

COMPARATIVE STUDY OF LEARNING PLATEAU BETWEEN STUDENTS

Rismalia Sari, Nunik Zuhriyah

STAI Badrus Sholeh Kediri

Abstract

The high achievement is very important for individuals in the educational process. The one of the negative factors that affect the achievement is learning plateau. According to Schaufeli's theory explained that the learning plateau which happens to the students is referring to emotional fatigue that caused by the high learning demands. Therefore, this study has a purpose to find the difference of the procrastination and learning plateau between students. This research used the quantitative research method. The quantitative methods used a comparative quantitative approach with a population of 334 students, the sampling used the proportionated random sampling technique with a 172 students. The instruments and methods used are the questionnaires, interviews and documentation. The data analysis technique used Anova analysis. The supporting method used qualitative descriptive approach with instrument, and the method used is interview to 8 people, and spread the questionnaire to 25 people. Data analysis techniques used are data reduction, presentation of data, and conclusion. For learning Plateau, With reference to statistical analysis, Anova obtained score score of F_{count} of 8.370 and $F_{\text{table}} = F_{(0.05; 3; 168)} = 2.658399$, then the conclusion is Reject H0 because $F_{\text{count}} \geq F_{\text{table}}$. This means that there are significant differences in learning saturation between students. And these results are reinforced by sig. equal to 0,000 (<) of alpha (0.05). The factors that influence learning saturation are : a) Internal; Students' perceptions of subjects, students' perception of the teacher, student motivation more less, tired, have problems outside of school. b) External; The method used by the teacher is too monotonous, how to teach the teacher is too boring, the lesson schedule is at the end. How to resolve learning saturation are : make innovations in learning, given direct punishment, using methods that interest students, using teaching media that interests students, give warning, advice and attention.

Keywords : Learning Plateau, Students (PDCI, ECP, AECP, RCP).

PENDAHULUAN

Santrock berpendapat bahwa sekolah yang besar, terutama yang mempunyai siswa lebih dari 500-1000

orang murid, kemungkinan tidak menyediakan iklim personal yang efektif. Siswa MTSN pada umumnya rentan dengan keadaan rendah pengawasan di sekolah, jumlah guru yang

terbatas, tidak sebanyak siswa yang ada di sekolah membuat pihak sekolah sendiri tidak mampu untuk melakukan pengawasan secara maksimal terhadap siswanya, sehingga sering terjadi pelanggaran sebagai akibat dari kontrol yang rendah dari pihak sekolah.¹ Salah satu dampak dari kontrol yang rendah tersebut adalah munculnya perilaku kejemuhan belajar pada sebagian siswa.

Menurut Abin Syamsudin, "secara harfiah arti kejemuhan ialah padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu jemu juga dapat berarti jemu atau bosan, di dalam bahasa psikologi kejemuhan belajar biasa disebut *learning plateau*".²

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Bakker menjelaskan bahwa kejemuhan belajar yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang tinggi, sehingga ia memiliki perilaku yang sinis dan meninggalkan pelajaran serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten³. Chaplin dalam Muhibbin Syah juga menjelaskan, salah satu faktor kejemuhan belajar yang berasal dari luar yaitu peserta didik berada pada suatu situasi kompetitif yang

ketat dan menuntut kerja intelek yang berat⁴. Hal ini menjelaskan bahwa jika siswa selalu dituntut untuk belajar dengan keras untuk memenuhi standart yang tinggi kemungkinan mengalami tingkat kejemuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa lainnya.

Menurut Reni, berdasarkan pengalaman siswa yang berkemampuan jauh di atas rata-rata cenderung lebih cepat menguasai materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Akibatnya, siswa ini akan mengganggu siswa lain yang lebih lamban dari padanya. Siswa yang berkemampuan jauh di atas rata-rata ini, biasanya lebih sering terkesan santai dan tampak kurang memperhatikan pelajaran. Hal yang lebih buruk lagi, siswa tersebut cenderung mengganggu temannya, sehingga kegiatan belajar mengajar dalam kelas menjadi kurang lancar.⁵ Untuk melayani siswa tersebut, diperlukan program khusus yang lebih cepat atau lebih luas dari program reguler. Yaitu program akselerasi atau program PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa).

Menurut Yun Samsiatun, ECP (Excellent Class Programme) adalah program yang diperuntukkan bagi siswa yang mempunyai kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa reguler. Sedangkan AECP (Achievement Excellent Class Programme) adalah program yang diperuntukkan bagi siswa yang mempunyai kemampuan atau kecerdasan lebih dalam bidang non akademik (olahraga dan seni).⁶ Dasar hukum dari penyelenggaraan

¹J. W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam (Jakarta: Erlangga, 2003), 286.

