



## Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa dengan Cognitive Behavior Therapy melalui Layanan Dasar pada siswa SMA N 6 Kota Jambi

Siti Aisah<sup>1</sup>, Nelyahardi Gutji Sutan Sati<sup>2</sup>, Affan Yusra<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi

[aisahibrahimaisah@gmail.com](mailto:aisahibrahimaisah@gmail.com) [nelyahardi.fkip@unja.ac.id](mailto:nelyahardi.fkip@unja.ac.id) [affan.yusra@gmail.com](mailto:affan.yusra@gmail.com)

### Abstract (English)

*The purpose of this study are: 1. To reveal the level of student learning saturation before being given treatment, 2. To reveal the level of student learning saturation after being given treatment, 3. To see the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in reducing student learning saturation through basic services. This study was designed using a type of quantitative research through the one group pretest-posttest experimental method with class XI MIPA 3 students at SMA N 6 Jambi City who had learning saturation problems as subjects. The sample in this study used a purposive sampling technique. The subjects studied were students of class XI MIPA 3 SMA N 6 Jambi City as many as 36 students who had problems with learning saturation. Cognitive behavior therapy is considered effective in reducing student learning boredom through basic services. This is evident from the results of the pretest to get the percentage of students' learning saturation level, which is 37.0% compared to the results of the posttest, which is a percentage of 28.1%. Furthermore, the results of the t-test where the results on the t-count were 37.4 and the results on the t-table at the confidence level of 0.05 and 0.01 were 1.690 and 2.032, meaning that the t-count was 37.4 greater than t-table of 1.690 and 2.032. This difference occurs as a result of the treatment of cognitive behavior therapy through basic services.*

### Abstrak (Indonesia)

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Untuk mengungkap tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi perlakuan, 2. Untuk mengungkap tingkat kejenuhan belajar siswa sesudah diberi perlakuan, 3. Untuk melihat keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui metode eksperimen *one group pretest-posttest* dengan subyek siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi yang memiliki masalah kejenuhan belajar. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subyek yang diteliti adalah siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi sebanyak 36 siswa yang memiliki masalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar pada siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan dasar dengan konten *cognitive behavior therapy* melalui layanan penguasaan konten. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* di dapatkan persentase tingkat kejenuhan belajar siswa yaitu 37,0% berbanding dengan hasil *posttest* yaitu dengan persentase 28,1%. Selanjutnya hasil uji t-test yang mana hasil pada t-hitung sebesar 37,4 dan hasil pada t-tabel pada tingkat kepercayaan 0,05 dan 0,01 adalah sebesar 1,690 dan 2,032 maka berarti t-hitung sebesar 37,4 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,690 dan 2,032. Perbedaan tersebut terjadi karena akibat adanya perlakuan dari *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar. Ini artinya hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa secara berarti.

### Article History

Submitted: 26 June 2023

Accepted: 13 July 2023

Published: 15 July 2023

### Key Words

Saturation of student learning; Cognitive behavior therapy; and basic services.

### Sejarah Artikel

Submitted: 26 June 2023

Accepted: 13 July 2023

Published: 15 July 2023

### Kata Kunci

Kejenuhan belajar siswa; Cognitive behavior therapy; dan layanan dasar.





## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan bagian terpenting, untuk mewujudkan manusia yang sempurna. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 dalam kaitannya dengan Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan kemampuan spiritual keagamaannya, potensi, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran.

Proses pembelajaran menuntut siswa untuk mengembangkan pemikiran kreatif dan menambah pengetahuan mereka dan menguasai materi pembelajaran, semua tugas tersebut di lakukan enam hari dalam seminggu dengan tuntutan siswa dan banyaknya kegiatan, sedangkan kemampuan siswa sendiri berbeda-beda, sehingga menimbulkan stress yang besar pada siswa. Stres jangka Panjang siswa dapat menyebabkan kejenuhan belajar, kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran.

Kejenuhan belajar adalah respons yang muncul karena terlalu banyak nya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Kondisi kejenuhan disebabkan adanya tekanan untuk meningkatkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin spesifik, sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Kejenuhan belajar yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan kondisi kejenuhan dalam fisiologis siswa.

