

PERBEDAAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN *NON FULL DAY SCHOOL*

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Dosen Pembimbing,
Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.



Oleh,
RAHMI WAHYULI
NIM. 16006052/2016

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

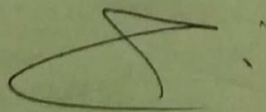
PERBEDAAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA *FULL DAY SCHOOL*
DAN *NON FULL DAY SCHOOL*

Nama : Rahmi Wahyuli
NIM : 16006052
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2020

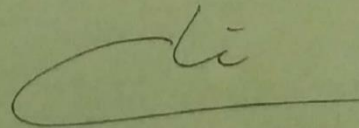
Disetujui Oleh,

Ketua Jurusan,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.
NIP. 19811211 200912 1 002

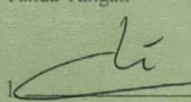
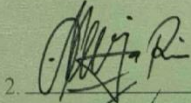
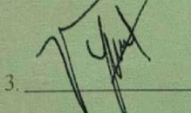
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* dan *Non Full Day School*
Nama : Rahmi Wahyuli
NIM : 16006052
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2020

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|------------|--|--|
| 1. Ketua | : Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons. | 1.  |
| 2. Anggota | : Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons. | 2.  |
| 3. Anggota | : Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons. | 3.  |

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmi Wahyuli
NIM : 16006052
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi saya yang berjudul” **Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* dan *Non Full Day School***” adalah benar hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara tak sesuai dengan etika yang berlaku dalam tradisi keilmuan. Apabila suatu saat nanti saya terbukti plagiat maka saya bersedia diproses menerima sanksi akademis maupun hukum yang sesuai dengan hukum Negara yang berlaku, baik institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, November 2020

Saya yang menyatakan,



Rahmi Wahyuli
NIM. 16006052

ABSTRAK

Rahmi Wahyuli, 2020. “Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* dan *Non Full Day School*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

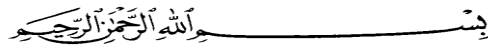
Kejenuhan belajar adalah kondisi fisik maupun mental individu yang mengalami rasa bosan dan kelelahan yang diakibatkan dari kegiatan belajar yang tidak efektif sehingga seseorang tidak mampu melakukan aktivitas sesuai dengan harapan. Kejenuhan belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lama waktu belajar yang digunakan, beban belajar, metode belajar yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas menyebabkan siswa mudah bosan atau jenuh, lingkungan belajar yang tidak mendukung, adanya konflik, tidak adanya umpan balik dalam proses belajar, serta belajar dengan terpaksa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kejenuhan belajar siswa *full day school*, kejenuhan belajar siswa *non full day school* dan perbedaaan kejenuhan belajar siswa *full day school* dan *non full day school*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dan komparatif. Dengan populasi siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 7 Padang dan SMP Negeri 22 Padang sebanyak 1.021 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 250 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket dengan model skala Likert dan pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket *online* yang dibuat menggunakan google formulir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa yang menerapkan sistem belajar *full day school* pada umumnya berada pada kategori sedang dan kejenuhan belajar siswa yang menerapkan sistem belajar *non full day school* pada umumnya berada pada kategori rendah. Selanjutnya, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kejenuhan belajar siswa *full day school* dan *non full day school*. Dapat disimpulkan siswa di sekolah *full day school* cenderung mengalami kejenuhan belajar dibandingkan siswa di sekolah *non full day school*.

Kata Kunci: kejenuhan belajar, *full day school* dan *non full day school*

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* dan *Non Full Day School*”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya ke alam yang bertabur ilmu pengetahuan. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Ifdil, S.HI., S, Pd., M.Pd., Ph.D., Kons. selaku pembimbing akademik (PA) yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, semangat dan bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons. dan Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons. selaku kontributor.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan arahan pada proses perkuliahan dan motivasi pada peneliti.

5. Kedua orang tua, Ayahanda Riswaldi dan Ibunda Yulianis, anggota keluarga dan para sahabat yang senantiasa memberikan semangat dan kasih sayang yang tulus serta do'a demi kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
7. Ibu Elvida Jusi selaku kepala SMP Negeri 7 Padang dan Ibu Maiyofa Selaku kepala SMP Negeri 22 Padang, karyawan TU, dan seluruh guru-guru SMP Negeri 7 Padang dan SMP Negeri 22 Padang, yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Teman-teman angkatan 2016, yang telah memberikan motivasi, masukan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini masih ada kekurangannya, untuk itu peneliti mengharapkan masukan dan kritikan dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling.

Padang, November 2020

Rahmi Wahyuli

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 10 |
| C. Rumusan Masalah..... | 11 |
| D. Tujuan Penelitian | 11 |
| E. Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB II KAJIAN TEORITIS | |
| A. Kajian tentang Kejenuhan Belajar | 13 |
| 1. Pengertian Kejenuhan Belajar..... | 13 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar | 14 |
| 3. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar | 17 |
| 4. Gejala-gejala Kejenuhan Belajar | 18 |
| 5. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar | 20 |
| B. Sistem Belajar | 22 |
| 1. <i>Full Day School</i> | 22 |
| 2. <i>Non Full Day School</i> | 26 |
| C. Penelitian Relevan | 27 |
| D. Kerangka Konseptual..... | 29 |
| E. Hipotesis | 30 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 32 |

| | |
|---|----|
| C. Jenis dan Sumber Data..... | 37 |
| D. Definisi Operasional | 38 |
| E. Instrumen Penelitian | 39 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 42 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 42 |
| BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian | 48 |
| B. Pembahasan | 55 |
| C. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling | 61 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Data Sekolah SMP <i>Full Day School</i> di Kota Padang..... | 34 |
| 2. Data Sekolah SMP <i>Non Full Day School</i> di Kota Padang..... | 34 |
| 3. Populasi Penelitian SMP Negeri 7 Padang..... | 35 |
| 4. Populasi Penelitian SMP Negeri 22 Padang..... | 35 |
| 5. Sampel Penelitian SMP Negeri 7 Padang | 37 |
| 6. Sampel Penelitian SMP Negeri 22 Padang | 37 |
| 7. Skor Jawaban Instrumen Penelitian Kejenuhan Belajar..... | 40 |
| 8. Kisi-kisi Intrumen..... | 41 |
| 9. Kriteria Pengolahan Data | 44 |
| 10. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> Secara Umum | 44 |
| 11. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> Sub Variabel Kelelahan Emosional..... | 44 |
| 12. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> Sub Variabel Depersonalisasi..... | 45 |
| 13. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> Sub Variabel Pencapaian Individu | 45 |
| 14. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> Secara Umum..... | 45 |
| 15. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> Sub Variabel Kelelahan Emosional..... | 46 |
| 16. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> Sub Variabel Depersonalisasi | 46 |
| 17. Interval Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> Sub Variabel Pencapaian Individu | 46 |
| 18. Deskripsi Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> | 48 |
| 19. Rekapitulasi Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> pada Aspek Kelelahan Emosional, Depersonalisasi dan Pencapaian Individu | 49 |

| | |
|---|----|
| 20. Deskripsi Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> | 51 |
| 21. Rekapitulasi Kejenuhan Belajar Siswa <i>Non Full Day School</i> pada Aspek Kelelahan Emosional, Depersonalisasi dan Pencapaian Individu | 52 |
| 22. Hasil Uji Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa <i>Full Day School</i> dan <i>Non Full Day School</i> | 54 |