²Abin Syamsudin Makmun, *Psikologi Kependidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998), 117

³Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, Marisa dan Bakker, A.B. "Burnout

and Engagement in University Student A Cross-National Study". *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.

⁴Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), 163.

⁵Hawadi, *Akselerasi*, 120.

⁶Yun Samsiatun, Waka Kurikulum MTSN Tanjung Tani.

program ECP (Excellent Class Programme) dan AECP (Achievement Excellent Class Programme) yaitu Permendiknas dan UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2004 Pasal 3.⁷

Program pendidikan reguler atau RCP (Reguler Class Programme) di MTSN Tanjung Tani, Prambon, Nganjuk. Menurut Reni, Sekolah (program reguler) dilaksanakan secara berkelompok, terdiri dari siswa yang mempunyai tingkat kecerdasan yang normal. Menurut Latifah dalam Hawadi "dalam menyelenggarakan pendidikan, pada awalnya pemerintah telah menetapkan suatu program pendidikan yang bersifat reguler yaitu penyelenggaraan pendidikan yang bersifat massal yakni berorientasi pada kuantitas atau jumlah untuk dapat melayani sebanyak-banyaknya siswa usia sekolah".⁸

Jadi kejemuhan belajar adalah salah satu faktor negatif yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Kejemuhan belajar juga sangat umum terjadi bahkan mayoritas siswa melakukan hal tersebut. Berdasarkan hal tersebut diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk membandingkan, adakah Perbedaan Kejemuhan Belajar Antara Siswa PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa), ECP (Excellent Class Programme), AECP (Achievement Excellent Class Programme), dan RCP (Reguler Class Program).

KAJIAN LITERATUR

1. Pengertian kejemuhan belajar

Setiap manusia pasti akan mengalami kejemuhan. Kejemuhan terjadi disela-sela masa giat yang dialami. Demikian juga yang terjadi pada siswa, sering kita menemukan beberapa siswa yang mengalami hambatan belajar. Ia sulit meraih prestasi dasar di sekolah, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan pelajaran tambahan di rumah, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga siswa terkesan lambat melakukan tugas yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Mereka tampak malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan. Terkadang disertai sifat menentang orang tua, guru, atau siapa saja yang yang mengarahkan mereka untuk belajar. Mereka juga sering menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung. Bahkan tak jarang dari mereka yang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar.⁹

Di dalam kamus konseling *learning plateau* adalah ketidak mampuan mental untuk melanjutkan atau mencapai kerapian prestasi walaupun dengan belajar yang lebih jauh sekalipun.¹⁰ *Learning plateau* adalah suatu periode dari beberapa percobaan dalam satu rangkaian belajar tanpa perubahan dalam lereng kurva belajarnya, hal ini mengindikasikan bahwa usaha belajar untuk sementara waktu berhenti. Masa stabil ini bisa disebabkan oleh kelelahan, hilangnya motivasi atau konsolidasi satu tingkat ketrampilan sebelum mencapai

⁷Observasi, MTSN Tanjung Tani.

⁸Hawadi, *Akselerasi*, 119.

⁹Eka Dianti Usman, "Murid Sulit Belajar",

<http://www.depdkbud.co.id>, diakses tanggal 23 Juni 2018

¹⁰Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), 182.

tingkat yang lebih tinggi.¹¹

Menurut Thursan Hakim, kejemuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.¹² Sedangkan pengertian kejemuhan belajar menurut Robert dalam Muhibbin Syah, adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.¹³

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Bakker menjelaskan bahwa kejemuhan belajar yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang tinggi, sehingga ia memiliki perilaku yang sinis dan meninggalkan pelajaran serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten¹⁴. Chaplin dalam Muhibbin Syah juga menjelaskan, salah satu faktor kejemuhan belajar yang berasal dari luar yaitu peserta didik berada pada suatu situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat¹⁵. Hal ini menjelaskan bahwa jika siswa selalu dituntut untuk belajar

dengan keras untuk memenuhi standart yang tinggi kemungkinan mengalami tingkat kejemuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa lainnya.

Pemahaman awal mengenai burnout dikemukakan oleh Freudberger, menurutnya burnout adalah suatu kondisi kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhan-kebutuhan pribadinya¹⁶.