Berbagai rutinitas belajar yang dikerjakan siswa dalam memenuhi kompetisi di persaingan akademik kadang kala menimbulkan efek samping pada kondisi psikologis siswa. Seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi, kehilangan semangat, kecewa, kebosanan, dan siswa tidak nyaman berada di dalam kelas. Dari efek samping tersebut tergambar bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar pada siswa, Schaufeli & Enzmann, (Vitasari, 2016:16).

Diambil dari data penelitian yang dilakukan oleh (Sugara, 2011) tentang kejenuhan belajar di SMA Angkasa Bandung yang menunjukkan kejenuhan belajar tinggi sebesar 15, 32% dan kategori sedang 72, 97%, hal ini dinilai sangat mengkhawatirkan. Penelitian terdahulu (Galuh dan Fathur, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mulai menampakkan gejala-gejala kejenuhan belajar pada paruh semester. Gejala yang





dimaksud, seperti banyaknya siswa yang absen pada penyelenggaraan kelas virtual melalui *Google meet* serta banyaknya tugas yang belum dikerjakan siswa melewati batas waktu yang ditetapkan oleh guru mata pelajaran. Gejala ini diperkuat dengan hasil studi pendahuluan melalui metode sebar angket kejenuhan belajar yang menunjukkan bahwa 95 dari 132 siswa kelas XI (atau sekitar 72%) ternyata memiliki tingkat kejenuhan belajar di atas skor median atau tergolong tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara pada kelas XI yang dilakukan pada hari Senin, 14 November 2022 di SMA N 6 Kota Jambi bahwa sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar seperti merasa lelah ketika banyak mendapat tugas atau PR dari guru mata pelajaran, dan merasa kurang bersemangat belajar ketika kondisi kelas mulai gerah dan panas. Sebagian siswa mengalami kebosanan dan rasa tidak nyaman ketika mendapatkan guru yang menjelaskan materi nya secara monoton.

Hal ini diperkuat oleh guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Nur Oktaviani yang menyatakan bahwa banyak siswa ketika konseling menceritakan permasalahan kejenuhan belajar, seperti merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru mata pelajaran, siswa yang bolos di jam mata pelajaran serta siswa yang tidak betah berada di dalam kelas ketika jam siang dan siswa yang berfikir negatif terhadap guru serta kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran. Pemaparan tersebut menggambarkan indikator dan kriteria yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti terkait kejenuhan belajar siswa.

Dalam layanan bimbingan konseling di SMA N 6 Kota Jambi masalah kejenuhan belajar belum di tangani secara optimal, masih belum melibatkan teknik-teknik yang dapat mereduksi kejenuhan belajar secara sistematis sehingga masalah tersebut kerap muncul kembali dikalangan siswa. Sehingga permasalahan kejenuhan belajar ini menjadi kajian yang sangat menarik perhatian mahasiswa di kalangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi ketika melaksanakan Praktik Lapangan Konseling Pendidikan di Sekolah (PL-KPS) tersebut.

Dengan melihat fenomena tersebut, pada saat proses pelaksanaan PL-KPS di SMA N 6 Kota Jambi apabila dibiarkan terus-menerus maka dikhawatirkan akan berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Oleh sebab itu dari permasalahan yang terjadi perlunya dilakukan penerapan layanan penguasaan konten untuk mereduksi kejenuhan belajar melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang berfokus pada pengelolaan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kejenuhan.

Prayitno (2017:94) layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok atau klasikal) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu. Sehingga dengan adanya pemberian layanan penguasaan konten kepada siswa mereka dapat menguasai kemampuan tertentu. Dalam hal ini pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.