GAMBAR

| | Halaman |
|------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual..... | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Rekapitulasi Instrumen | 72 |
| Lampiran 2. Instrumen Sebelum Uji Validitas | 78 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Validitas | 81 |
| Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian | 86 |
| Lampiran 5. Instrumen Penelitian | 87 |
| Lampiran 6. Tabulasi Hasil Pengolahan Data..... | 93 |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian..... | 97 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai tempat kedua dalam mendidik anak setelah keluarga. Sekolah sebagai tempat bagi anak untuk belajar serta mempelajari banyak hal agar anak dapat menumbuhkan semangat hidup serta mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya (Rizky, 2015). (Jatmiko, 2016) menjelaskan sekolah merupakan tempat siswa memperoleh ilmu pengetahuan serta ilmu yang berguna serta membantu siswa dari yang tidak tahu, menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa serta mendapatkan suatu hal yang baru sehingga berguna bagi kehidupan untuk masa depan siswa.

Keunggulan sebuah sekolah dapat ditinjau dari pola manajemen sekolah. Salah satu indikasi bahwa suksesnya tujuan sekolah adalah dari apa yang diberikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan dan orangtua murid serta sanggup memberikan harapan pasti kepada masyarakat serta menciptakan manusia yang berkualitas tinggi sesuai dengan ketentuan UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 “pendidikan bertujuan agar berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Untuk mewujudkan tujuan itu, salah satu usaha yang dilakukan pemerintah adalah dengan menerapkan sistem atau kurikulum yang dapat mewujudkan tujuan tersebut, salah satunya

adalah dengan membentuk sistem pendidikan *full day* (Rahmat, 2017).

Kata *full day school* berasal dari bahasa Inggris. *Full* berarti penuh, *day* berarti hari, dan *school* berarti sekolah. Jadi, *full day school* memiliki arti kegiatan sehari penuh di sekolah. *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan dari pagi hingga sore hari, mulai dari pukul 06.45-16.00 WIB dengan durasi waktu istirahat yang diberikan setiap dua jam sekali, sehingga sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran serta pendalaman materi (Baharuddin, 2009). *Full day school* merupakan dimana muridnya berada di sekolah mulai dari pagi hingga sore hari untuk belajar dan bersosialisasi (Eliyawati, 2007).

Pembelajaran *full day school* dengan konsep pengembangan dan inovasi dalam pembelajaran memiliki tujuan untuk mengembangkan kreatifitas yang mencakup integrasi pada kondisi tiga ranah yaitu ranah afektif, psikomotorik dan kognitif. Adapaun format *game* yang dilakukan dalam pembelajaran *full day school* dengan tujuan agar proses belajar mengajar dapat dilakukan dengan kegembiraan, kesenangan dengan maksud agar siswa giat dalam belajar, meskipun *full day school* berlangsung sehari penuh.

Adapun karakteristik sistem pembelajaran *full day school* menurut (Miller, 2005) yaitu sebagai berikut: (1) melibatkan seluruh siswa secara langsung dalam berinteraksi dengan objek pembelajaran serta dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah, (2) guru mengetahui perkembangan siswa lebih lanjut serta bekerjasama dengan orangtua dalam memberikan informasi

tentang anak-anak mereka (3) mengembangkan kemampuan sosial siswa serta strategi dalam pemecahan masalah (4) guru dapat mengontrol kegiatan belajar siswa secara langsung, dan (5) guru dapat mengukur kemampuan belajar siswa melalui pengamatan serta hasil belajar siswa berupa nilai hasil pekerjaan siswa.

Ada beberapa kekurangan dari *full day school*. (Eliyawati, 2007) menjelaskan bahwa kekurangan dari sistem *full day school* yaitu dapat menimbulkan rasa lelah yang luar biasa pada anak, berkurangnya minat siswa untuk melakukan aktivitas di luar lingkungan sekolah. (Harjaningrum, 2007), menjabarkan kekurangan sistem *full day school* yang diperoleh siswa adalah kelelahan. Jam sekolah bertambah panjang karena adanya penambahan program kurikulum, sehingga menjadi beban bagi siswa, baik beban tugas dan pelajaran di sekolah maupun tumpukan Pekerjaan Rumah (PR) yang diberikan oleh guru untuk siswa sebagai kurikulum tambahan.

Selanjutnya sistem *non full day school* juga berasal dari bahasa inggris, yang maknanya *non* berarti tidak, *full* berarti penuh dan *day* berarti hari dan *school* artinya sekolah, sehingga dapat diartikan bahwa *non full day school* merupakan suatu sekolah yang tidak dilakukan sepanjang hari atau proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari pukul 07.30-14.00 WIB selama enam hari yaitu hari Senin-Sabtu.

Dalam mengikuti proses belajar di lingkungan sekolah, tentunya siswa tidak akan lepas dari masalah-masalah yang sering terjadi di lingkungan sekolah, salah satunya adalah kelelahan serta kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan terjadi

karena banyaknya tuntutan hingga tugas yang tidak dapat terselesaikan sehingga proses belajar menjadi tidak maksimal. Kelelahan emosional atau psikologis disebut juga dengan kejenuhan. (Syah, 2012) berpendapat bahwa jenuh adalah jemu (padat atau penuh sehingga tidak dapat memuat apapun) atau bosan sehingga seseorang tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan.

Kejenuhan disebut juga dengan *burnout*. Istilah *burnout* pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger. Ayala Pines dan Elliot Aronson (Khairani & Ifdil, 2015) mengemukakan *bornout* merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh baik secara mental maupun fisik yang diakibatkan oleh tuntutan suatu pekerjaan yang meningkat. (Schaufeli, Martinez, Pinto, & Salanova, 2001) menjelaskan *burnout* yang terjadi dikalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, sikap sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten.

