**R P L**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. **Satuan Pendidikan** : SMP Swasta Dwi Tunggal
3. **Tahun Ajaran** : 2016-2017, Semester 2
4. **Sasaran Pelayanan** : Seluruh Siswa Kelas VIII
5. **Pelaksana** : Fauziah Ritonga
6. **Pihak Terkait**  : Siswa
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. **Tanggal** : Juni 2017
9. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai Jadwal
10. **Volume Waktu (JP)** : 1JP ( 1 x 45 Menit )
11. **Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas VIII
12. **MATERI PEMBELAJARAN**
13. **Tema/Subtema** : 1. Tema : Orientasi Layanan

 2. Subtema : Fungsi, Tujuan layanan informasi dan teknik jigsaw

1. **Sumber Materi**  : http:ajenganjar.blogspot.co.id/2012/03/makalah-layanan-informasi.html

<http://www.jejakpendidikan.com/2016/10/tujuan-dan-manfaat-metode-jigsaw-leaning.html> diunduh tanggal 31 mei 2017 jam 15:05

1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
2. **Pengembangan KES** : Agar siswa mengetahui dan memahami dari layanan informasi dan teknik jigsaw
3. **Penanganan KES-T** : -
4. **METODE DAN TEKNIK**
5. **Jenis Layanan** : Layanan Informasi
6. **Kegiatan Pendukung** : -
7. **SARANA**
8. **Media** :-
9. **Perlengkapan** :buku materi layanan dan teknik
10. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **KES**
2. *Acuan* ( A ) : Data Mutu Belajar dan Masalah yang di alami siswa/i
3. *Kompetensi* ( K ) : Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya, sehingga siswa memahami layanan dan teknik yang diberikan.
4. *Usaha* ( U ) : mengatasi berbagai masalah yang dialami untuk mengurangi masalah siswa agar tercapai Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dan Menghindarkan dari Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T).
5. *Rasa* ( R ) : Berperasaan positif bahwasannya memiliki potensi memahami layanan informasi dan teknik
6. *Sungguh*-*sungguh* ( S ) : Bersungguh-sungguh dalam melaksanakan untuk meningkatkan kualitas belajar siswa ke arah yang lebih baik.
7. **KES-T**, yaitu siswa terhindar dari kebingungan memahami layanan dan teknik.
8. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk terhindar dari kebingungan layanan informasi dan teknik jigsaw.

|  |  |
| --- | --- |
| **Mengetahui,** **Kepala sekolah****............................** | **Tg. Morawa, Juni 2017****Mahasiswa Penelitian****Fauziah Ritonga****131484131** |

**Materi**

Layanan informasi ialah kegiatan bimbingan yang bermaksud menbantu siswa untuk mengenal lingkungannya yang sekiranya dapat dimanfaatkan untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

Layanan informasi mempunyai tujuan yaitu:

1. Tujuan Umum

tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan hudupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

1. Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan informasi. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta yang berrsangkutan mengalaminya) untuk mencegah timbulnya masalah, untuk mengembangkan dan memelihara potensi yang ada, dan untuk memungkinkan peserta yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.

**Tujuan Metode Jigsaw Leaning**

Tujuan pembelajaran metode jigsaw adalah untuk melatih peserta didik agar terbiasa berdiskusi dan bertanggiungjawab secara individu untuk membantu memahamkan tentang sesuatu materi pokok kepada teman sekelasnya. Pembelajaran yang menggunakan metode ini menganut pada teori kognitif Jean Piaget dan teori konstruktivisme. Teori konstruktivisme didefinisikan sebagai pembelajaran yang bersifat generatif, yaitu tindakan mencipta sesuatu makna dari apa yang dipelajari. Konstruktivisme sebenarnya bukan merupakan gagasan yang baru, apa yang dilalui dalam kehidupan kita selama ini merupakan himpunan dan pembinaan pengalaman demi pengalaman. Pembinaan pengetahuan seperti ini menyebabkan seseorang mempunyai pengetahuan dan menjadi lebih dinamis.

