

ANALISIS PERILAKU KEJENUHAN BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BK: STUDI KASUS DI SMP NEGERI 19 PADANG

EKA OVIANI^{1*}, NETRAWATI¹

¹Departemen Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
ekaoviani197@gmail.com

Abstract: *Learning saturation is one of the problems that is often faced by students, especially in subjects that are considered difficult, such as Mathematics. At SMP Negeri 19 Padang, many students complained of boredom in Mathematics lessons, allegedly caused by the lack of student involvement in learning. This saturation can affect students' motivation and learning achievement, ultimately impacting the quality of education. This study aims to analyze students' learning saturation behaviour in mathematics subjects and its implications for Guidance and Counseling (BK) services. Using a descriptive quantitative approach, the study was conducted on 58 grade IX students of SMP Negeri 19 Padang who were selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale that measures four aspects of learning saturation: physical, emotional, motivational, and mental fatigue. The study results showed that 57% of students experienced moderate learning saturation and 23% at high to very high levels. The analysis revealed that motivational fatigue was the most serious problem, with 55% of students being at high to very high levels, followed by emotional fatigue (33%), mental fatigue (38%), and physical fatigue (19%). These findings have implications for developing a comprehensive BK program, including information services, group guidance, and individual counselling to help students overcome math learning boredom.*

Keywords: *Learning Saturation, Mathematics, Counseling Guidance, Junior High School Students.*

Abstrak: Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit seperti Matematika. Di SMP Negeri 19 Padang, banyak siswa yang mengeluhkan kejenuhan dalam mengikuti pelajaran Matematika, yang diduga disebabkan oleh kurangnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kejenuhan ini dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar siswa, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran matematika dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian dilakukan terhadap 58 siswa kelas IX SMP Negeri 19 Padang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang mengukur empat aspek kejenuhan belajar: kelelahan fisik, emosional, motivasi, dan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57% siswa mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang dan 23% pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Analisis per aspek mengungkapkan bahwa kelelahan motivasi menjadi masalah paling serius dengan 55% siswa berada pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, diikuti kelelahan emosional (33%), kelelahan mental (38%), dan kelelahan fisik (19%). Temuan ini berimplikasi pada perlunya pengembangan program BK yang komprehensif, meliputi layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar matematika.

Kata kunci: Kejenuhan Belajar, Matematika, Bimbingan Konseling, Siswa SMP.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia dan kemajuan suatu bangsa (Soraya, 2020). Dalam konteks Indonesia, upaya peningkatan mutu pendidikan menjadi langkah strategis menuju pembangunan manusia yang lebih baik (Schröder dkk., 2020). Salah satu bidang studi yang sangat mendukung perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah matematika, yang diajarkan sebagai mata pelajaran pokok dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Cook dkk., 2020). Namun dalam pelaksanaannya, matematika sering dipersepsikan sebagai mata pelajaran yang sulit dan membingungkan, terutama bagi siswa tingkat menengah pertama (Aguilar, 2021).

Tantangan dalam pembelajaran matematika menjadi semakin kompleks ketika siswa mengalami kejenuhan belajar atau *academic burnout* (Dewi dkk., 2024). Kejenuhan belajar didefinisikan sebagai kondisi emosional di mana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan akademik yang terus meningkat (Bekker dkk., 2023; Halawa dkk., 2023). Fenomena ini dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar siswa secara signifikan, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (Mulang, 2021).

Di SMP Negeri 19 Padang, permasalahan kejenuhan belajar matematika menjadi perhatian serius. Berdasarkan observasi awal dan data dari guru BK, dari total 139 siswa kelas IX, sebanyak 89 siswa menunjukkan gejala kejenuhan belajar. Gejala ini terlihat dari perilaku seperti sering tidak masuk kelas, kurang fokus dalam pembelajaran, rendahnya partisipasi, dan menurunnya prestasi akademik. Situasi ini diperparah dengan metode pengajaran yang cenderung monoton dan kurangnya variasi dalam pembelajaran.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar matematika di SMP Negeri 19 Padang meliputi beberapa aspek. Pertama, metode pembelajaran yang didominasi ceramah membuat siswa pasif dan kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Kedua, kompleksitas materi matematika yang tidak diimbangi dengan strategi pembelajaran yang efektif. Ketiga, lingkungan belajar yang kurang kondusif, termasuk jadwal pelajaran yang sering ditempatkan pada waktu dimana tingkat konsentrasi siswa mulai menurun.