Dalam sebuah penelitian oleh May Syarah Ratuloli, menjelaskan bahwa faktor penyebab kejemuhan belajar peserta didik kelas VII di SMPN 33 Padang tergolong dalam kategori tinggi. Faktor tersebut meliputi: faktor internal yang meliputi: a). Kelelahan fisik yang ditandai dengan adanya sakit kepala dan radang pencernaan, b). Kelelahan psikologis yang ditandai dengan adanya stress, depresi dan sering marah, c). Keluhan perilaku yang ditandai dengan adanya penurunan prestasi dan sering meninggalkan tugas yang diberikan. Kejemuhan belajar peserta didik dilihat dari faktor eksternal yang meliputi: lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru, tugas-tugas yang diberikan bersifat monoton.¹⁷

Penelitian terdahulu tentang kejemuhan belajar yaitu: penelitian yang dilakukan oleh Ramon Diaz menunjukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara burnout

¹¹ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), 371.

¹² Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Puspa Swara, 2004), 62

¹³Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 162

¹⁴Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, Marisa dan Bakker, A.B. "Burnout and Engagement in University Student A

Cross-National Study". *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.

¹⁵Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), 163.

¹⁶ Farber,Barry. A, "Crisis in Education, Stress and Burnout in the American Teacher", (Jossey-Bass Publishers: San Fransisco,1991), 6.

¹⁷May Syarah Ratuloli, "Faktor Penyebab Kejemuhan Belajar Peserta Didik Dan Upaya Guru BK Dalam Mengatasinya", (STKIP PGRI, Sumatera Barat, 2014).

(kejemuhan belajar) dengan motivasi berprestasi.¹⁸ Penelitian lain juga dilakukan oleh Kelli L. Weaver menunjukkan bahwa ada korelasi antara Burnout, Stress and Social Support Among Doctoral Students in Psychology (kejemuhan, stress dan dukungan sosial antara mahasiswa Doktor fakultas Psikologi).¹⁹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Erwin Hardiyanto yang menunjukkan bahwa faktor penyebab kejemuhan belajar yang menghambat pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok yaitu: 1). Waktu pembelajaran yang kurang, 2). Guru kurang memanfaatkan media yang mendukung, 3). Kesulitan siswa memahami dan menghafal materi, 4). Kurangnya tanggung jawab siswa dalam melaksanakan tugas belajarnya.²⁰

Jadi maksud kejemuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu merasa malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

2. Ciri kejemuhan belajar

Kejemuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu

¹⁸Ramon Diaz, "Hubungan Antara Burnout Dengan Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja" (Skripsi, Universitas Gunadarma, Depok, 2007), iii.

¹⁹Kelli L. Weaver, "Burnout, Stress and Social Support Among Doctoral Students in Psychology" (Disertasi Doktor, Virginia University, West Virginia, 2000).

timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.²¹

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

a) Secara Fisik :

1. Letih
2. Merasa badan makin lemah
3. Sering sakit kepala.
4. Gangguan pencernaan.
5. Sukar tidur.
6. Nafas pendek.
7. Berat badan naik atau turun.

b) Secara kejiwaan dan perilaku.

1. Kerja makin keras tetapi prestasi makin menurun.
2. Merasa bosan dan merasa bingung.
3. Semangat rendah.
4. Merasa tidak nyaman.
5. Mempunyai perasaan sia-sia.
6. Sukar membuat keputusan.²²

3. Dampak kejemuhan belajar yaitu:

Dampak dari siswa yang mengalami kejemuhan belajar yaitu:

- a. Siswa tidak dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar.²³
- b. Siswa tidak mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya

²⁰Erwin Hardiyanto, "Kejemuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya (Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh Di SMP Muhammadiyah 3 Depok)", (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009).

²¹Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, 62

²²Armand T. Fabella, *Anda Sanggup Mangatasi Stres*, (tt.p: Ofset, 1993), 115.

²³Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 129.

- c. Siswa tidak mampu memuat informasi-informasi baru.²⁴
- d. Siswa tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik.²⁵

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

- a. Sebagai penyakit
- b. Produktifitas menurun.
- c. Rencana gagal.
- d. Hasil tidak matang.
- e. Orientasi berubah.
- f. Muncul sikap usil.
- g. Sikap antipati.
- h. Mencari pelarian.
- i. Menyuburkan perilaku hipokrit.
- j. Memicu kezhaliman.
- k. Menimbulkan frustasi.²⁶

4. Penyebab kejemuhan belajar

Kejemuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, ini disebabkan oleh stresor (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya.²⁷ Kejemuhan problematika hidup, apalagi jika kadar kejemuhan melebihi ambang kewajaran. Tidak ada jalan lain yang ditempuh, selain mengatasi kejemuhan itu dengan sebaik-baik cara. Untuk tujuan itu kita perlu memahami sebab-sebab timbulnya kejemuhan.