Adapun faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu, dukungan sosial, beban belajar, keadilan dan *self-efficacy* (Yang, 2004). (Syah, 2012) menjelaskan faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar diantaranya: terlalu lama waktu belajar, lingkungan yang buruk dan tidak mendukung, terjadinya konflik dalam belajar, dan tidak adanya umpan balik positif dalam belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan menunjukkan gejala-gejala seperti: kurang semangat, malas, tidak ada minat terhadap sesuatu, sering murung, cuek,

mudah marah, sinis serta bersifat pesimis. Hal ini tentu dapat terjadi pada siswa di sekolah yang memberlakukan kebijakan sekolah sehari penuh.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rizky, 2015) tentang *full day school*, ditemukan siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan jam tambahan yang dilakukan oleh sekolah, serta siswa merasa kelelahan atau bosan karena seharian berada di sekolah. Sedangkan penelitian (Soapatty, 2014) “Pengaruh Sistem Sekolah Seharian Penuh (*Full Day School*) terhadap prestasi akademik siswa” dengan hasil penelitian bahwa sistem *full day school* berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik siswa serta *full day school* akan mempengaruhi prestasi akademik siswa apabila sekolah menyesuaikan sarana dan prasarana yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, kurikulum, kreatifitas guru maupun keadaan siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohman.M., 2018) dengan judul penelitian “Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*” dengan hasil penelitian bahwa terdapat beberapa aspek kejenuhan belajar dan faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa yang sekolah *full day school* yakni (1) kelelahan emosi dengan indikasi siswa bosan, mudah tersinggung dan mudah marah, (2) aspek kelelahan fisik siswa menunjukkan sikap gelisah dan rasa lapar, (3) kelelahan mental, siswa menghindarkan tugas yang diberikan oleh guru. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar adalah waktu belajar yang terlalu lama, lingkungan, konflik, dan tidak adanya respon balik terhadap pelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wizma., 2017) dengan hasil penelitian yaitu ada dampak positif dan negatif diterapkannya sistem *full day school*, yaitu untuk dampak positif pada aspek keagamaan siswa meningkat, mengembangkan bakat dan minat, interaksi sosial siswa berjalan dengan baik, meningkatkan disiplin siswa, meningkatkan prestasi belajar siswa, sedangkan untuk dampak negatif pelaksanaan *full day school* yaitu kurangnya waktu bersama orangtua dan teman, kurang kemandirian siswa serta adanya rasa jenuh dan kelelahan yang dialami siswa.

Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono, 2016) dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa” dengan hasil penelitian bahwa terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada saat proses pengajaran berlangsung, seperti banyaknya siswa yang sering minta izin ke luar kelas, ketiduran di kelas, dan mengganggu teman saat proses pembelajaran berlangsung. Penelitian tentang kejenuhan belajar yang dilakukan oleh (Firmansyah, 2012) dengan hasil penelitian bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi, 72,9% dengan kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah.

Penelitian terdahulu mengenai kejenuhan belajar yang dilakukan oleh (Agustin, 2009) terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 54,41% mahasiswa mengalami kejenuhan belajar tingkat tinggi, dan sebanyak 45,59% pada kategori rendah. Berdasarkan aspek-aspek kejenuhan, aspek kelelahan emosi sebesar 53,26% berada pada tingkat tinggi, 46,74% berada pada

tingkat rendah. Kelelahan fisik pada persentase tinggi 55,75% dan 44,25% tingkat rendah. Sedangkan aspek kelelahan kognitif berada pada kategori tinggi 61,60% dan 38,31% kategori rendah. Kemudian mengenai fenomena kejenuhan belajar yang dilakukan oleh (Sugara, 2011) ditemukan intensitas kejenuhan belajar yang dialami siswa sebanyak 15,32% termasuk kategori tinggi, 72,97% pada kategori sedang dan 11,71% pada kategori rendah.

Salah satu sekolah yang menerapkan sistem belajar *full day* di Padang yaitu SMP Negeri 7 Padang. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat orang guru mata pelajaran pada tanggal 27 Februari 2020, siswa mengalami kejenuhan belajar dengan gejala seperti: siswa yang berbicara dengan teman dan tidak peduli dengan apa yang disampaikan oleh guru di depan kelas ketika sudah menunjukkan pukul 12 siang, terdapat siswa yang tidur ketika proses belajar sedang berlangsung, siswa tidak mau mencatat materi pelajaran yang disampaikan oleh guru dan sibuk dengan kegiatannya sendiri seperti bermain pena, penggaris, serta menggambar hal yang tidak jelas dan ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru.

Kemudian wawancara dihari yang sama dengan lima orang siswa dengan hasil: adanya keluhan siswa berkaitan dengan kebijakan *full day school*, adanya keluhan siswa dengan tugas yang terlalu banyak diberikan oleh guru sehingga siswa merasa terbebani, ada siswa yang mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) ketika jam belajar berlangsung, serta waktu belajar yang padat di sekolah membuat siswa menjadi kelelahan dan bosan.

Selanjutnya wawancara dengan dua orang guru Bimbingan dan Konseling dengan hasil bahwa masih ada siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah PR dan mengerjakan PR tersebut pada jam belajar Bimbingan dan Konseling, serta ada siswa izin keluar kelas ketika jam pelajaran berlangsung, dan terdapat siswa tertidur ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang padat berdampak pada waktu istirahat siswa menjadi tidak teratur, sepulang sekolah siswa tidak ada waktu untuk istirahat dikarenakan harus mengikuti les tambahan dan pada malam hari mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR).

Salah satu sekolah *non full day* di Kota Padang yaitu SMP Negeri 22 Padang. Adapun hasil wawancara dengan empat orang siswa di SMP Negeri 22 Padang yang menerapkan sistem belajar *non full day school* pada tanggal 28 Februari 2020 diperoleh bahwa, siswa terbebani dengan tugas-tugas belajar maupun PR yang banyak dari guru, serta metode belajar yang tidak menyenangkan atau monoton ketika proses belajar mengajar mengakibatkan siswa merasa bosan belajar sehingga siswa tidak memperhatikan guru dan memilih untuk minta izin keluar kelas dan nongkrong di kantin ketika proses belajar berlangsung.

Sedangkan hasil wawancara dengan tiga orang guru mata pelajaran yaitu: siswa sering minta izin ke toilet, ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru, siswa kurang konsentrasi proses belajar berlangsung serta terdapat pula siswa tidak memperhatikan guru menjelaskan pelajaran di depan kelas.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis dari dua sekolah yang berbeda sistem pembelajaran, ditemukan bahwa sekolah yang menerapkan *full day school*, dengan padatnya jadwal belajar yang dilakukan oleh siswa dari pagi hari hingga sore hari serta banyaknya tugas belajar yang diberikan kepada siswa menyebabkan siswa merasa terbebani dan merasa kurangnya waktu untuk bermain sehingga siswa merasa jenuh dalam belajar.

