung adalah 37,4 lebih besar dari t-tabel 1,690 dan 2,032 sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan antara hasil pre-test dan dengan hasil post-test pada kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi dapat diterima.

B. Saran-saran

Mengingat hasil penelitian dan pembahasan akhir yang didapat sehubungan dengan kelangsungan pembinaan perilaku mental melalui layanan dasar dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Jambi, diusulkan:

1. Siswa harus memanfaatkan informasi yang mereka peroleh untuk mengembangkan pengetahuan ini menjadi sesuatu yang baru untuk kehidupan sehari-hari.
2. Kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa hendaknya lebih banyak dilakukan oleh guru, khususnya guru pembimbing, guna mengurangi kejenuhan belajar siswa.
3. Bagi para analis, untuk lebih menganalisis perspektif yang berbeda.

C. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan dan Konseling

Melihat dari hasil kajian tersebut dapat memberikan data tentang konsekuensi pembinaan dan pengarahan, yang dapat membuat gambaran tentang pengaturan pengarahan dan pengarahan administrasi kepada siswa. Baik pihak sekolah maupun guru pembimbing tentunya memiliki akses terhadap data mengenai permasalahan yang dihadapi siswanya, terutama masalah kejenuhan belajar yang mengakibatkan kelelahan fisik dan kurangnya motivasi. Hal ini sesuai dengan temuan Schaufeli dan Enzmann (Vitasari, 2016: 16) bahwa jadwal belajar yang berbeda yang dilakukan siswa dalam memuaskan kemampuan dalam lomba skolastik terkadang berpengaruh sampingan terhadap keadaan mental siswa. Misalnya, sakit kepala, mual, goyah, gugup, sakit otot, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, kelemahan nyata, kehilangan energi, kelelahan dan kehilangan inspirasi dan kegelisahan di kelas.

Menyinggung kajian ini, cenderung dirasakan anggapan bahwa masing-masing komponen kejenuhan belajar siswa mempengaruhi cara belajar siswa di sekolah tidaklah ideal. Dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diharapkan guru pembimbing dapat menangani kejenuhan belajar siswa dengan menginformasikan bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan yang negatif ketika dalam kondisi jenuh dapat di arahkan pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang lebih positif.

Guru pembimbing dapat menggunakan 10 layanan bimbingan dan konseling dan 6 bidang bimbingan untuk membantu siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar. Layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar.

Ketika dikaitkan dengan pengobatan tradisional siswa dengan terapi perilaku kognitif melalui layanan dasar, temuan bahwa kejenuhan belajar siswa termasuk kelelahan fisik dan hilangnya motivasi menarik. Diharapkan guru pembimbing dapat membantu siswa dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar dengan menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif.

Oleh sebab itu, kiranya perlu diupayakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk melibatkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam menangani masalah kejenuhan belajar siswa. Sehingga masalah tersebut dapat teratasi dan proses pembelajaran dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Temuan penelitian ini berkorelasi dengan bimbingan dan konseling. Jelas eksplorasi ini melibatkan satu jenis layanan dalam mengarahkan dan menasihati. sehingga guru yang bertugas membimbing siswa hendaknya dapat menjalankan program bimbingan

dan konseling serta meningkatkan bagaimana layanan bimbingan dan konseling digunakan untuk memenuhi kebutuhan setiap siswa.