Dalam bukunya Abu Abdirrahman Al-Qowiy disebutkan, sebab-sebab yang menimbulkan kejemuhan :

a) Kesibukan monoton.

Kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jemu.²⁸

Misalnya seorang siswa yang diajar oleh gurunya dengan menggunakan metode yang tidak bervariasi, setiap pertemuan gurunya tersebut menggunakan metode ceramah, mencatat, merangkum, menerangkan saja tanpa diselini dengan metode yang lain maka hal tersebut juga bisa menimbulkan kejemuhan.

b) Prestasi mandeg.

Sebab selanjutnya yang kerap memicu kejemuhan adalah kemandegan prestasi. Siswa yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak kenal lelah pantang menyerah. Namun setelah sekian lama belajar tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka kondisi seperti ini berpotensi melahirkan kejemuhan, bahkan rasa frustasi.

c) Lemah minat.

Kejemuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jemu dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.

²⁴ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 107.

²⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 41.

²⁶ Abu Abdirrahman Al-Qowiy, *Mengatasi Kejemuhan*, 39-56

²⁷ Armand T. Fabella, *Anda Sanggup Mengatasi Stres*, 117

²⁸ Raymond J. Wlodkowski dan Judith H. Jaynes, *Motivasi Belajar* (Jakarta: Cerdas Pusaka, 2004), 127-130

d) Penolakan hati nurani.

Penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung di sebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang siswa, kalau tempat sekolahnya karena dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan merasa jemu, bosen dan males terhadap mata pelajaran itu.²⁹

e) Kegagalan beruntun.

Penyebab lain kejemuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi gagal. Maka siswa tersebut pasti mengalami kejemuhan.

f) Penghargaan nihil.

Sebab lain yang memicu kejemuhan adalah penghargaan kecil terhadap penghargaan prestasi pengorbanan yang telah dilakukan.

g) Ketegangan panjang.

Sebab selanjutnya yang menimbulkan kejemuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan. Ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agar hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus-menerus bisa menimbulkan kejemuhan besar.

h) Perlakuan buruk.

Sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejemuhan adalah

perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jemu, bosen dan males terhadap mata pelajaran itu.²⁹

5. Cara mencegah dan mengatasi kejemuhan belajar

Cara mencegah kejemuhan belajar yaitu sebagai berikut:

- a. Belajar dengan metode yang bervariasi.
- b. Belajar pada tempat yang cukup nyaman.
- c. Mengadakan tata ruang dalam belajar di kelas.
- d. Menciptakan suasana yang menyenangkan di ruang belajar.
- e. Melakukan aktifitas rekreasi secara berkala.
- f. Menghindari adanya ketegangan mental di saat belajar.
- g. Melakukan aktifitas meditasi untuk menetralisir kejemuhan belajar dan menetralisis berbagai kondisi mental yang negatif lainnya seperti stres, tidak percaya diri, cemas, dan menanamkan kondisi ketenangan sampai alam bawah sadar.³⁰

Menurut Muhibbin Syah, keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejemuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain :

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari belajar yang
- c. Lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- d. Pengubahan dan penataan kembali lingkungan belajar.

²⁹ Abu Abdirrahman Al-Qawiy, *Mengatasi Kejemuhan*, 80-106

³⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, 166

- e. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari sebelumnya.
- f. Siswa harus berbuat nyata dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.³¹

Sedangkan menurut Randall MC. Cutcheon, ada beberapa cara mengatasi rasa bosan atau kejemuhan belajar adalah :

- a. Pertanyaan tak berarti.
- b. Ngelantur.
- c. Perdebatan sandiwara.
- d. Jangan membolos.
- e. Duduk di bangku depan.³²

6. Tinjauan Tentang Program PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa), ECP (Excellent Class Programme), AECP (Achievement Excellent Class Programme) dan RCP (Reguler Class Programme).

a) PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa) atau Akselerasi

Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional menerbitkan *Pedoman Penyelenggaraan Program Percepatan Belajar SD, SMP, dan SMA-Suatu Model Pelayanan Pendidikan Bagi Peserta Didik Yang Memiliki Potensi Kecerdasan Dan Bakat Istimewa*