Pulumoduyo dkk. (2024) mengidentifikasi beberapa faktor utama penyebab kejenuhan belajar, meliputi: waktu belajar yang terlalu lama, lingkungan belajar yang tidak mendukung, dan metode pembelajaran yang monoton. Faktor-faktor ini terlihat jelas di SMP Negeri 19 Padang, di mana metode pembelajaran didominasi ceramah yang membuat siswa pasif, kompleksitas materi matematika tidak diimbangi dengan strategi pembelajaran yang efektif, dan lingkungan belajar kurang kondusif.

Mengingat dampak serius dari kejenuhan belajar terhadap perkembangan akademik siswa, peran guru bimbingan dan konseling menjadi sangat penting. Kamilah dan Zakiyah (2024) menekankan bahwa layanan BK bertujuan membantu siswa mengatasi masalah dan mengembangkan potensi mereka secara optimal melalui berbagai intervensi yang sesuai. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran matematika dan mengkaji implikasinya terhadap layanan BK di SMP Negeri 19 Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi dan program BK yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar matematika pada siswa SMP.

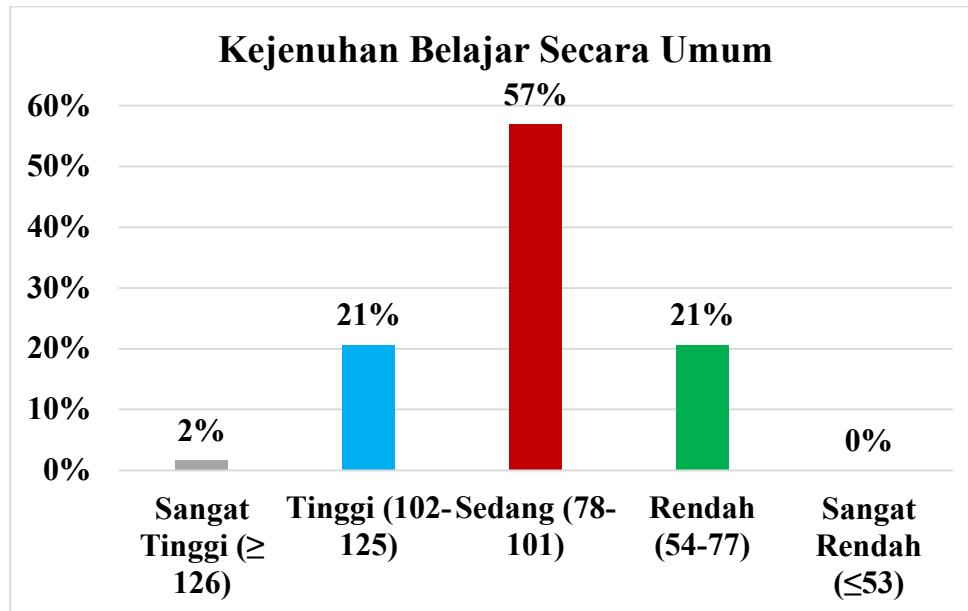
B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menganalisis secara sistematis perilaku kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran matematika (Sugiyono, 2019). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mendeskripsikan secara faktual dan akurat mengenai fenomena kejenuhan belajar yang terjadi di lapangan (Hamzah, 2021). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 19 Padang pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 19 Padang yang berjumlah 139 siswa, terdiri dari lima kelas paralel (IX₁-IX₅). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria spesifik (Tanzeh & Arikunto, 2020): (1) siswa terdaftar di kelas IX, (2) mendapat rekomendasi dari wali kelas terkait penurunan nilai belajar matematika, dan (3) menunjukkan indikasi kejenuhan belajar berdasarkan observasi awal. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 58 siswa yang terdistribusi dari kelima kelas. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama: angket dan dokumentasi. Angket menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban (Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai) yang mengukur empat dimensi kejenuhan belajar: kelelahan fisik (10 item), kelelahan emosional (10 item), kelelahan motivasi (10 item), dan kelelahan mental (10 item). Validitas instrumen diuji melalui expert judgment oleh dua orang ahli dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, dilanjutkan dengan uji validitas empiris menggunakan rumus product moment. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil koefisien reliabilitas 0,89 yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yang meliputi perhitungan distribusi frekuensi, persentase, mean, median, modus, dan standar deviasi. Untuk menginterpretasikan tingkat kejenuhan belajar, data dikategorikan dalam lima tingkatan menggunakan rumus interval (data tertinggi - data terendah)/5, menghasilkan kategori: sangat tinggi (≥ 126), tinggi (102-125), sedang (78-101), rendah (54-77), dan sangat rendah (≤ 53). Analisis data juga mencakup perhitungan persentase untuk setiap aspek kejenuhan belajar menggunakan rumus $P = (f/n) \times 100$, di mana P adalah persentase, f adalah frekuensi, dan n adalah jumlah sampel. Untuk memperkuat hasil penelitian, dilakukan triangulasi data melalui dokumentasi berupa leger nilai matematika siswa dan catatan guru BK. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengonfirmasi keterkaitan antara tingkat kejenuhan belajar dengan performa akademik siswa. Prosedur analisis data dilakukan secara sistematis melalui tahapan: (1) verifikasi kelengkapan data, (2) tabulasi data, (3) penghitungan statistik deskriptif, (4) kategorisasi tingkat kejenuhan, dan (5) interpretasi hasil analisis dalam konteks tujuan penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data yang telah dilakukan terhadap 58 siswa kelas IX SMP Negeri 19 Padang mengenai tingkat kejenuhan belajar pada mata pelajaran matematika, diperoleh distribusi frekuensi seperti yang ditampilkan pada Gambar 1 berikut:

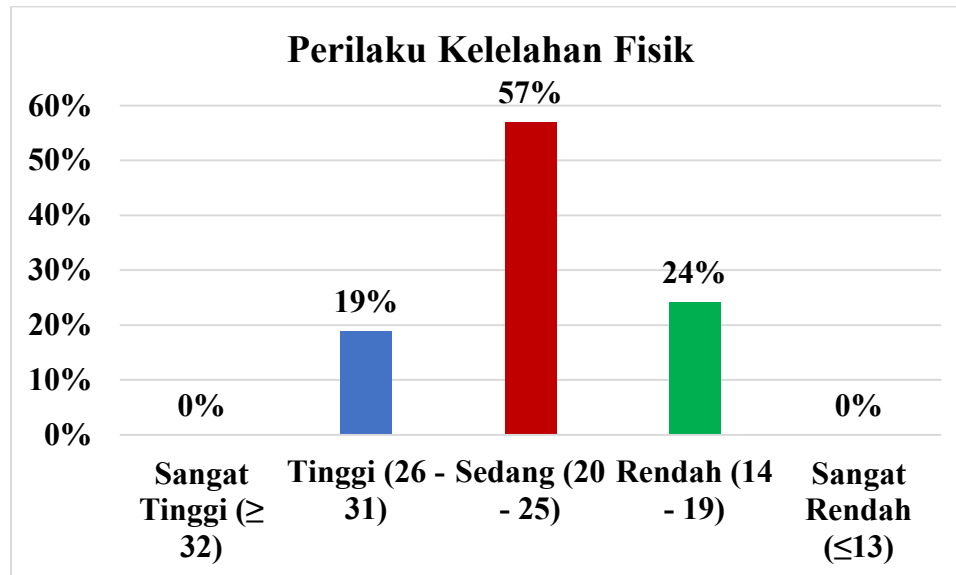


Gambar 1. Deskripsi Kejenuhan Belajar Secara Umum

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa gambaran kejenuhan belajar siswa secara keseluruhan berada pada 5 kategori yang berbeda. Dari data yang ada, diketahui bahwa persentase tertinggi berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 57% dengan jumlah 33 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang. Selanjutnya, terdapat 12 siswa (21%) yang berada pada kategori tinggi dan 12 siswa (21%) pada kategori rendah. Hanya 1 siswa (2%) yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori sangat tinggi, sementara tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya masalah kejenuhan belajar yang cukup signifikan di kalangan siswa, di mana 23% dari total responden berada pada tingkat kejenuhan yang mengkhawatirkan.

Hasil penelitian tentang perilaku kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 19 Padang pada mata pelajaran matematika dianalisis berdasarkan empat aspek utama, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan motivasi, dan kelelahan mental. Setiap aspek ini memberikan gambaran yang berbeda namun saling terkait tentang bagaimana siswa mengalami kejenuhan dalam pembelajaran matematika. Berikut adalah analisis rinci untuk masing-masing aspek perilaku kejenuhan belajar tersebut:

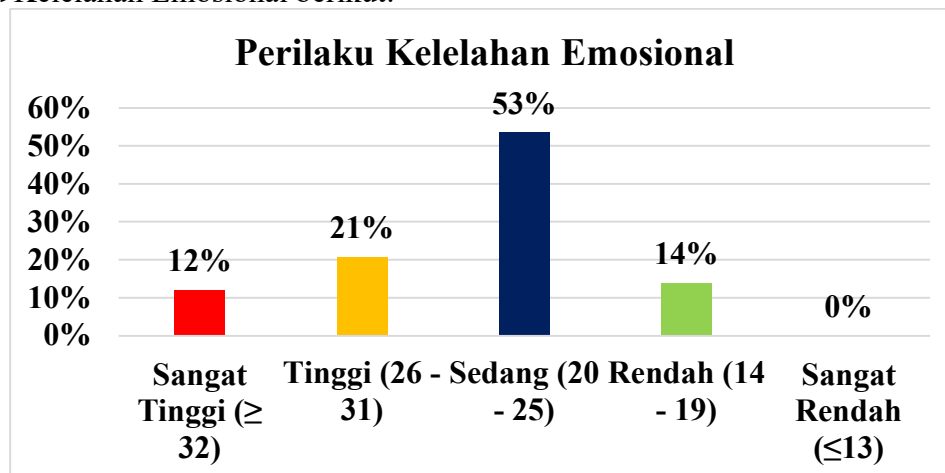
Kelelahan Fisik. Analisis terhadap aspek kelelahan fisik siswa dalam pembelajaran matematika dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kelelahan fisik yang dialami siswa selama proses pembelajaran. Hasil pengolahan data dari 58 responden mengenai kelelahan fisik dapat dilihat pada Gambar 2. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Fisik berikut:



Gambar 2. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Fisik

Berdasarkan Gambar 2, tidak terdapat siswa (0%) yang mengalami kelelahan fisik pada kategori sangat tinggi. Namun, 11 siswa (19%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa hampir seperlima dari total responden mengalami kelelahan fisik yang cukup tinggi. Mayoritas siswa, yaitu 33 orang (57%), berada pada kategori sedang, sedangkan 14 siswa (24%) berada pada kategori rendah. Tidak ada siswa (0%) yang masuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran dan lingkungan belajar berpengaruh nyata terhadap kondisi fisik siswa.

Kelelahan Emosional. Analisis aspek kelelahan emosional dilakukan untuk mengukur tingkat kelelahan emosional yang dialami siswa dalam pembelajaran matematika. Hasil pengolahan data dari 58 responden dapat dilihat pada Gambar 3. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Emosional berikut:

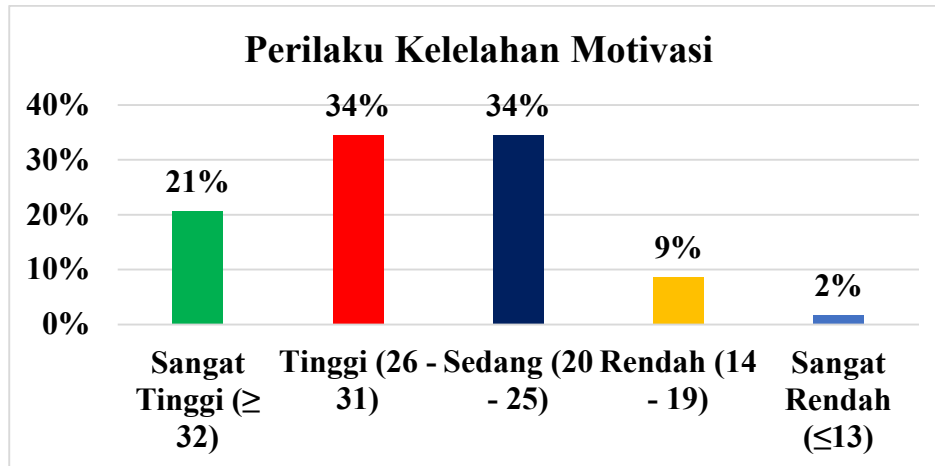


Gambar 3. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Emosional

Berdasarkan Gambar 3, terdapat 7 siswa (12%) yang mengalami kelelahan emosional pada kategori sangat tinggi, dan 12 siswa (21%) pada kategori tinggi. Dengan demikian, total siswa yang mengalami kelelahan emosional pada tingkat mengkhawatirkan mencapai 33%

dari keseluruhan responden. Sementara itu, 31 siswa (53%) berada pada kategori sedang, dan 8 siswa (14%) pada kategori rendah. Tidak ada siswa (0%) yang masuk dalam kategori sangat rendah. Data ini mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang signifikan dalam proses pembelajaran matematika.

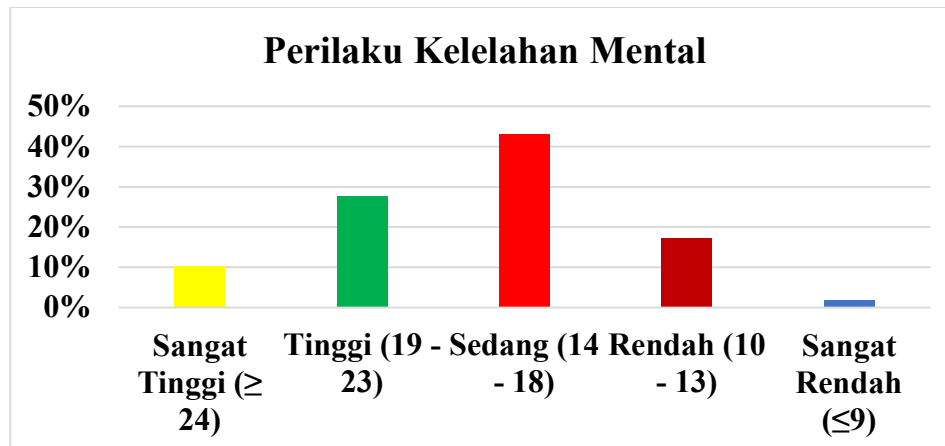
Kelelahan Motivasi. Analisis aspek kelelahan motivasi dilakukan untuk mengukur tingkat penurunan motivasi siswa dalam pembelajaran matematika. Hasil pengolahan data dari 58 responden dapat dilihat pada Gambar 4. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Motivasi berikut:



Gambar 4. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Motivasi

Berdasarkan Gambar 4, terdapat 12 siswa (21%) yang mengalami kelelahan motivasi pada kategori sangat tinggi. Selain itu, 20 siswa (34%) berada pada kategori tinggi dan 20 siswa (34%) pada kategori sedang. Hanya 5 siswa (9%) yang berada pada kategori rendah, serta 1 siswa (2%) pada kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya masalah yang cukup serius dalam aspek motivasi, di mana total 55% siswa mengalami kelelahan motivasi pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Kondisi ini dapat berdampak signifikan pada proses dan hasil pembelajaran matematika siswa.

Kelelahan Mental. Analisis aspek kelelahan mental dilakukan untuk mengukur tingkat kelelahan mental siswa dalam pembelajaran matematika. Hasil pengolahan data dari 58 responden dapat dilihat pada Gambar 5. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Mental berikut:



Gambar 5. Deskripsi Data Perilaku Kelelahan Mental

Berdasarkan Gambar 5, terdapat 6 siswa (10%) yang mengalami kelelahan mental pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya, 16 siswa (28%) berada pada kategori tinggi dan 25 siswa (43%) pada kategori sedang. Sementara itu, 10 siswa (17%) masuk dalam kategori rendah, dan hanya 1 siswa (2%) yang berada pada kategori sangat rendah. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga siswa mengalami kelelahan mental yang cukup signifikan, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan mengikuti pembelajaran matematika secara efektif.

2. Pembahasan

Analisis Kejenuhan Belajar Secara Umum. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan tingkat kejenuhan belajar yang signifikan di kalangan siswa SMP Negeri 19 Padang, dengan 57% siswa berada pada tingkat kejenuhan sedang dan 23% pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Latuconsina (2020) yang menemukan bahwa lebih dari 70% siswa mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang hingga tinggi. Pola ini mengindikasikan adanya kecenderungan umum kejenuhan belajar yang konsisten pada siswa tingkat menengah pertama. Tingginya persentase siswa yang mengalami kejenuhan belajar ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Derakhshan dkk. (2021), faktor utama penyebab kejenuhan belajar meliputi durasi belajar yang terlalu panjang, lingkungan belajar yang kurang mendukung, dan metode pembelajaran yang monoton. Dalam konteks pembelajaran matematika di SMP Negeri 19 Padang, situasi ini diperparah dengan adanya tekanan akademik yang tinggi dan kurangnya variasi dalam metode pengajaran. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius mengingat dampak negatif kejenuhan belajar terhadap prestasi akademik siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Bekker dkk. (2023), kejenuhan belajar dapat mengakibatkan stres dan hilangnya semangat belajar, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pencapaian akademik siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan sistematis untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar ini, baik melalui perbaikan metode pembelajaran maupun penguatan layanan bimbingan konseling.

Analisis Berdasarkan Aspek-aspek Kejenuhan Belajar. Kelelahan Fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa (57%) mengalami kelelahan fisik tingkat sedang, dengan 19% berada pada tingkat tinggi. Temuan ini mendukung teori Rinawati dan Darisman (2020) yang menyatakan bahwa kelelahan fisik merupakan salah satu indikator utama kejenuhan belajar. Kondisi ini dapat disebabkan oleh: 1). Jadwal pembelajaran yang padat, terutama pada mata pelajaran matematika yang sering ditempatkan pada jam-jam yang kurang efektif seperti siang hari ketika tingkat konsentrasi siswa mulai menurun. 2). Metode pengajaran yang kurang variatif, dimana dominasi metode ceramah membuat siswa harus duduk dan memperhatikan dalam waktu yang lama, menyebabkan kelelahan fisik. 3). Lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti ruangan kelas yang kurang nyaman atau posisi duduk yang tidak ergonomis, berkontribusi pada meningkatnya kelelahan fisik siswa. Kelelahan fisik ini berpotensi menghambat proses pembelajaran, sebagaimana dikemukakan oleh Mokher dan Mella-Alcazar (2024) bahwa kondisi fisik yang lelah dapat menurunkan kemampuan siswa dalam menyerap dan memahami materi pembelajaran. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu melakukan penyesuaian jadwal pembelajaran dan perbaikan kondisi lingkungan belajar untuk mengurangi tingkat kelelahan fisik siswa.