Sedangkan, untuk sekolah dengan sistem *non full day school*, siswa merasa kurang tertarik untuk belajar dengan metode belajar yang monoton sehingga siswa sering gelisah, kurang konsentrasi, ngobrol dengan teman, keluar masuk kelas ketika belajar, tidak mengumpulkan PR, serta tidak mencatat pelajaran yang diberikan oleh guru di depan kelas. Kecenderungan tugas dan proses belajar yang tidak berubah (monoton) menjadi alasan siswa bosan dalam mengerjakan tugas dan bahkan dalam mengikuti proses belajar.

Menurut (Ambarwati, 2016) kurang semangat, malas mengikuti pelajaran, bosan, dan rasa malas dapat disebabkan oleh kelelahan yang dialami siswa. Saat menjalani pendidikan, siswa tentu akan dihadapkan dengan banyaknya tuntutan, baik dari sekolah maupun lingkungan keluarga, sehingga menjadi hal yang wajar jika seorang pelajar mengalami kejenuhan. Jika hal ini terus menerus dialami siswa, maka siswa akan merasa kesulitan dalam mengikuti proses belajar serta akan menjadi masalah akademik yang dapat menghambat produktivitas belajar siswa, karena menyebabkan turunnya prestasi belajar siswa.

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berperan penting dalam mengatasi permasalahan atau hambatan yang dialami siswa. Guru BK sebagai tenaga profesional yang ahli dibidangnya dapat memberikan layanan sesuai dengan bidang bimbingan. Terdapat enam bidang bimbingan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling yaitu, bidang pribadi, belajar, karir, sosial, keluarga, dan kehidupan beragama (Tohirin, 2007). Guru BK diharapkan dapat memberi layanan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa khususnya dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School* dengan *Non Full Day School*”.

B. Identifikasi Masalah

1. Ada beberapa siswa mengeluh dengan kebijakan *full day school*
2. Siswa merasa lelah karena aktivitas yang padat dari pagi hingga sore hari
3. Ada beberapa siswa yang tidak tertarik dengan metode belajar ketika proses belajar berlangsung sehingga menyebabkan siswa bosan dan timbul perasaan jenuh dalam belajar seperti acuh tak acuh, kurang konsentrasi, sering izin keluar kelas, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru.
4. Adanya siswa merasa lelah dengan beban belajar serta tugas yang berlebihan diberikan oleh guru.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kejenuhan belajar siswa *full day school*?
2. Bagaimana tingkat kejenuhan belajar siswa *non full day school*?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar siswa *full day school* dan *non full day school*?
4. Bagaimanakah implikasi Bimbingan dan Konseling dalam membantu kejenuhan belajar siswa?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa *full day school*
2. Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa *non full day school*
3. Untuk mengetahui perbedaan antara kejenuhan belajar siswa *full day school* dengan *non full day school*.
4. Untuk membantu menurunkan kejenuhan belajar yang dialami siswa

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan serta dapat membuat rencana program layanan Bimbingan dan Konseling tentang kejenuhan belajar yang dialami siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru BK/Konselor, sebagai bahan masukan untuk memahami gambaran kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Sehingga dapat menerapkan ilmu Bimbingan dan Konseling untuk menghadapi kejenuhan belajar siswa sehingga dapat merumuskan upaya penanganan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa.
- b. Bagi Guru Mata Pelajaran, dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk dapat bekerjasama dengan guru BK dan orang tua siswa dalam rangka membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar yang dialami siswa.
- c. Bagi peneliti sendiri, dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai perbedaan kejenuhan belajar siswa *full day school* dengan *non full day school*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai referensi penelitian lebih mendalam dan upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir kejenuhan belajar siswa baik pada *full day school* dan *non full day school*.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harfiah, jenuh berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi untuk memuat apapun. Jenuh juga dapat diartikan sebagai perasaan jemu atau bosan. Selain siswa mudah lupa, terkadang siswa juga mudah mengalami peristiwa negatif seperti timbulnya rasa jenuh yang dialami siswa dalam belajar (Syah, 2012). Menurut Pines & Aronson (Vitasari, 2016) dalam kejenuhan belajar adalah kondisi emosional seseorang yang mengalami jenuh, baik secara mental maupun fisik yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang meningkat. Kemudian (Sutarjo, Putri, & Suarni, 2014) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan reaksi negatif siswa terhadap tugas-tugas belajar, baik secara emosional, sikap, keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, ketidakefektifan serta menurunnya prestasi diri.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu kendala proses pembelajaran siswa sehingga tidak mendapatkan hasil yang optimal. Hal itu juga disebabkan oleh metode yang digunakan oleh guru dalam memberikan pembelajaran, sehingga siswa sulit untuk memahami pelajaran yang diberikan dan mudah bosan (Nasrullah, 2018).

Reber dalam (Syah M. , 2012) menjelaskan kejenuhan belajar yaitu lama waktu belajar yang digunakan, namun tidak mendatangkan hasil. Selanjutnya (Hakim, 2004) juga berpendapat bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan rasa lesu, malas serta tidak bersemangat dalam proses belajar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi seseorang yang merasa lelah fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu sehingga seseorang tersebut tidak semangat untuk melakukan aktivitas belajar dan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik serta menimbulkan sikap malas, rasa bosan, kurang motivasi serta tidak mendatangkan hasil.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Chaplin (Vitasari, 2016) menjelaskan ada beberapa faktor penyebab kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang bersumber dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi yang ketat dengan tuntutan belajar intelek yang berat. Dengan durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya serta mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh ingatan siswa sehingga menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Sedangkan kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah siswa merasa

bosan dan keletihan. Keletihan yang dirasakan siswa dapat menyebabkan rasa bosan sehingga siswa kehilangan motivasi serta malas dalam mengikuti proses belajar. Syah, (2004) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar sebagai berikut:

- a. Lama waktu belajar yang digunakan. Terlalu lama waktu belajar dan kurang waktu untuk istirahat, belajar secara rutin dan monoton dapat menyebabkan siswa mudah merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti proses pembelajaran.
- b. Lingkungan belajar yang tidak mendukung. Lingkungan belajar yang baik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang baik dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar pada diri siswa.
- c. Lingkungan belajar yang baik akan menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan belajar siswa akan berkurang, dan begitupun sebaliknya.
- d. Konflik. Konflik dalam lingkungan belajar siswa, seperti: konflik dengan guru, teman, maupun dengan orangtua.
- e. Tidak adanya umpan balik positif ketika proses belajar berlangsung, metode monoton yang diberikan oleh guru dalam proses belajar, serta tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar sehingga siswa mudah merasa jenuh.