³¹ Muhibbin syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, 163-169

³² Randall Mc Cutcheon, *Sekolah... ya, Nggak Masalah: Ide-ide Cerdas untuk Kamu yang Bosan, Frustasi, dan Bete di Sekolah*, (Bandung: Kaifa, 2004), 27-32

³³ Departemen Pendidikan Nasional, *Pedoman Penyelenggaraan Program Percepatan*

yang menjelaskan bahwa program percepatan (akselerasi) adalah: Pemberian pelayanan pendidikan sesuai dengan potensi kecerdasan dan bakat istimewa yang dimiliki siswa, dengan memberi kesempatan kepada mereka untuk dapat menyelesaikan program reguler dalam jangka waktu yang lebih singkat dibandingkan teman-temannya.³³

Sedangkan menurut Sutratinah menyebutkan: "akselerasi adalah suatu proses percepatan (*acceleration*) pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik yang memiliki kemampuan luar biasa (unggul) dalam rangka mencapai target kurikulum nasional dengan mempertahankan mutu pendidikan sehingga mencapai hasil yang optimal".³⁴ Menurut Reni Akbar, ada beberapa pengertian mengenai program siswa cepat, antara lain sebagai berikut:

- (1) Program siswa cepat adalah program pelayanan yang diberikan kepada siswa dengan tingkat keberbakatan tinggi agar dapat menyelesaikan masa belajarnya lebih cepat dari siswa lain (program reguler).
- (2) Pengembangan program pendidikan siswa berbakat berdasarkan prinsip utama yaitu *akselerasi* atau *escalasi*.
 - (a) Istilah *akselerasi* dalam program ini menunjuk pada pengertian akselerasi dalam program cakupan kurikulum dan program, yang berarti meningkatkan kecepatan waktu dalam menguasai

Belajar SD, SMP, dan SMA-Suatu Model Pelayanan Pendidikan Bagi Peserta Didik Yang Memiliki Potensi Kecerdasan Dan Bakat Istimewa (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2003), 20.

³⁴ Sutratinah Tirtonegoro, *Anak Supernormal dan Program Pendidikannya* (Jakarta : Bina Aksara, 1984), 19.

- materi yang dipelajari, yang dilakukan dalam kelas khusus.
- (b) Istilah eskalasi menunjuk pada penanganan kehidupan mental melalui berbagai program pengayaan materi. Dalam program ini bentuk yang diambil adalah pengayaan kurikulum dalam arti pemberian pengalaman belajar yang lebih berarti dan mendalam dalam mata pelajaran atau latihan tertentu.³⁵

Menurut Felhusen Proctor dan Black dalam Hawadi, "Akselerasi diberikan untuk memelihara minat siswa terhadap sekolah, mendorong siswa agar mencapai prestasi akademis yang baik dan untuk menyelesaikan pendidikan dalam tingkat yang lebih tinggi bagi keuntungan dirinya maupun masyarakat".³⁶

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa program akselerasi adalah pemberian layanan pendidikan sesuai potensi siswa yang dimiliki dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk menyelesaikan program pendidikan dalam jangka waktu yang lebih cepat dibandingkan dengan teman-temannya dengan sistem SKS dan kegiatan ekstra khusus dari program studi.

Adapun landasan hukum penyelenggaraan kelas akselerasi

adalah *UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, yang dinyatakan secara eksplisit pada pasal 5, 12 dan 32. Sebagaimana bunyi pasal berikut ini :

- (1) Pasal 5 ayat 4, "Warga negara memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus".³⁷
- (2) Pasal 12 ayat 1, setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak:
 - (a) Mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya.
 - (b) Menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak menyimpang dari ketentuan batas waktu yang ditentukan.³⁸
- (3) Pasal 32 ayat 1, "Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelaian fisik, emosi, mental, sosial dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa".³⁹

Dalam GBHN tahun 1998 dinyatakan bahwa "Peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan luar biasa mendapat perhatian dan pelajaran lebih khusus agar dapat dipacu perkembangan prestasi dan bakatnya tanpa mengabaikan potensi peserta didik lainnya.⁴⁰ Dan kurikulum yang dipakai yaitu kurikulum 2013 sesuai dengan Permendikbud RI No. 58 Tahun 2014.

b) ECP (Excellent Class Programme)

³⁵ Hawadi, *Akselerasi*, 121.

³⁶ Ibid., 118.

³⁷ Ibid., 10.

³⁸ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 12.

³⁹ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 23.

⁴⁰ Hawadi, *Akselerasi*, 20-21.