Kelelahan Emosional. Analisis data menunjukkan 33% siswa mengalami kelelahan emosional pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, dengan 53% berada pada tingkat sedang. Hal ini sesuai dengan teori Fatimah dan Puspaningtyas (2022) yang menjelaskan bahwa

kelelahan emosional dapat muncul akibat tuntutan yang berlebihan dalam proses pembelajaran. Pada konteks pembelajaran matematika di SMP Negeri 19 Padang, tingginya tingkat kelelahan emosional ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor: tekanan untuk mencapai standar nilai yang tinggi, kompleksitas materi matematika, dan ekspektasi yang besar dari guru maupun orang tua. Kondisi ini sejalan dengan Sheng dkk. (2023) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan berkurangnya energi dan perasaan terbebani yang berlebihan. Temuan ini mengindikasikan perlunya penyesuaian dalam sistem pembelajaran matematika, terutama dalam hal pengelolaan beban akademik dan pemberian dukungan emosional kepada siswa. Sekolah perlu mengembangkan strategi untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan emosional mereka.

Kelelahan Motivasi. Data penelitian menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan dimana 55% siswa mengalami kelelahan motivasi pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini memperkuat penelitian Damayanti dkk. (2020) tentang hilangnya idealisme dan semangat belajar sebagai indikator kejenuhan. Tingginya tingkat kelelahan motivasi di SMPN 19 Padang tercermin dari menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran matematika, berkurangnya partisipasi aktif dalam kelas, dan rendahnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Setyorini dkk., 2024). Kondisi ini sesuai dengan teori Bährer-Kohler (2020) yang mengidentifikasi hilangnya idealisme dan kesadaran dari impian sebagai manifestasi dari kelelahan motivasi. Permasalahan ini memerlukan penanganan serius mengingat motivasi merupakan komponen kunci dalam keberhasilan pembelajaran matematika. Diperlukan strategi yang komprehensif untuk merevitalisasi motivasi belajar siswa, termasuk pembaruan metode pembelajaran, penguatan sistem reward, dan pemberian dukungan psikologis melalui layanan bimbingan konseling.

Kelelahan Mental. Analisis data menunjukkan 38% siswa mengalami kelelahan mental tingkat tinggi hingga sangat tinggi, dengan 43% pada tingkat sedang. Kondisi ini sesuai dengan teori Milyavskaya dkk. (2021) yang menyatakan bahwa kelelahan mental pada siswa sering disebabkan oleh beban kognitif yang terlalu berat, terutama dalam pembelajaran matematika yang membutuhkan pemahaman konseptual dan kemampuan pemecahan masalah yang kompleks. Tingginya persentase kelelahan mental ini berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi, kesulitan dalam memahami materi baru, dan berkurangnya efektivitas proses berpikir siswa. Seperti yang dikemukakan Zhang dkk. (2023), kelelahan mental dapat mengakibatkan ketidakmampuan berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih terstruktur dengan memperhatikan kapasitas kognitif siswa, seperti pembagian materi menjadi unit-unit yang lebih kecil dan pemberian jeda pembelajaran yang tepat untuk memungkinkan pemulihan mental.

Berdasarkan analisis terhadap empat aspek kejenuhan belajar pada siswa SMP Negeri 19 Padang dalam pembelajaran matematika, ditemukan pola yang saling terkait. Kelelahan fisik dialami oleh mayoritas siswa (57%) pada tingkat sedang, dengan 19% pada tingkat tinggi. Pada aspek emosional, 33% siswa mengalami kelelahan tingkat tinggi hingga sangat tinggi, menunjukkan dampak signifikan dari tuntutan akademik. Kelelahan motivasi menunjukkan kondisi paling mengkhawatirkan dengan 55% siswa berada pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, mengindikasikan menurunnya minat dan semangat belajar secara drastis. Sementara itu, kelelahan mental dialami oleh 38% siswa pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, dengan 43% pada tingkat sedang, menunjukkan beban kognitif yang cukup berat dalam pembelajaran matematika. Pola ini mengindikasikan adanya interaksi kompleks

antar aspek kejenuhan belajar, dimana kelelahan dalam satu aspek dapat mempengaruhi dan memperkuat kelelahan pada aspek lainnya. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam menangani kejenuhan belajar, dengan mempertimbangkan keempat aspek tersebut secara terpadu dalam merancang intervensi pembelajaran dan layanan bimbingan konseling.