- f. Melakukan sesuatu dengan terpaksa. Tidak adanya minat siswa untuk belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar pada mata pelajaran tertentu.

Sedangkan menurut (Slivar, 2001) terdapat Enam faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah yaitu sebagai berikut.

- a) Tuntutan tugas yang diberikan kepada siswa menyebabkan siswa sering merasa terbebani, b) Metode belajar yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas menyebabkan siswa mudah bosan atau jenuh. c) Kurangnya pujian atau penghargaan yang diberikan untuk siswa menyebabkan rendahnya motivasi siswa untuk berprestasi. d) Hubungan interpersonal yang kurang terjalin antara personil sekolah. e) Harapan orangtua yang terlalu tinggi terhadap anaknya, sehingga anak merasa takut untuk gagal. Hal tersebut mengakibatkan siswa merasa terancam berada di sekolah. f) Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga, serta lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapai.

Berdasarkan paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar adalah lama waktu belajar, beban belajar yang berat, tuntutan yang besar dari sekolah, lingkungan sosial, konflik, cara atau metode belajar yang diberikan oleh guru tidak bervariasi dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa sehingga menyebabkan siswa mudah stress, mudah merasa jenuh dan bosan terhadap pembelajaran di sekolah

3. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Menurut (Slivar, 2001) ada 3 aspek kejenuhan belajar, yaitu:

a. Kelelahan emosional (*Emotional exhaustion*)

Siswa yang mengalami kelelahan secara emosional, akan menunjukkan sikap dan perasaan seperti kurang semangat dalam belajar, mudah merasa lelah, mudah tersinggung, sering sedih, mudah marah, putus asa, merasa tertekan, serta adanya perasaan tidak nyaman dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dan cenderung bosan dalam belajar.

b. Depersonalisasi/sinis (*Deperzonalization/cynism*)

Mengacu kepada ketidakpekaan atau sikap sinis terhadap pekerjaan yang dihadapi. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, akan menunjukkan sikap seperti siswa kurang tertarik dengan penjelasan guru yang disampaikan di depan kelas, kehilangan minat dan tidak peduli akan tugas-tugas sekolah, mudah putus asa dalam mengikuti proses belajar, serta tidak melihat bahwa sekolah sebagai sesuatu yang bermakna.

c. Pencapaian individu (*Personal accomplishment*)

Ditunjukkan dengan dengan perasaan kurang efektif. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan menunjukkan sikap seperti, pesimis, tidak kompeten, serta berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah.

Seiring dengan itu, Yang (Rofiah, 2019) mengemukakan 3 aspek *academic burnout*, yaitu:

- a. Kelelahan emosional, sebagai penyebab tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan serta menimbulkan perasaan frustrasi dan ketegangan sebagai penyebab tuntutan tugas-tugas sekolah yang berlebihan.
- b. Sinisme, mengacu kepada sikap acuh tak acuh atau tidak peduli dan kehilangan minat terhadap pekerjaan sekolah, baik berupa tugas, maupun tanggung jawab sebagai anggota sekolah.
- c. Rendahnya prestasi diri, mengacu kepada berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah, serta hilangnya keinginan untuk menjadi sukses.

Dari uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar adalah adanya kelelahan baik emosional maupun fisik dikarenakan tuntutan yang berlebihan sehingga timbulnya perasaan kelelahan, perasaan sinis terhadap tugas-tugas dan pekerjaan yang dihadapi, maupun sinis terhadap lingkungan dan sikap kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta menurunnya prestasi diri hingga menurunnya keyakinan/kepercayaan pada diri sendiri, dan pesimis akan kemampuan diri sendiri.

4. Gejala-gejala Kejenuhan Belajar

Menurut (Khusumawati, 2014) banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, beban belajar yang berat, serta tuntutan sekolah yang terlalu banyak dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala kejenuhan belajar seperti

kelelahan pada seluruh indera, tidak bersemangat dalam mengikuti proses belajar, mudah bosan, kurang motivasi, tidak ada minat serta tidak memperoleh hasil belajar. Sedangkan, menurut (Hakim, 2004) siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan menampilkan gejala seperti timbulnya rasa enggan, malas, tidak bersemangat, dan tidak ada motivasi untuk belajar.

Menurut (Hakim, 2004) kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, tidak bersemangat untuk belajar. Yusuf (Retnowati, 2018) juga mengemukakan karakter siswa yang mengalami jenuh dalam belajar yaitu siswa sering malas belajar, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), prestasi menurun, tidak memperhatikan guru menjelaskan pelajaran, mengganggu teman sebangku ketika proses belajar, sering bolos sekolah, bahkan menyebabkan siswa putus sekolah.

Dari paparan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan gejala-gejala siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah kelelahan emosional, fisik dan kognitif, merasa kurang semangat, mudah bosan, kurang konsentrasi dalam belajar, cuek terhadap pelajaran, rendahnya motivasi belajar, sehingga menyebabkan menurunnya prestasi diri.

5. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar

Hakim (2004) menjelaskan beberapa upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa antara lain sebagai berikut.

a. Belajar dengan cara atau metode belajar yang bervariasi

Belajar dengan monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar, sehingga kita dituntut untuk melakukan aktivitas belajar dengan metode yang bervariasi agar tidak adanya rasa bosan, dan akan menciptakan suasana baru di dalam kelas maupun di rumah.

b. Mengadakan perubahan fisik di ruangan belajar

Hal ini berkaitan dengan perubahan letak meja, kursi, papan tulis dan segala sesuatu yang ada kaitannya dengan aktivitas belajar.

c. Menciptakan suasana baru di ruang belajar

Menciptakan suasana baru dalam belajar seperti belajar sambil mendengarkan musik instrumental yang berirama tenang atau mendengarkan musik kesukaan.

d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan

Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang menyebabkan rasa lelah dan menyita banyak energi, kelelahan yang berlarut-larut akan mengakibatkan timbulnya rasa jenuh, untuk itu perlu adanya istirahat yang cukup sebagai alternatif untuk memulihkan kembali energi yang banyak terkuras saat belajar.

- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar

Ketegangan mental akan menyebabkan aktivitas belajar terasa jauh lebih berat dan melelahkan, sehingga menyebabkan timbulnya rasa jenuh dalam belajar. Adapun cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari ketegangan mental yaitu jam belajar santai atau belajar dengan rileks sehingga bebas dari ketegangan.

Selain itu, menurut (Syah, 2012) cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah.