Menurut kamus inggris Indonesia John M Echols, excellent berarti unggul.⁴¹ Excellent adalah kelas yang berisikan anak-anak unggul dari segi akademik atau kemampuan nalar.⁴² Yang dimaksud unggul disini adalah program pendidikan yang mana siswa yang berada di kelas ini adalah siswa yang tergolong unggul di bandingkan siswa program reguler.⁴³

Excellent class program merupakan kelas yang di desain secara khusus untuk menjawab perubahan tuntutan masyarakat akan hadirnya sekolah berkualitas dan berbasis religi yang kuat. Menurut Alfian, excellent class programme adalah kelas yang dikelola atas dasar pendekatan wawasan keunggulan yaitu: (1) unggul dalam input; (2) unggul dalam proses; (3) unggul dalam output dan outcome.⁴⁴

Dari pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa excellent class programme adalah suatu kelas yang di desain dengan berbagai keunggulan sesuai dengan tuntutan masyarakat dengan kurikulum 2013 dan kegiatan ekstra khusus dari program studi.

Adapun landasan hukum penyelenggaraan kelas Excellent Class

Programme adalah *UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, yang dinyatakan secara eksplisit pada pasal 3. Sebagaimana bunyi pasal berikut ini: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab".⁴⁵

c) AECP (Achievement Excellent Class Programme)

Achievement Excellent Class Programme yaitu diperuntukkan bagi siswa yang mempunyai kemampuan atau prestasi lebih di bidang non akademik yaitu bidang olahraga dan seni. Kuota yang diperuntukkan Achievement Excellent Class Programme yaitu 30 siswa tiap kelas dengan kuota 1 kelas. Kelas ini disiapkan untuk melanjutkan ke SMA/MA favorit atau unggulan. Kurikulum dan masa belajar sama dengan program reguler yaitu 3 tahun dan kurikulum yang dipakai yaitu kurikulum 2013⁴⁶.

Adapun landasan hukum penyelenggaraan kelas Achievement Excellent Class Programme adalah *UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, yang

⁴¹ John M Echols, An English-Indonesia Dictionary (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 222.

⁴² "Kelas excellent", <http://murnirami.wordpress.com/2008/05/22>, di akses tanggal 15 maret 2018

⁴³ "Sekolah unggulan", <http://easyreaderhouse.blogspot.com/2009/06/sekolah-bilingual-apakah-sesuai-dengan.html>, di akses tanggal 15 maret 2018

⁴⁴ Alfian, "Selayang Pandang Sekolah Berwawasan Unggulan", <http://smputama.tripod.com/>, diakses tanggal 10 Maret 2018.

⁴⁵ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Depertemen Agama RI, 2006), 8-9.

⁴⁶ Observasi. MTSN Tanjung Tani.

dinyatakan secara eksplisit pada pasal 3. Sebagaimana bunyi pasal berikut ini: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab".⁴⁷

d) RCP (Reguler Class Programme) atau Reguler

Reguler menurut kamus ilmiah berarti teratur; tetap; menurut aturan.⁴⁸ Jadi dapat dikatakan bahwasanya program reguler yaitu suatu program pembelajaran menurut aturan sesuai dengan sistem yang telah di rencanakan oleh pemerintah atau yang disebut dengan sistem pendidikan nasional. Pengertian sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.⁴⁹

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Ulya Lathifah dalam

⁴⁷ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Depertemen Agama RI, 2006), 8-9.

⁴⁸ Pius A Partanto dan M Dahlan Al Barari, *Kamus Ilmiah Popular* (Yogyakarta: Arkola, 2001), 662.

buku *Akselerasi A-Z*, menyebutkan "program reguler adalah suatu program pendidikan nasional yang penyelenggaraan pendidikannya bersifat massal yaitu berorientasi pada kualitas/jumlah untuk dapat melayani sebanyak-banyaknya siswa usia sekolah".⁵⁰

Landasan hukum penyelenggaran pendidikan program reguler adalah Undang-undang No. 20 Tahun 2003, pasal 2 dan 3 yaitu:

- (1) "Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-undang dasar negara republik Indonesia tahun 1954".⁵¹
- (2) "Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, serta berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".⁵²

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Penelitian ini termasuk penelitian komparasi yaitu untuk dapat menemukan persamaan-persamaan atau perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang-orang, kelompok suatu ide atau suatu prosedur kerja. Penelitian kuantitatif ini dijelaskan oleh Ibnu Hajar, "yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan

⁴⁹ KabarIndonesia, kelasreguler", <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=20&jd=paradigma+dan+sistem+pendidikan+di+indonesia>, Di akses 16 maret 2018.