Implikasi Terhadap Layanan BK. Hasil penelitian tentang analisis perilaku kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 19 Padang pada mata pelajaran matematika memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Temuan-temuan terkait tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Program bimbingan dan konseling di SMP Negeri 19 Padang dapat dirancang dengan memperhatikan hasil penelitian ini. Layanan yang dapat diberikan mencakup layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual. Melalui layanan informasi, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan informasi mengenai strategi mengatasi kejenuhan belajar matematika, meningkatkan konsentrasi, dan teknik belajar efektif.

Sementara itu, bimbingan kelompok dapat menjadi wadah bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif baru, dan mengembangkan strategi mengatasi tantangan akademik secara kolaboratif. Layanan konseling individual juga diperlukan untuk membantu siswa mengeksplorasi permasalahan kejenuhan belajar secara lebih mendalam dan menemukan solusi yang tepat. Dengan pendekatan yang komprehensif dalam layanan bimbingan dan konseling, diharapkan dapat membantu siswa SMP Negeri 19 Padang mengatasi permasalahan kejenuhan belajar matematika, sehingga mereka dapat mengembangkan potensi diri dan mencapai keberhasilan akademik dengan optimal. Berdasarkan penelitian tentang kejenuhan belajar siswa, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai tantangan akademik. Mengacu pada pendapat Prayitno & Amti (2004), layanan BK dirancang untuk memberikan bantuan komprehensif kepada siswa dalam menghadapi permasalahan belajar.

Layanan Informasi. Layanan Informasi merupakan upaya untuk membantu peserta didik memahami informasi diri, sosial, belajar, karir, dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif, dan bijak. Dalam konteks kejenuhan belajar matematika, guru BK dapat memberikan informasi berdasarkan analisis kebutuhan siswa. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui dua cara, yakni dengan permintaan langsung dari siswa atau dengan inisiatif konselor. Informasi yang diberikan mencakup tips mengatasi kejenuhan belajar matematika, strategi meningkatkan konsentrasi, dan teknik belajar efektif.

Layanan Bimbingan Kelompok. Layanan bimbingan kelompok ini bertujuan merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Layanan ini memungkinkan peserta didik memperoleh dan membahas berbagai bahan untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari. Tahapan pelaksanaannya mencakup empat tahap: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif baru tentang kejenuhan belajar, dan mengembangkan strategi mengatasi tantangan akademik secara kolaboratif.

Layanan konseling kelompok. Layanan Konseling Kelompok, meskipun tidak secara eksplisit disebutkan dalam dokumen asli, dapat dipahami sebagai lanjutan dari bimbingan kelompok dengan fokus pada penanganan masalah psikologis yang lebih mendalam. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi

permasalahan kejenuhan belajar secara lebih personal namun dalam konteks kelompok yang mendukung. Hal ini sejalan dengan konsep konseling sebagai hubungan pribadi yang membantu individu memahami diri, keadaan saat ini, dan kemungkinan keadaan di masa depan. Pendekatan komprehensif ini menekankan peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan bantuan berupa bimbingan dan layanan yang membantu siswa berkembang secara optimal dan mandiri. Melalui upaya preventif, kuratif, dan developmental, layanan BK bertujuan mencegah masalah sebelum terjadi, mengatasi masalah saat muncul, dan mengembangkan potensi siswa dalam menghadapi kejenuhan belajar matematika.

D. Penutup

Hasil penelitian tentang analisis perilaku kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 19 Padang pada mata pelajaran matematika menunjukkan adanya permasalahan yang signifikan dalam proses pembelajaran. Tingkat kejenuhan belajar siswa secara umum didominasi oleh kategori sedang (57%) dan tinggi (23%), mengindikasikan perlunya perhatian serius terhadap fenomena ini. Analisis terhadap aspek-aspek kejenuhan belajar mengungkapkan bahwa mayoritas siswa (76%) mengalami kelelahan fisik pada tingkat sedang hingga tinggi. Kelelahan emosional teridentifikasi pada 33% siswa dengan tingkat tinggi hingga sangat tinggi, sementara kelelahan motivasi menjadi aspek yang paling mengkhawatirkan dengan 55% siswa berada pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Aspek kelelahan mental juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, dengan 38% siswa berada pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, beberapa langkah perbaikan perlu dilakukan oleh berbagai pihak terkait. Pihak sekolah perlu melakukan pembenahan sistem pembelajaran matematika melalui pengembangan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan penciptaan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Guru matematika sebagai ujung tombak pembelajaran diharapkan dapat mengimplementasikan metode pengajaran yang lebih dinamis dengan memperhatikan karakteristik individual siswa dan memanfaatkan media pembelajaran yang konkret dan menarik. Peran guru bimbingan konseling juga sangat krusial dalam merancang program intervensi khusus dan memberikan layanan konseling yang fokus pada peningkatan motivasi belajar siswa. Keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran juga perlu ditingkatkan melalui pemberian dukungan emosional dan penciptaan lingkungan belajar yang positif di rumah. Komunikasi aktif antara orang tua dan pihak sekolah perlu dijaga untuk memantau perkembangan belajar siswa. Untuk pengembangan penelitian ke depan, diperlukan kajian lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dan pengembangan model intervensi inovatif berbasis teknologi. Dengan pendekatan komprehensif yang melibatkan seluruh stakeholder pendidikan, diharapkan permasalahan kejenuhan belajar matematika dapat diatasi secara efektif, sehingga menciptakan proses pembelajaran yang lebih optimal dan menyenangkan bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Aguilar, J. J. (2021). High School Students' Reasons for disliking Mathematics: The Intersection Between Teacher's Role and Student's Emotions, Belief and Self-efficacy. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 16(3), em0658. <https://doi.org/10.29333/iejme/11294>
- Bährer-Kohler, S. (2020). *Global Social Work*. <https://stress-burnout.ch/wp-content/uploads/2021/01/article-IJGSW-114-002.pdf>