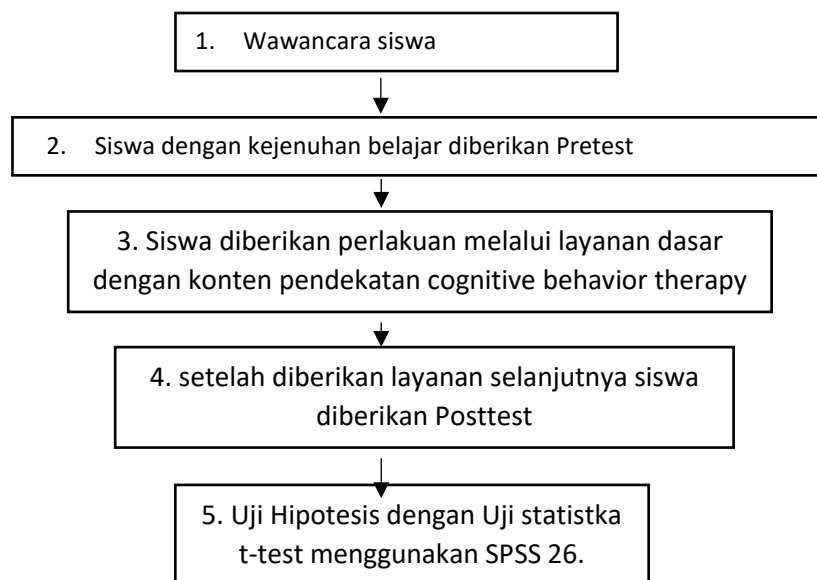


Berdasarkan hal tersebut maka *Cognitive Behavior Therapy* dapat dipergunakan sebagai alternatif penanganan, dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan penguasaan konten. *Cognitive Behavior Therapy* dengan mengajak siswa untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. *Cognitive Behavior Therapy* membantu konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak.

Pada penelitian ini memiliki sasaran yakni peserta didik kelas XI di SMA N 6 Kota Jambi. Penelitian yang dikaji oleh peneliti adalah “Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Melalui Layanan Dasar Pada Siswa SMA N 6 Kota Jambi

### Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif yaitu peneliti menguji teori, menggunakan instrument (angket), mengolah data berdasarkan angka-angka atau penjumlahan untuk mengambil kesimpulan secara deduktif atau dari teori umum ke khusus membenarkan atau menolak teori (Sutja, dkk, 2017). Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen dengan macam Pre-Eksperimental *one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2016). Berikut gambaran bagan prosedur pada penelitian tersebut.



**Bagan 1.1 Prosedur tahapan penelitian**

Sampel adalah wakil representatif yang terpilih dari populasi untuk dijadikan sumber data atau responden (Sutja, dkk, 2017). Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling purposive menurut Sugiyono (2017) “sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik siswa yang



dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti perlakuan (treatment) dan siswa yang mengalami kejenuhan belajar (wawancara) dan siswa yang bersedia mengikuti treatment yang dirancang oleh peneliti.

Berdasarkan karakteristik diatas maka peneliti banyak menemukan di kelas XI MIPA 3, sehingga kelas tersebut yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Dengan jumlah anggota kelas 36 siswa.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini, data dikumpulkan sehubungan dengan mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan *cognitive behavior therapy* melalui layanan penguasaan konten pada siswa. Data ini diperoleh melalui angket yang disebarkan kepada siswa kelas XI MIPA 3 di SMA N 6 Kota Jambi yang berjumlah 36 orang yang menjadi sampel penelitian.

#### 1. Hasil *Pretest* pada Siswa kelas XI MIPA 3

Terkait hasil pretest peneliti menyajikannya secara rinci melalui tabel hasil pretest berikut ini:

**Tabel 1.1 Hasil *Pretest***

No.	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>
1.	ADE	158
2.	AND	131
3.	APT	147
4.	AFP	112
5.	CAP	117
6.	EF	125
7.	F	127
8.	FE	113
9.	GZS	111
10.	JNP	135
11.	KRM	117
12.	ML	122
13.	MRS	126

No.	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>
19.	NSP	128
20.	NSF	132
21.	NOS	118
22.	NM	132
23.	NDA	136
24.	NF	116
25.	OM	112
26.	PAA	142
27.	PS	131
28.	PP	122
29.	RZZ	136
30.	RA	161
31.	RJ	135



14.	MPHZM	118
15.	MH	137
16.	MM	155
17.	MNA	119
18.	MRF	124

32.	SSS	121
33.	SRMP	157
34.	SM	137
35.	TRSR	122
36.	TA	141

Berdasarkan Tabel 1.6 sebaran skor responden pada angket kejenuhan belajar siswa diatas diketahui bahwa dari 36 responden pada saat *pretest* nilai terkecil adalah 111, nilai tertinggi adalah 161, dan rata-rata nilai responden *pretest* adalah 129,81. Selanjutnya peneliti mengkategorisasikan hasil *pretest* tersebut sehingga nanti nya akan terlihat tingkat kejenuhan belajar siswa.