⁵⁰ Hawadi, *Akselerasi*, 118

⁵¹ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003., 8.

⁵² Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003., 8.

data berupa angka sebagai alat menerangkan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”⁵³. Adapun jenis dari penelitian ini adalah komparasi. Menurut Asimarni Sudjud yang dikutip oleh Arikunto, menjelaskan bahwa “penelitian komparasi adalah untuk dapat menemukan persamaan-persamaan atau perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang-orang, kelompok suatu ide atau suatu prosedur kerja”.⁵⁴

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya perbedaan yang signifikan variabel penelitian terhadap empat sampel yang berbeda, yakni tingkat prokrastinasi dan kejemuhan belajar antara siswa PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa), ECP (Excellent Class Programme), AECP (Achievement Excellent Class Programme) dan RCP (Reguler Class Programme).

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di sekolah yang menyelenggarakan program PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa), ECP (Excellent Class Programme), AECP (Achievement Excellent Class Programme) dan RCP (Reguler Class Programme). Jumlah dari keseluruhan siswa kelas VII yaitu 334 siswa. Dipilihnya siswa-siswi

tersebut karena kelas VII merupakan langkah awal siswa menuju jenjang selanjutnya yang lebih tinggi. Jadi prokrastinasi seharusnya ditangani sejak dini pada siswa kelas VII.

Sedangkan untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan rumus Issac dan Michael. Dalam penelitian ini, populasi dengan jumlah 334 diperoleh sampel sebanyak 172 siswa. Sedangkan untuk menentukan teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Probability Sampling*, yakni teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel⁵⁵ dan menggunakan teknik pengambilan sampel jenis *proportionated random sampling*, yakni teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/ unsur yang berstrata secara proporsional⁵⁶.

Dalam pengumpulan data dan instrument penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data serta menentukan instrumen yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1) Angket (kuisioner)

Adapun indikator dari kejemuhan belajar yang dijelaskan oleh Maslach yaitu :

1. Kelelahan emosional
2. Depersonalisasi.
3. Penurunan pencapaian prestasi pribadi.

⁵³Ibnu Hajar, *Dasar-Dasar Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 30.

⁵⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 236.

⁵⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen* (Bandung: Alfabeta, 2014), 151.

⁵⁶Anwar, *Statistik Untuk Penelitian*, 31.

4. Reduced Personal Accomplishment⁵⁷.

Karena dalam penelitian ini yang diteliti merupakan frekuensi kejadian, maka bentuk pilihan jenjang yang digunakan adalah sebagai berikut: (1). Selalu, (2). Sering, (3). Kadang-kadang, (4). Jarang dan (5). Tidak pernah.

Pertanyaan dibagi dalam item pertanyaan positif (*favourable*) dan pertanyaan negatif (*unfavourable*). Hal ini merupakan usaha untuk menghindari stereotipe jawaban.⁵⁸ Dalam menentukan skor, untuk pertanyaan *favourable* jika siswa menjawab "selalu", maka skor tertinggi yaitu 4 dan mendapat skor 0 apabila menjawab "tidak pernah". Namun berbeda pada pernyataan *unfavourable*, jika siswa menjawab "selalu" justru skor yang diperoleh adalah skor terendah yakni 0 dan skor 4 untuk jawaban "tidak pernah".

Peneliti juga menggunakan angket terbuka yang mana alternatif jawaban tidak disediakan peneliti yang mana memungkinkan responden untuk menjawab sesuai apa yang dialaminya.

- 2) Metode Wawancara
- 3) Dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti melalui penyebaran

angket adalah sebagai berikut: kejemuhan belajar siswa PDCI terdapat 1 siswa atau 14,3% dengan kategori sangat tinggi, 1 siswa atau 14,3 % dengan kategori tinggi, 3 siswa atau 42,8 % dengan kategori sedang, 2 siswa atau 28,6 % dengan kategori sangat rendah. Dalam perhitungan yang mengacu pada pedoman *true score* dinyatakan bahwa kejemuhan belajar siswa PDCI adalah **rendah**, hal ini terbukti dengan berpedoman pada tabel interpretasi perhitungan *True score* dengan nilai rata-rata 30,29 yang masuk kategori **rendah**.