- a. Melakukan istirahat sejenak serta mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi
- b. Mengatur kembali jadwal belajar ataupun jam belajar hingga memungkinkan siswa belajar lebih giat
- c. Penataan kembali lingkungan belajar agar siswa merasa lebih semangat dengan ruangan belajar yang baru
- d. Siswa harus berbuat nyata, tidak mudah menyerah atau berdiam diri dengan mencoba belajar dan belajar lagi.

Menurut (Mailita, Basyir, & Abdullah, 2016) upaya yang dapat dilakukan guru BK untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu dengan adanya upaya pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Segala upaya yang dilakukan dapat diterapkan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling secara klasikal, individual maupun kelompok agar terciptanya kehidupan efektif sehari-hari siswa.

B. Sistem Belajar

1. *Full day school*

a. Pengertian *full day school*

Kata *full day school* berasal dari bahasa Inggris, yang terdiri dari tiga kata yaitu *full* berarti penuh, *day* artinya hari, dan *school* artinya sekolah. Jadi *full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai dari pukul 06.45-16.00 dengan waktu istirahat dua jam sekali. Sehingga sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, serta disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan pendalaman materi. Kunci utama dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal pelajaran dan pendalaman materi pelajaran (Baharuddin, 2009).

Pada sekolah sistem *full day school*, proses belajar yang diterapkan dari pagi hingga sore hari berarti hampir seluruh aktivitas siswa berada di sekolah, mulai dari belajar, makan, bermain, serta ibadah yang dikemas dalam sistem *full day school*. Pelaksanaan pembelajaran *full day school* menerapkan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam proses belajar.

Metode yang diterapkan pada *full day school* yaitu pengajaran dialogis-emansipatoris, artinya proses belajar mengajar tidak hanya berada di dalam kelas terus menerus melainkan siswa juga diberi

kebebasan memilih tempat untuk belajar dengan tujuan agar siswa tidak merasa tebebani dengan pengajaran *full day school*. Kegiatan ekstrakurikuler juga diperhatikan dengan tujuan untuk mempererat hubungan tali persahabatan dan persaudaraan antara siswa dan guru (Afwan, 2002).

Sistem pembelajaran *full day school* merupakan cara belajar yang berorientasi pada mutu pendidikan yang dilakukan sehari penuh dengan penggunaan format *game* serta sarana prasarana dalam pembelajaran.

b. Tujuan *full day school*

Menurut (Baharuddin, 2009), ada beberapa alasan sekolah menerapkan *full day school* yaitu:

- 1) Aktivitas orang tua yang terlalu banyak, mengakibatkan anak menjadi kurang terkontrol dan kurang perhatian akan setiap aktivitas yang dilakukan oleh anak sepulang kegiatan belajar di sekolah.
- 2) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu cepat, jika tidak dicermati akan berdampak negatif, terutama pada bidang teknologi komunikasi.
- 3) Perubahan sosial budaya dapat mempengaruhi pola pikir dan cara pandang masyarakat.
- 4) Upaya untuk meningkatkan efisien waktu.

Selain itu, Seli (Rohman, 2018) juga mengemukakan bahwa selain mengembangkan mutu pendidikan, adapun tujuan utama dari *full day school* adalah sebagai upaya pembentukan akidah dan akhlak siswa serta menanamkan nilai-nilai positif.

c. Karakteristik *full day school*

Menurut Miller (2005) ada beberapa karakteristik pembelajaran *full day school*, sebagai berikut.

- 1) *Full day school* memberikan keleluasaan waktu untuk murid dan guru dalam penguasaan materi pelajaran
- 2) Melibatkan seluruh siswa secara langsung dalam berinteraksi dengan objek pembelajaran dan berinteraksi dengan orang tua maupun guru
- 3) Menekankan perkembangan bahasa dan pengalaman preliterasi yang tepat
- 4) Adanya kerjasama antara guru dengan orangtua dalam berbagi informasi berkaitan dengan perkembangan belajar siswa
- 5) Mengukur kemampuan belajar siswa melalui pengamatan serta nilai yang diperoleh dari hasil pekerjaan siswa
- 6) Mengembangkan kemampuan sosial siswa serta strategi dalam pemecahan masalah.

d. Kelebihan dan kelemahan *full day school*

Menurut Eliyawati (2007) *full day school* dianggap bagus karena anak melakukan segala aktivitas dan mengisi waktu dengan hal yang bersifat positif, sehingga baik untuk anak dan kedua orangtuanya yang sibuk bekerja. Selain itu, (Gullo, 2000) juga menjelaskan kelebihan dari sistem belajar *full day school*, yaitu: (1) meningkatkan kesempatan untuk berpartisipasi secara maksimal dalam pengalaman sekolah. (2) lebih banyak interaksi dengan guru dan teman sekolah. (3) lebih banyak waktu untuk belajar. (4) lebih banyak waktu dan kesempatan untuk aktivitas remedi. (5) potensi siswa tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. dan (6) perkembangan bakat minat dan kecerdasan anak terantisipasi sejak dini.

Sedangkan kelemahan dari *full day school* menurut Eliyawati (2007) adalah secara fisik menyebabkan kelelahan yang luar biasa pada anak serta kurangnya aktivitas bermain dengan teman diluar lingkungan sekolah. Kemudian menurut (Gullo, 2000) kerugian dari sistem *full day school* yaitu: (1) beberapa siswa mungkin tidak siap dengan struktur lingkungan sekolah dengan pembelajaran sehari penuh. (2) penyesuaian dengan sekolah menjadi lebih sulit berdasarkan panjangnya hari. (3) sedikitnya waktu siswa berada dirumah. (4) banyaknya aktivitas di sekolah menyebabkan siswa kurang semangat ketika melakukan aktivitas di luar rumah.

Kemudian menurut Harjaninggrum (2007) kerugian dari sistem *full day school* yang didapatkan siswa adalah kelelahan. Jam sekolah yang bertambah panjang karena adanya penambahan program kurikulum tambahan mengakibatkan anak memiliki beban belajar yang cukup berat dibandingkan sekolah setengah hari. Akhirnya, anak tidak merasa senang sekolah, beban tugas dan pelajaran yang tidak hanya dirasakan di sekolah, namun saat anak berada di rumah dengan segala tumpukan “PR *double PR*” dipelajaran dalam kurikulum nasional dan PR dalam kurikulum tambahan.