**Tabel 1.2 Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar**

Kategori	Interval	Skor Interval
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	Di bawah 116
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq x \leq (M + 1 \text{ SD})$	116 - 143
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$	Di atas 143

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas maka berikut hasil kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *pretest*, peneliti membuat tabel kategorisasi untuk melihat tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *pretest* (sebelum diberi perlakuan) berikut tabel kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa:

**Tabel 1.3 Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa(*Pretest*)**

No.	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi
1.	Rendah	1 - 115	4
2.	Sedang	116 - 143	27
3.	Tinggi	144 dst	5
Jumlah			36



Dari tabel sebaran data *pretest* berdasarkan kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa maka peneliti selanjutnya menghitung persentase sebagian besar responden yaitu (37,0%) memiliki nilai minimal 89, dan nilai maximal 145 dengan rata-rata 72,1.

## 2. Hasil *Posttest* pada Siswa kelas XI MIPA 3

Terkait hasil *posttest* peneliti menyajikannya secara rinci melalui tabel hasil *pretest* berikut ini:

**Tabel 1.4 Hasil *Posttest***

No.	Kode Siswa	<i>Posttest</i>	No.	Kode Siswa	<i>Posttest</i>
1.	ADE	127	19.	NSP	95
2.	AND	94	20.	NSF	99
3.	APT	124	21.	NOS	80
4.	AFP	85	22.	NM	95
5.	CAP	93	23.	NDA	105
6.	EF	102	24.	NF	91
7.	F	94	25.	OM	74
8.	FE	80	26.	PAA	108
9.	GZS	90	27.	PS	93
10.	JNP	100	28.	PP	89
11.	KRM	87	29.	RZZ	99
12.	ML	92	30.	RA	125
13.	MRS	102	31.	RJ	106
14.	MPHZM	91	32.	SSS	85
15.	MH	104	33.	SRMP	119
16.	MM	120	34.	SM	102
17.	MNA	86	35.	TRSR	98
18.	MRF	91	36.	TA	104



Berdasarkan tabel 1.8 sebaran skor responden pada angket kejenuhan belajar siswa diatas diketahui bahwa dari 36 responden pada saat *posttest* nilai terkecil adalah 74, nilai tertinggi adalah 127, dan rata-rata nilai responden *posttest* adalah 98,03. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan data tersebut dengan menggunakan klasifikasi pada norma atau ketentuan kategori.

**Tabel 1.5 Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa(*Posttest*)**

No.	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi
1.	Rendah	1 - 84	3
2.	Sedang	85 - 110	28
3.	Tinggi	111 dst	5
Jumlah			36

Berdasarkan kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa setelah *posttest* (setelah diberi perlakuan) diatas maka peneliti selanjutnya menghitung persentase sebagian besar responden yaitu (28,1%) memiliki nilai minimal 68, dan nilai maximal 135 dengan rata-rata 54,7.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menggunakan alat pengolahan data yang pertama yaitu uji asumsi statistik dengan normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, yang kedua dengan statistik untuk uji beda, teknik yang digunakan yaitu uji t-test.

### 1. Uji Normalitas

Sebelum data di uji untuk mengetahui pengaruh kedua variabel harus dilakukan uji normalitas agar mendapatkan kepastian apakah data mempersyaratkan distribusi normal. Untuk mengetahui apakah data hasil penelitian normal atau tidak, dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan teknik dan metode *Kolmogorov Smirnov* menggunakan SPSS 26. Maka hasil yang diperoleh untuk data *pretest* dan *posttest* berdasarkan tabel Kolmogorov Smirnov adalah sebagai berikut:





**Tabel 1.6 Uji Kolmogorov Smirnov Pretest-Posttest**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		36
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.79344213
Most Extreme Differences	Absolute	.125
	Positive	.125
	Negative	-.068
Test Statistic		.125
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan tabel uji Kolmogorov Smirnov diatas maka hasil perhitungan signifikan asimtotik (asyp.sig) yang diperoleh sebesar 0.172, artinya  $>0.05$ , dari data tersebut menunjukkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* tersebut adalah berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji hipotesis dengan uji *t-test* (uji beda), uji *t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat keefektifan dari *cognitive behavior therapy* melalui layanan penguasaan konten dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan melihat apakah terdapat perbedaan pada kejenuhan belajar siswa (*Pretest* sebelum diberi perlakuan) dengan kejenuhan belajar siswa (*Posttest* setelah diberi perlakuan).