**Manfaat Metode Jigsaw Learning**

Ada beberapa manfaat yang dapat penulis simpulkan dari deskripsi tentang model pembelajaran jigsaw, di antara manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan diri tiap individu
2. Saling menerima kekurangan terhadap perbedaan individu yang lebih besar
3. Konflik antar pribadi berkurang
4. Sikap apatis berkurang
5. Pemahaman yang lebih mendalam
6. Motivasi lebih besar
7. Hasil belajar lebih tinggi
8. Retensi atau penyimpanan lebih lama
9. Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan dan toleransi
10. Cooperative learning dapat mencegah keagresifan dalam sistem kompetisi dan keteransingan dalam sistem individu tanpa mengorbankan aspek kognitif.

 **R P L**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. **Satuan Pendidikan** : SMP Swasta Dwi Tunggal
3. **Tahun Ajaran** : 2016-2017, Semester 2
4. **Sasaran Pelayanan** : Seluruh Siswa Kelas VIII
5. **Pelaksana** : Fauziah Ritonga
6. **Pihak Terkait**  : Siswa
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. **Tanggal** : Juni 2017
9. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai Jadwal
10. **Volume Waktu (JP)** : 2JP ( 2 x 45 Menit )
11. **Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas VIII
12. **MATERI PEMBELAJARAN**
13. **Tema/Subtema** : 1. Tema : Kejenuhan Belajar

 2. Subtema :

* Dampak-dampak kejenuhan belajar
* Faktor penyebab kejenuhan belajar

**B.** **Sumber Materi**  : internet

1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
2. **Pengembangan KES** : Agar siswa dapat mengetahui dan memahami dampak dan faktor dari kejenuhan belajar
3. **Penanganan KES-T** : Untuk mencegah siswa dari kejenuha belajar
4. **METODE DAN TEKNIK**
5. **Jenis Layanan** : Layanan Informasi
6. **Teknik** : Jigsaw
7. **Kegiatan Pendukung** : -
8. **SARANA**
9. **Media** :Projektor, Laptop.
10. **Perlengkapan** :*-*
11. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **KES**
2. *Acuan* ( A ) : Data Mutu Belajar dan Masalah yang di alami siswa/i
3. *Kompetensi* ( K ) : Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya kondisi diri, sehingga siswa mengetahui gejala yang dialami siswa dalam kejenuhan belajar.
4. *Usaha* ( U ) : Mengatasi berbagai masalah yang dialami untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar agar tercapai Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dan Menghindarkan dari Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T).
5. *Rasa* ( R ) : Siswa merasa dirinya akan merugi apabila siswa mengalami kejenuhan belajar
6. *Sungguh*-*sungguh* ( S ) : Bersungguh-sungguh dalam melaksanakan untuk meningkatkan kualitas belajar siswa ke arah yang lebih baik.

**B. KES-T**, yaitu siswa terhindar dari faktor penyebab kejenuhan dalam belajar.

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk terhindar dari kejenuhan belajar

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. ***LANGKAH PENGANTARAN***
3. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
4. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
5. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
6. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“Kejenuhan Belajar“.**
7. Memberikan ice breaking sebelum memulai pembelajaran
8. ***LANGKAH PENJAJAKAN***
9. Guru pembimbing meminta seluruh anggota atau siswa berdiri dan membuat kelompok sebanyak lima kelompok, dalam satu kelompok memiliki enam siswa. Ini dinamakan kelompok Asal
10. Guru pembimbing membagikan tiap siswa dalam tim diberi bagian materi yang berbeda
11. Tiap siswa dalam tim diberi bagian materi yang ditugaskan
12. Anggota tim yang berbeda yang telah diberi bagian atau subbab yang sama bertemu dalam kelompok baru (Kelompok Ahli) untuk mendiskusikan subbab mereka
13. ***LANGKAH PENAFSIRAN***
14. Guru Pembimbing menegaskan pokok-pokok materi yang dibahas, yaitu:
	1. Faktor penyebab kejenuhan belajar
	2. Dampak dari kejenuhan belajar
15. ***LANGKAH PEMBINAAN***
16. Setelah selesai diskusi sebagai tim ahli tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang subbab mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan seksama
17. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi
18. ***LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***
19. **Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

1. *Berfikir:* Siswa berpikir tentang pentingnya memiliki bersemangat dalam belajar. (Unsur A).
2. *Merasa:* Perasaan menyenangkan ketika dalam belajar (Unsur R).
3. *Bersikap:* Bagaimana sikap siswa yang seharusnya agar meningkatkan cara belajar yang baik. (Unsur K dan U).
4. *Bertindak:* Bagaimana siswa bertindak sebagai siswa yang seharusnya agar menjadi yang lebih baik. (Unsur K dan U).
5. *Bertanggung Jawab:* Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam belajar untuk menghindari jenuh dalam belajar. (Unsur S).
6. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/ pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

|  |  |
| --- | --- |
| **Mengetahui,** **Kepala sekolah****............................** | **Tg. Morawa, Juni 2017****Mahasiswa Penelitian****Fauziah Ritonga****131484131** |

**Materi**

**FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR**

Kejenuhan dalam bidang apa saja pada umumnya disebabkan oleh aktifitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atau tidak berubah-ubah, dalam waktu lama.