- Bekker, C. I., Rothmann, S., & Kloppers, M. M. (2023). The happy learner: Effects of academic boredom, burnout, and engagement. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.974486>
- Cook, K., Bush, S., Cox Jr, R., & Edelen, D. (2020). Development of elementary teachers' science, technology, engineering, arts, and mathematics planning practices. *School Science and Mathematics, 120*(4), 197–208. <https://doi.org/10.1111/ssm.12400>
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ, 2020*(0), Article 0. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>
- Derakhshan, A., Kruk, M., Mehdizadeh, M., & Pawlak, M. (2021). Boredom in online classes in the Iranian EFL context: Sources and solutions. *System, 101*, 102556. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102556>
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 7*(1), Article 1. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Fatimah, C., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik, 3*(1), 42–49. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v3i1.1834>
- Halawa, A., Anggeria, E., Sitopu, R. F., Tarigan, Y. M. S., Novita, E., & Halawa, E. (2023). Pengaruh Pijatan Punggung Terhadap Penurunan Kelelahan Fisik Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN), 1*(3), Article 3. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i3.619>
- Hamzah, A. (2021). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research & Development) Uji Produk Kuantitatif dan Kualitatif Proses dan Hasil Dilengkapi Contoh Proposal Pengembangan Desain Uji Kualitatif dan Kuantitatif*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Kamilah, I. F., & Zakiyah, Y. F. (2024). Peran Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Siswa di Sekolah: Systematic Literature Review. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies), 9*(2), Article 2. <https://doi.org/10.15642/joies.2024.9.2.209-229>
- Laurensius Arliman S, *Pengaturan Kelembagaan Hak Asasi Manusia Terhadap Anak Di Indonesia*, Disertasi Fakultas Hukum, Universitas Andalas, Padang, 2021.
- Laurensius Arliman S (2024), *Cabang Kekuasaan Keempat: The New Saparation of Power*, Ensiklopedia of Journal, Vol. 6, No. 3.
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 1*(2), Article 2. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>
- Milyavskaya, M., Galla, B. M., Inzlicht, M., & Duckworth, A. L. (2021). More Effort, Less Fatigue: The Role of Interest in Increasing Effort and Reducing Mental Fatigue. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.755858>
- Mokher, C. G., & Mella-Alcazar, A. A. C. (2024). Improving education pathways: Collaboration supporting transitions from K-12 to postsecondary education in the Philippines. *International Journal of Educational Development, 106*, 103003. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2024.103003>
- Mulang, H. (2021). The Effect of Competences, Work Motivation, Learning Environment on Human Resource Performance. *Golden Ratio of Human Resource Management, 1*(2), Article 2. <https://doi.org/10.52970/grhrm.v1i2.52>

- Pulumoduyo, M. F., Suhada, S., Dwinanto, A., & Dangkoa, E. V. (2024). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Informatika di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.37905/inverted.v4i2.25759>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.56003/jse.v1i1.11>
- Schröder, P., Lemille, A., & Desmond, P. (2020). Making the circular economy work for human development. *Resources, Conservation and Recycling*, 156, 104686. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2020.104686>
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2180>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139, 107500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Soraya, Z. (2020). Penguatan Pendidikan Karakter untuk Membangun Peradaban Bangsa. *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21154/sajiem.v1i1.10>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 43, 22–34.
- Zhang, Q., Sun, M. A., Sun, Q., Mei, H., Rao, H., & Liu, J. (2023). Mental Fatigue Is Associated with Subjective Cognitive Decline among Older Adults. *Brain Sciences*, 13(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/brainsci13030376>