2. *Non full day school*

Non full day school berasal dari bahasa Inggris. *Non* berarti tidak, *day* artinya hari, dan *school* berarti sekolah. Sehingga dapat diartikan bahwa *non full day school* adalah sekolah tidak sepanjang hari atau kegiatan proses belajar mengajar yang dilakukan mulai dari pukul 07.00-14.00 WIB yang berlangsung selama enam hari dalam satu minggu mulai dari hari Senin-Sabtu. Kegiatan belajar hanya dilaksanakan di ruang kelas yang tetap, dan proses pembelajaran yang terus-menerus dengan waktu istirahat yang sebentar.

Proses belajar mengajar *non full day school* pada dasarnya sama dengan sekolah-sekolah lainnya, sebab pendidikan menjadi tanggung jawab besar antara guru dan murid. Proses ceramah dan diskusi tidak boleh menjadi proses hegemonis dan dominative yang berpihak kepada guru,

namun haruslah menjadi sebuah motivasi munculnya kesadaran-kesadaran kritis baik guru maupun murid. Guru menyajikan pelajarannya kepada murid sebagai bahan pemikiran dan menguji kembali pemikirannya tersebut dengan mengemukakan hasil pemikirannya sendiri (Afwan, 2002).

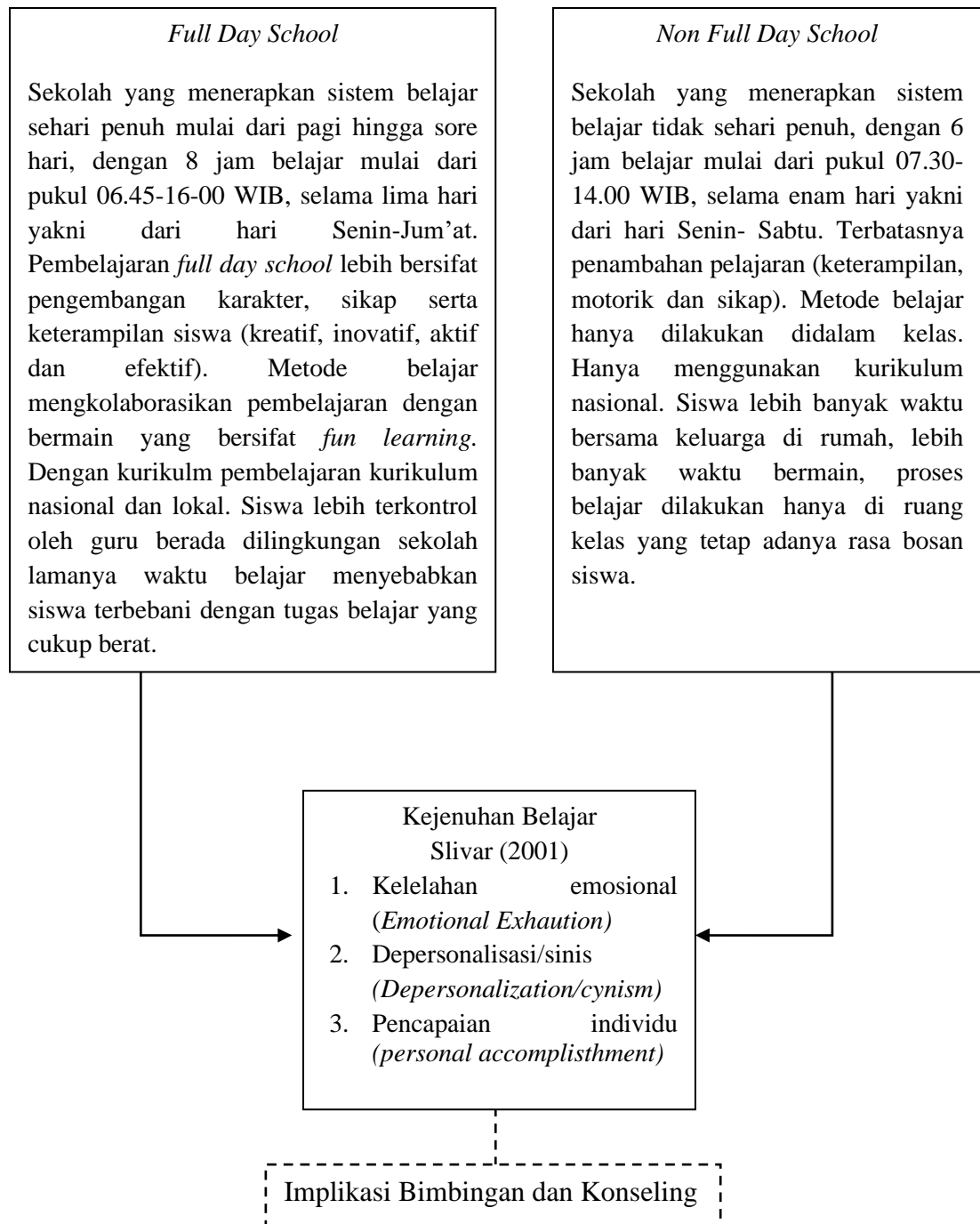
Kebanyakan proses belajar di sekolah *non full day school* masih bersifat monologis (satu arah), sehingga yang terjadi adalah guru mengajar murid diajar, guru mengetahui segala sesuatu dan murid tidak tahu apapun, guru berfikir dan murid dipikirkan, guru bercerita dan murid penuh mendengarkan, guru menentukan peraturan dan murid diatur, dan sebagainya. Sehingga dengan proses belajar tersebut siswa akan merasa mudah tertekan dan takut bicara.

C. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rohman, 2018 yang berjudul “Kejenuhan Belajar pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*” dengan aspek kejenuhan belajar yang diteliti yaitu kelelahan emosi, aspek kelelahan fisik, aspek kelelahan mental, serta aspek kehilangan motivasi. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama meneliti tentang kejenuhan dan *full day school*, hanya saja penelitian Rohman dengan metode deskriptif, sedangkan penelitian yang akan diteliti bersifat komparatif serta juga meneliti tentang kejenuhan belajar siswa yang menerapkan sistem belajar *non full dayschool*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wizma, 2017 yang berjudul “Dampak Pelaksanaan Sistem *Full Day School*” dengan hasil penelitian bahwa ada dampak positif dan dampak negatif pelaksanaan sistem *full day school*. Keterkaitan penelitian dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama meneliti sistem belajar *full day school*, hanya saja penelitian Wizma mendeskripsikan dampak *full day school*, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sistem belajar *full day school* dan *non full day school*.
3. Penelitian yang dilakukan Rofiah, 2019 yang berjudul “Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada Siswa Program *Full Day School*” dengan hasil penelitian bahwa proses kejenuhan (*burnout*) melalui tiga dimensi yaitu melalui kelelahan emosi, timbulnya sikap sinis siswa serta mengalami penurunan keyakinan akademik. Adapun keterkaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama meneliti tentang kejenuhan (*burnout*) belajar dan sistem belajar *full day school*, hanya saja penelitian ini bersifat mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan sistem belajar *full day school*, sedangkan untuk penelitian yang akan diteliti berkenaan dengan perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa ditinjau dari sistem belajar *full day school* dan *non full day school*.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Perbedaan kejenuhan belajar siswa *full day school* Dengan *non full day school*.