Berbagai penyebab kejenuhan belajar yang perlu diketahui di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Belajar dilakukan dengan metode yang tidak bervariasi.
2. Belajar hanya dilakukan ditempat tertentu saja. Misalnya di kamar tidur
3. Kondisi ruang belajar yang tidak berubah-ubah, terutama di rumah
4. Kurang melakukan aktifitas rekreasi atau hiburan untuk menetralisir kelelahan berpikir setelah beajar
5. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut di saat belajar.

**AKIBAT KEJENUHAN BELAJAR**

Beberapa akibat yang ditimbulkan oleh kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Timbulnya rasa malas yang berat untuk belajar
2. Di saat belajar merasa kehilangan semangat dan tidak bergairah
3. Merasa sulit untuk berkonsentrasi di saat belajar
4. Pelajar yang tadinya raj in berubah menjadi malas dan prestasinya menurun.
5. Kadang-kadang rasa malas tsb sedemikian beratnya sehingga seorang pelajar / mahasiswa merasa seperti tidak mau belajar sama sekali.

Dampak Buruk Kejenuhan :

Dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh kejenuhan, antara lain :

1. Sebagai penyakit
2. Produktifitas menurun.
3. Rencana gagal.
4. Hasil tidak matang.
5. Orientasi berubah.
6. Muncul sikap usil.
7. Sikap antipati.
8. Mencari pelarian.
9. Memicu kezhaliman.
10. Menimbulkan frustasi.

Dari dampak-dampak kejenuhan tersebut dapat penukis simpulkan bahwa ketika jenuh melanda , siapapun akan merasa tertekan. Jika semula siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semngatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

 **R P L**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. **Satuan Pendidikan** : SMP Swasta Dwi Tunggal
3. **Tahun Ajaran** : 2016-2017, Semester 2
4. **Sasaran Pelayanan** : Seluruh Siswa Kelas VIII
5. **Pelaksana** : Fauziah Ritonga
6. **Pihak Terkait**  : Siswa
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. **Tanggal** : Juni 2017
9. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai Jadwal
10. **Volume Waktu (JP)** : 2JP ( 2 x 45 Menit )
11. **Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas VIII
12. **MATERI PEMBELAJARAN**
13. **Tema/Subtema** : 1. Tema : Kejenuhan Belajar

 2. Subtema :

* Ciri-ciri jenuh dalam belajar
* Tips motivasi dalam belajar
* Cara mengatasi dari kejenuhan belajar

**B.** **Sumber Materi**  : internet

1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
2. **Pengembangan KES** : Agar siswa mampu meningkatkan cara belajarnya dan mengurangi kejenuhan belajar dengan sebaik-baiknya.
3. **Penanganan KES-T** : Untuk mencegah siswa yang suka bosan, gelisah, dan tidak bersemangat dalam belajar sehingga menimbulkan kejenuhan belajar.
4. **METODE DAN TEKNIK**
5. **Jenis Layanan** : Layanan Informasi
6. **Kegiatan Pendukung** : - - - - -
7. **SARANA**
8. **Media** :Projektor, Laptop.
9. **Perlengkapan** :*- - - -*
10. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **KES**
2. *Acuan* ( A ) : Data Mutu Belajar dan Masalah yang di alami siswa/i
3. *Kompetensi* ( K ) : Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya kondisi diri, sehingga siswa memiliki belajar yang tinggi.
4. *Usaha* ( U ) : mengatasi berbagai masalah yang dialami untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar agar tercapai Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dan Menghindarkan dari Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T).
5. *Rasa* ( R ) : Berperasaan positif bahwasannya memiliki potensi yang sangat luar biasa untuk mengurangi kejenuhan belajar.
6. *Sungguh*-*sungguh* ( S ) : Bersungguh-sungguh dalam melaksanakan untuk meningkatkan kualitas belajar siswa ke arah yang lebih baik.