**Tabel 1.7 Hasil Pretest dan Posttest pada Kejenuhan Belajar Siswa**

No	Kode Siswa	Pre-test	Post Test
----	------------	----------	-----------



1.	ADE	158	127
2.	AND	131	94
3.	APT	147	124
4.	AFP	112	85
5.	CAP	117	93
6.	EF	125	102
7.	F	127	94
8.	FE	113	80
9.	GZS	111	90
10.	JNP	135	100
11.	KRM	117	87
12.	ML	122	92
13.	MRS	126	102
14.	MPHZM	118	91
15.	MH	137	104
16.	MM	155	120
17.	MNA	119	86
18.	MRF	124	91
19.	NSP	128	95
20.	NSF	132	99
21.	NOS	118	80
22.	NM	132	95
23.	NDA	136	105
24.	NF	116	91
25.	OM	112	74
26.	PAA	142	108



27.	PS	131	93
28.	PP	122	89
29.	RZZ	136	99
30.	RA	161	125
31.	RJ	135	106
32.	SSS	121	85
33.	SRMP	157	119
34.	SM	137	102
35.	TRSR	122	98
36.	TA	141	104
	<b>Jumlah</b>	4673	3529
	<b>Rata-rata</b>	129,805	98,027

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-test dengan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0.000, < 0.05$  (lihat tabel 1.13). Nol hipotesis ( $H_0$ ) pada penelitian di tolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test.

**Tabel 1.8 Hasil Uji t- test SPSS 26.**

Tests	n	Statistika deskriptif	Paired T-Test		
			t	df	Sig.(2-tailed)
Pre-test	36	M (Std.D)	37,4	35	0,000*
Post-test	36	129,81 (13,6) 98,0 (12,8)			

Ternyata perhitungan melalui t-test ditemukan hasil 37,4 sedangkan t-tabel pada tabel signifikansi t-test derajat kebebasan 34 (36-2) tingkat kepercayaan 0,05 maupun 0,1 adalah sebesar 1,690 dan 2,032 maka berarti t-hitung sebesar 37,4 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,690 dan 2,032 sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan antara hasil pre-test dengan hasil post-test pada kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi dapat diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang berarti antara hasil



posttest dengan pretest pada kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi. Perbedaan yang berarti itu terjadi karena adanya perlakuan dengan *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar.

Berdasarkan hasil temuan di atas yang telah di uraikan menunjukkan bahwa dengan *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar memiliki keefektifan dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi. Ini dilihat dari skor hasil pengumpulan data *pretest* 4673 dan skor *posttest* 3529. Setiap responden mengalami perubahan yang baik setelah diberikan layanan penguasaan konten. Hasil dari pengolahan persentase tingkat kejenuhan belajar siswa ketika pretest 37,0% dengan kategori tingkat kejenuhan belajar siswa yang rendah berfrekuensi 4 orang, 27 orang dalam kategori tingkat kejenuhan belajar siswa yang sedang, dan 5 orang dalam kategori tingkat kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Berbanding saat posttest dengan persentase sebanyak 28,1%, responden berada pada kategori rendah yaitu 3 orang, pada kategori sedang 28, dan tinggi 5 orang.

Perhitungan melalui uji t-test juga membuktikan terdapat perbedaan yang berarti antara pretest dan posttest yaitu sebesar 37,4, perbedaan ini dibandingkan dengan t-tabel pada tingkat kepercayaan 0,05 dan 0,10 adalah sebesar 1,690 dan 2,032 sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan antara hasil pre-test dengan hasil post-test pada kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi dapat diterima. Artinya, Perbedaan yang berarti itu terjadi karena adanya perlakuan dengan *cognitive behavior therapy* melalui layanan penguasaan konten. Sehingga dapat dikatakan terdapat keefektifan *cognitive behavior therapy* melalui layanan penguasaan konten dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 Kota Jambi.