Kerangka berpikir pada penelitian ini menjelaskan perbedaan kejenuhan belajar siswa *full day school* dengan *non full day school*. Adapun aspek yang akan diteliti yaitu mengenai kejenuhan belajar siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah.

Ha: terdapat perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar siswa *full day school* dengan *non full day school*

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 7 Padang dan SMP Negeri 22 Padang mengenai perbedaan kejenuhan belajar siswa *full day school* dan *non full day school*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kejenuhan belajar siswa *full day school* di SMP Negeri 7 Padang pada umumnya berada pada kategori sedang.
2. Kejenuhan belajar siswa *non full day school* di SMP Negeri 22 Padang pada umumnya berada pada kategori rendah.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar siswa *full day school* dan *non full day school*. Dimana kejenuhan belajar siswa *full day school* lebih tinggi dibandingkan kejenuhan belajar *non full day school*.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut.

1. Kepada guru Bimbingan dan Konseling, dari hasil penelitian dapat sebagai masukan dan sebagai bahan pertimbangan dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling yang ada di SMP Negeri 7 Padang dan SMP Negeri 22 Padang. Guru BK dapat bekerjasama dengan personil sekolah dalam rangka mengatasi kejenuhan belajar yang dialami siswa. Guru BK dapat membantu mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa

dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan individual, serta bimbingan dan konseling kelompok.

2. Kepada siswa, diperlukan kesadaran dari dalam diri siswa untuk semangat dalam belajar serta menjadikan sekolah suatu yang sangat bermakna agar memperoleh prestasi yang baik.
3. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait dengan kejenuhan belajar siswa guna memberikan masukan yang konstruktif bagi dunia pendidikan yang relevan khususnya dalam kegiatan ilmiah.

KEPUSTAKAAN

- Afwan, B. A. (2002). Full Day School dengan Metode Pengajaran Dialogis Emansipatoris. *Majalah. Gerbang Edisi* .
- Agustin, M. (2009). Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Disertasi Doktor PPs UPI Bandung* .
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang. UNP Press.
- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinnary Postgraduate Student* , 9-16.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *Konselor 1(2)*.
- Azhar, S. K., Sukmawati, I., & Daharnis. (2013). Persepsi Siswa tentang Layanan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja yang diberikan Guru BK SMAN 1 Kubang. *Jurnal Ilmiah Konseling, 2(1)* , 146-150.
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Eliyawati, P. (2007). *Full Day School*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firmansyah, R. (2012). Efektivitas Self Intruction untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi. Jurusan PPB FIP-UPI* .
- Gullo, D. F. (2000). The Long-term Edycational Effect Of Half Day Versus Full Day Kingdegarten. *Early Child Development And Care 160 (1)* .
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harjaningrum, M. (2007). *Half Day School dan Full Day School Tinjauan Psikologi*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Jatmiko, R. (2016). Perbedaan Tingkat Bunrnout Belajar Siswa Laki-laki dan Perempuan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling,5(2)* , 11-19.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor,4(4)* , 208-214.

- Khusumawati, Z. E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self Intruction untuk Mengurangi Kejenuhan belajar Siswa kelas IX IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA* 5(1)
- Mailita, Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). Upaya Guru BK dalam menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 1(2) .
- Miller, J. (2005). *Managing Productive School: Toward and Ecology*. Orlando: Academic Press Collage Devision.
- Monalisza & Neviyarni (2018). Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan Aisyiyah dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 77-83.
- Oki, S. S., Syukur, Y., & Sukma, D. (2016). Peningkatan Motivasi Belajar Anak Asuh melalui Layanan Bimbingan Kelompok dipanti Asuhan Al-Falah Padang. *Konselor* 2(4) .
- Rahmat, A. &. (2017). *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fun and Full Day School: Full Day School untuk Membumikan Revolusi Mental*. Gorontalo: UNG Press.
- Retnowati. (2018). Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* 1(1) .
- Restu, Y & Yusri. (2013). Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah. *Konselor*, 2(1), 243-249.
- Riduwan. (2015). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rizky, A. A. (2015). *Problematika Pembelajaran Sistem Full day School Siswa*. Semarang: UIN Walisongo.
- Rizky, A. A. (2015). *Problematika Pembelajaran System Full Day School Siswa. Skripsi*. Semarang: UIN Walisongo.
- Rofiah, T. D. (2019). Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Program Full Day School. *Tesis*. Yigyakarta: UIN Walisongo.
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Dasar Full Day School. Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel .

- Rohman.M., A. (2018). Kejenuhan Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Full Day School. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Sari, M. N., Yusri, & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3(1) .
- Schaufeli, Martinez, Pinto, & Salanova. (2001). Burnout and Engagement in University Student. *A Crossnational Study*, 335 , 464-481.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burniut, Self image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horixon of Psychology* 10(2) .
- Soapatty, L. (2014). Pengaruh Sistem Sekolah Sehari Penuh (Full Day School) Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 2(2), 719-733.
- Sudjiono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sugara, G. S. (2011). Efektivitas Teknik Self Intruction dalam menangani Kejenuhan Belajar. *Skripsi PPB FIP UPI Bandung* .
- Sugiyono. (2013). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarjo, P. E., Putri, D. A., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksa Singaraja Tahun 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Undiksa* 2(1) .
- Syah, M. (2012). *Psikolgi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, & Firman. (2018). Layanan Informasi dalam Peningkatan Belajar Mahasiwa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 3(2) .
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Bornout Belajar ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Yogyakarta. *Skripsi* .
- Wicaksono, M. (2016). Penerapan Bimbingan Kleompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 16 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Kosnseling UNESA*, 7(1) .

- Widari, N. K., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). Penerpaan Teori konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Tekni Relaksasi untuk menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa kelas MIA 2 Negeri 2 Singaraja . *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Undiksa 2(1)* .
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Pres.
- Wizma. (2017). Dampak Pelaksanaan Sistem Full Day School di SMA 1 Pasaman. *Tesis*. Sumatera Barat: STKIP PGRI.
- Yang, H. (2004). Factors Affecting Student Bornout and Academic Achievemnet in Multiple Enrollment Prpgram in Tawans Tecgnical Colleges. *International Journal of Educational Development, 24* , 283-301.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulaitatif dan Gabungan*. Jakarta: Rineka Cipta.