**B. KES-T**, yaitu siswa terhindar dari kejenuhan dalam belajar.

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk terhindar dari kejenuhan belajar

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. ***LANGKAH PENGANTARAN***
3. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
4. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
5. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
6. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“Kejenuhan Belajar“.**
7. Memberikan games sebelum memulai pembelajaran
8. ***LANGKAH PENJAJAKAN***
9. Guru pembimbing meminta seluruh anggota atau siswa berdiri dan membuat kelompok sebanyak lima kelompok, dalam satu kelompok memiliki enam siswa. Ini dinamakan kelompok Asal
10. Guru pembimbing membagikan tiap siswa dalam tim diberi bagian materi yang berbeda
11. Tiap siswa dalam tim diberi bagian materi yang ditugaskan
12. Anggota tim yang berbeda yang telah diberi bagian atau subbab yang sama bertemu dalam kelompok baru (Kelompok Ahli) untuk mendiskusikan subbab mereka
13. ***LANGKAH PENAFSIRAN***
14. Guru Pembimbing menegaskan pokok-pokok materi yang dibahas, yaitu:
	1. Ciri-ciri kejenuhan dalam belajar
	2. Tips motivasi dalam belajar
	3. Cara mengatasi kejenuhan belajar
15. ***LANGKAH PEMBINAAN***
16. Setelah selesai diskusi sebagai tim ahli tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang subbab mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan seksama
17. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi
18. ***LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***
19. **Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

1. *Berfikir:* Siswa berpikir tentang pentingnya memiliki bersemangat dalam belajar. (Unsur A).
2. *Merasa:* Perasaan menyenangkan ketika dalam belajar (Unsur R).
3. *Bersikap:* Bagaimana sikap siswa yang seharusnya agar meningkatkan cara belajar yang baik. (Unsur K dan U).
4. *Bertindak:* Bagaimana siswa bertindak sebagai siswa yang seharusnya agar menjadi yang lebih baik. (Unsur K dan U).
5. *Bertanggung Jawab:* Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam menerapkan tips menghilangkan rasa jenuh dalam belajar yang telah di diskusikan. (Unsur S).
6. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/ pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

|  |  |
| --- | --- |
| **Mengetahui,** **Kepala sekolah****............................** | **Tg. Morawa, Juni 2017****Mahasiswa Penelitian****Fauziah Ritonga****131484131** |

**Materi**

**TANDA-TANDA DAN GEJALA-GEJALA KEJENUHAN BELAJAR**.

Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gekala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Armand T. Fabella tanda-tanda kejenuhan pribadi dapat didedakan menjadi dua yaitu secara fisik dan secara kejiwaan dan perilaku:

1. Secara Fisik :
2. Letih
3. Merasa badan makin lemah
4. Sering sakit kepala.
5. Gangguan pecernaan.
6. Sukar tidur.
7. Nafas pendek.
8. Berat badan naik atau turun.
9. Secara kejiwaan dan perilaku.
10. Kerja makin keras tetapi prestasi makin menurun.
11. Merasa bosan dan merasa bingung.
12. Semangat rendah.
13. Merasa tidak nyaman.
14. Mempunyai perasaan sia-sia.
15. Sukar membuat keputusan.

**CARA MENCEGAH & MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR**

1. Belajar dengan metode yang bervariasi. Misalnya dengan membuat ringkasan bahan pelajaran sejak awal semester.
2. Belajar di beberapa tempat yang cukup nyaman seperti ruang tidur, ruang khusus belajar (kalau ada), ruang tamu, di rumah teman untuk belajar bersama, dll.
3. Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar
4. Menciptakan suasana yang menyenangkan di ruang belajar. Misalnya belajar sambil mendengar music instrumental yang tenang
5. Melakukan aktifitas rekreasi secara berkala
6. Menghindari adanya ketegangan mental di saat belajar
7. Melakukan aktifitas meditasi untuk menetralisir kejenuhan belajar dan menetralisir berbagai kondisi mental yang negative lainnya seperti stress, rasa cemas, tidak PD, dan menanamkan kondisi ketenangan sampai ke alam bawah sadar. Perlu juga diketahui bahwa meditasi bukan hanya bisa menetralisir berbagai kondisi mental yang negative dan menanamkan kondisi ketenangan jiwa, tapi juga bisa mengkondisikan rasa segar dan nyaman pada badan, sehingga semangat beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari juga bisa ditingkatkan.