Temuan penelitian ini membuktikan pandangan Prayitno (2017:94) yang telah dikemukakan pada bab 2 sebelumnya yang menyatakan bahwa layanan penguasaan konten adalah layanan yang membantu individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok atau klasikal) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar.

Maka pada dasarnya rumusan masalah dan hipotesis penelitian ini dapat dikatakan telah terjawab. Meskipun tidak begitu tinggi pengaruh yang diberikan berkaitan tentang kejenuhan belajar siswa tetapi terdapat pengaruh yang berarti. Maka sesuai dengan fenomena yang terjadi dilapangan yang menyatakan terdapat kejenuhan belajar siswa yang belum ditangani secara baik dengan teknik-teknik tertentu melalui layanan bimbingan dan konseling, dapat teratasi dan dibantu dengan *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar. Permasalahan yang terjadi pada siswa dapat teratasi jika guru pembimbing mampu memberikan layanan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi setiap peserta didiknya.



## Kesimpulan

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

1. Tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *pretest* (sebelum diberi perlakuan) didapatkan persentase sebagian besar responden yaitu 37,0%
2. Tingkat kejenuhan belajar siswa ketika *posttest* (sesudah diberi perlakuan) didapatkan persentase sebagian besar responden yaitu 28,1%. Ini artinya hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa secara berarti.
3. Serta keefektifan tersebut sesuai dengan hasil dari pengolahan data *pretest* dan *posttest* dimana hasil skor pada saat *pretest* 4673 dengan nilai rata-rata responden 129,81 dan *posttest* 3529 dengan nilai rata-rata responden 98,03. Selanjutnya hasil uji t-test yang mana hasil pada t-hitung sebesar 37,4 dan hasil pada t-tabel pada tingkat kepercayaan 0,05 dan 0,01 adalah sebesar 1,690 dan 2,032 maka berarti t-hitung sebesar 37,4 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,690 dan 2,032. Perbedaan tersebut terjadi karena akibat adanya perlakuan dari *cognitive behavior therapy* melalui layanan dasar.

## Saran

Penelitian masih jauh dari kata sempurna untuk itu pembaca di harapkan dapat memberikan kritikan dan saran yang mendukung penulisan selanjutnya.

## Daftar Pustaka

- Alfinarni, Della. 2021. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Otot untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Adelia, Dewi. 2022. *Implementasi Layanan Penguasaan Konten Berbasis Model Teams Games Tournament Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada peserta didik kelas VIII Mts Ulumul Qur'an Stabat*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ainur. 2017. *Teori Teknik Konseling*. Surabaya: Raziev.
- Al Qawiy, M. A. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta:Khalifa.
- Christine, dkk. 2013. *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks.



- Galuh. P. Dan Fathur. R. *Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi Akademik*. Jurnal Prosiding 12(8) 2021.
- Herawati, A. A., V. Adriyanti., A. Mishbahuddin, dan A. S. Ya Habibi. *Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar*. Jurnal Counsellia Bimbingan dan Konseling 11(2) 2021
- Jauhar. 2014. *Dasar-dasar Konseling*. Prestasi Pustaka Raya.
- Malcolm. 2014. *Modern Social Work Theory 4th edition*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Onie. 2021. Indonesian Mental Health First Aid Booklet: *Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia*. Buku Kompas.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. PT:Raja grafindo Persada.
- Sukitman. 2015. *Pandangan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*. Diva Pres.
- Sutja, dkk.2017. *Penulisan Skripsi*. Writing Revolusi: Yogyakarta.
- Syah. 2014. *Psikologi Pendidikan*. PT. Remaja Roda Karya.
- Syah. 2013. *Psikologi Belajar*. PT. Raja Grafindo Bersada.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saifuddin, Ahmad. 2020. *Psikometri (Psikologi, Penelitian, dan Metodologi)*. Semarang: Kencana.
- Sugara. G. S. 2011. *Efektivitas Teknik Self Instruction dalam Menangani kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan PPBFIP UPI. Bandung: FIP UPI.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integritas)*. Jakarta: PT Raja Garafin.
- Vitasari, Ita. 2016. *Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wirahadi, U., A. Zaini, dan Suriyadi. *Strategi Coping oleh Mahasiswa Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program*



*studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat*). Jurnal MUDABBIR (Research and Education Studies) 7(9) (2022)