**5 CARA MENGATASI KEJENUHAN SAAT BELAJAR** :

1. **Memiliki Jadwal *Belajar* dan Bermain yang Imbas**

Saya meletakkannya dalam posisi pertama, karena jadwal Belajar itu penting. Buatlah siklus kehidupan. Siklus di mana keseharianmu ini tak berubah untuk beberapa waktu. Bukan selamanya, buatlah jadwal Belajar yang sesuai dengan keseharianmu. Lalu buatlah waktu untuk bermain. Tepati jadwalmu dan buatlah harimu menyenangkan dengan disiplin terhadap jadwal yang telah kamu buat.

1. **Tentukan target dan Motivasi**

Buat apa kamu Belajar? Apakah ada manfaat kamu untuk Belajar? Seberapa pentingkah Belajar dalam kehidupanmu? Jika kamu bisa menjawab pertanyaan pertanyaan tersebut maka saya pastikan kamu sudah memiliki motivasi dan target yang akan di capai sebagai alasanmu agar bisa Belajar lebih giat dan lebih rajin. Andai kata kamu belum bisa menjawab pertanyaan saya tadi, maka kamu ahrus menentukannya. Menentukan untuk apa selama ini kamu Belajar. Untuk apa selama ini kamu mengerjakan tugas serta PR. Saya contohkan seperti ini, saya mengerjakan PR Fisika. Kenapa? Karena saya ingin menjadi Teknik informatika. Menjadi seorang programmer. Maka harus memiliki nilai fisika yang tinggi juga bukan? Seperti itu yang saya maksud.

1. ***Belajar* itu Bicara tentang Kualitas. Bukan kuantitas**

Tak penting berapa banyak kamu Belajar. Berapa banyak waktu yang kamu habiskan untuk Belajar dengan rajin. Tetapi bagaimana kualitas dan konsentrasi kamu saat Belajar. Bahwa seseorang itu Belajar dan sangat konsentrasi hanya pada 15 Menit. Selanjutnya sudah berkurang. Lantas cara menyiasatinya adalah dengan kita memberikan kita jeda dari Belajar kita. Beri 5 menit setelah Belajar untuk istirahat sejenak. Buka berarti bermain atau bermalas malasan. Tapi gunakan untuk berjalan,  bernafas, hirup udara segar.

1. **Pahami apa yang kamu pelajari**

Bukan mengenai rumus yang berjibun itu. Tapi kenapa bisa memakai rumus itu. Hukum apa yang berlaku dalam rumus tersebut. Rasa bosan, malas akan muncul kalau kita tak memahami benar benar apa yang kita pelajari. Kita jangan hanya mengerjakan matematika hanya karena rumusnya seperti itu. Bukan berdasarkan contoh soal sebelumnya, lalu hanya karena permasalahannya sama dan hanya angkanya saja yang di ganti, tapi mengenai rumus apa yang kira kira berlaku.

1. **Jangan percaya omongan orang lain**

Banyak pastinya teman teman kita yang akan membuat kita menjadi down. Dalam artian memberikan kita semangat buruk, membuat mental kita menjadi jatuh karena mereka mengatakan hal hal yang negative dan tidak tidak. Kalau kita terus memikirkan kata kata teman teman kita, hal ini akan membuat kita menjadi jenuh dan malas untuk Belajar. Malah dalam kasus yang lebih parah, kita akan menjadi anti-Belajar. Alasannya tentu saja karena kata kata negative orang lain itu masuk akal tetapi menjerumuskan kita ke jurang kebodohan.

ANGKET KEJENUHAN BELAJAR SISWA

1. Identitas responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Petunjuk Pengisian
2. Bacalah terlebih dahulu angket dengan seksama
3. Jawablah semua pertanyaan tanpa ada yang terlewatkan. anda tidak perlu ragu dalam mengisi angket ini karena jawaban yang anda berikan tidak akan mempengerahui keadaan anda pada saat ini.
4. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian dan tidak dipublikasikan
5. Berilah tanda ceklis pada salah satu jawaban dari pertanyaan yang seuai dengan pendapat anda. pilihlah jawaban.

 SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju

S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

1. Pertanyaan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kejenuhan Belajar | Jawaban |
| SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya akan bercerita kepada teman apabila tidak dapat melihat tulisan dipapan tulis |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak mendengarkan guru saat menerangkan karena menurut saya belajar sangat sulit |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa lelah dengan belajar sehingga tidak mendengarkan guru |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak dapat mendengarkan guru karena lebih suka bermain dikelas |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak ingin berusaha melihat tulisan teman apabila guru sedang menjelaskan dipapan tulis |  |  |  |  |
| 6 | Saya akan bertanya jika tidak melihat tulisan yang ada dipapan tulis |  |  |  |  |
| 7 | Meskipun duduk dibelakang saya mencoba mendengarkan guru saat menjelaskan didepan kelas |  |  |  |  |
| 8 | Saya berusaha melihat dan menulis apa yang dijelaskan oleh guru walaupun penglihatan berkurang |  |  |  |  |
| 9 | Ketika saya sudah bosan dan lelah dalam belajar maka akan tidur didalam kelas |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak suka mengerjakan tugas yang sulit |  |  |  |  |
| 11 | Saya lebih senang mencontek tugas teman dari pada harus mengerjakan sendiri |  |  |  |  |
| 12 | Saya akan cepat putus asa jika jawaban atas pertanyaan tidak kunjung didapatkan |  |  |  |  |
| 13 | Ketika saya merasa bosan dengan metode belajar yang diberikan maka akan keluar dari kelas dan main-main |  |  |  |  |
| 14 | Saya membutuhkan teman untuk belajar dan mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 15 | Setelah mengerjakan tugas saya tidak memeriksanya kembali |  |  |  |  |
| 16 | Jika saya bosan dalam belajar, saya akan mendengarkan musik untuk menenangkan pikiran dan hati |  |  |  |  |
| 17 | Saya berusaha mengerjakan tugas sampai selesai |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak berpengaruh oleh kebiasaan belajar teman-teman |  |  |  |  |
| 19 | Saya tidak mudah putus asa saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 20 | Walaupun saya mengalami kesulitan, saya tidak akan bosan menghadapinya |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa senang mengerjakan tugas yang belum dijelaskan oleh guru |  |  |  |  |
| 22 | Saya selalu mengerjakan tugas dengan tepat waktu |  |  |  |  |
| 23 | Saya sering keluar kelas ketika pelajaran dimulai |  |  |  |  |
| 24 | Saya akan tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun itu terlalu sulit untuk diselesaikan |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa susah sekali berkonsentrasi saat belajar sehingga menjadi tidak berdaya |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak mampu mengerjakan tugas karena takut salah dari jawaban yang saya berikan |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak mampu bersosialisasi dengan baik terhadap teman saat diberi tugas kelompok oleh guru |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak berkonsentrasi dalam belajar karena ada anggota keluarga yang sakit |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru |  |  |  |  |
| 30 | Saya akan melamun dan tidak fokus saat guru menerangkan karena kondisi yang sedang sakit |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa tidak ada teman untuk belajar bersama |  |  |  |  |
| 32 | Merasa ragu-ragu dengan jawaban yang saya miliki |  |  |  |  |
| 33 | Saya berbuat usil kepada teman untuk menghilangkan jenuh dalam belajar |  |  |  |  |
| 34 | Walaupun penjelasan guru membosankan, tapi saya masih bisa berkonsentrasi untuk memahami materi yang dijelaskan |  |  |  |  |
| 35 | Saya akan bertanya kepada teman tentang tugas yang diberikan guru |  |  |  |  |
| 36 | Walaupun saya tidak mengerti penjelasan guru saya lebih baik mendengarkan musik  |  |  |  |  |
| 37 | Saya selalu merasa bodoh, oleh karena itu sangat perlu untuk belajar |  |  |  |  |
| 38 | Sesusah apapun tugas yang diberikan guru,saya berusaha untuk menyelesaikannya |  |  |  |  |
| 39 | Saya selalu merasa sudah cukup puas dengan kegiatan belajar mengajar  |  |  |  |  |
| 40 | Saya merasa sudah cukup puas dengan nilai yang diperoleh yang penting sudah memenuhi standart |  |  |  |  |