Kejemuhan belajar siswa ECP terdapat 3 siswa atau 11,6 % dengan kategori sangat tinggi, 5 siswa atau 19,2 % dengan kategori tinggi, 9 siswa atau 34,6 % dengan kategori sedang, 8 siswa atau 30,8 % dengan kategori rendah dan 1 siswa atau 3,8 % dengan kategori sangat rendah. Dalam perhitungan yang mengacu pada pedoman *true score* dinyatakan bahwa kejemuhan belajar siswa ECP adalah **rendah**, hal ini terbukti dengan berpedoman pada tabel interpretasi perhitungan *True score* dengan nilai rata-rata 37,46 yang masuk kategori **rendah**.

Kejemuhan belajar siswa AECP terdapat 4 siswa atau 36,4 % dengan kategori tinggi, 4 siswa atau 36,4 % dengan kategori sedang, 2 siswa atau 18,2 % dengan kategori rendah dan 1 siswa atau 9,1 % dengan kategori sangat rendah. Dalam perhitungan yang mengacu pada pedoman *true score* dinyatakan bahwa kejemuhan belajar siswa adalah terbukti dengan berpedoman pada tabel interpretasi perhitungan *True score* dengan nilai rata-rata 45,36 yang masuk kategori **rendah**.

⁵⁷ Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. *Profesional Burnout: Recent Developments In Theory and Research* (Washington DC: Routledge the Taylor & Francis Group, 1993).

⁵⁸Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 39-40.

Kejemuhan belajar siswa RCP terdapat 13 siswa atau 10,2 % dengan kategori sangat tinggi, 24 siswa atau 18,7 % dengan kategori tinggi, 44 siswa atau 34,4 % dengan kategori sedang, 42 siswa atau 32,8 % dengan kategori rendah dan 5 siswa atau 3,9 % dengan kategori sangat rendah. Dalam perhitungan yang mengacu pada pedoman *true score* dinyatakan bahwa kejemuhan belajar siswa RCP adalah **rendah**, hal ini terbukti dengan berpedoman pada tabel interpretasi perhitungan *True score* diatas dengan nilai rata-rata 49,93 yang masuk kategori **rendah**.

Untuk variabel kejemuhan belajar. Dengan mengacu pada analisis statistik Anova diperoleh skor F_{hitung} sebesar 8,370. Bila dibandingkan dengan $F_{tabel} = F_{(0,05;3;168)} = 2,658399$, maka kesimpulannya adalah adalah Tolak H_0 karena $F_{hitung} \geq F_{tabel}$. Hal ini berarti Terdapat perbedaan signifikan kejemuhan belajar antara siswa PDCI, ECP, AECP dan RCP. Dan hasil tersebut diperkuat oleh sig. sebesar 0,000 (<) dari alpha (0,05). Menurut hasil perhitungan dari *mean* (rata-rata) skor kejemuhan belajar keempat sampel tersebut kejemuhan belajar paling tinggi terdapat pada siswa RCP sebesar 49,93, kemudian disusul kelas AECP sebesar 45,36, kemudian siswa ECP sebesar 37,46 dan terakhir siswa PDCI

sebesar 30,29. Tetapi menurut perhitungan hasil uji Tukey-Kramer didapatkan hasil yang memperlihatkan bahwa yang berbeda secara signifikan adalah kelas PDCI dengan kelas RCP, kelas ECP dengan kelas RCP. Karena skor signifikansinya \leq taraf nyata (α): 0,05. Sedangkan antara kelas PDCI, ECP, AECP tidak berbeda secara signifikan karena skor signifikansinya \geq taraf nyata (α): 0,05.

Faktor yang mempengaruhi kejemuhan belajar yaitu sebagai berikut: (a). Internal: Persepsi siswa terhadap mata pelajaran, Persepsi siswa terhadap guru, Motivasi siswa kurang, Kurang istirahat dan kurang gizi, Kelelahan, Ada masalah diluar sekolah. (b). Eksternal: Metode yang digunakan guru terlalu monoton, Cara mengajar guru terlalu membosankan, Jadwal pelajaran yang terdapat di akhir.

Cara mengatasi kejemuhan belajar yaitu sebagai berikut: Melakukan inovasi dalam pembelajaran, Diberi hukuman langsung, Menggunakan metode yang menarik minat siswa, Menggunakan media ajar yang menarik minat siswa, Memberi teguran, nasehat dan perhatian.

Dan hasil dari perhitungan statistik skor kejemuhan belajar sesuai dengan teori teori Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Bakker yang menjelaskan bahwa kejemuhan belajar yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang tinggi, sehingga ia memiliki perilaku yang sinis dan meninggalkan pelajaran serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten⁵⁹. Chaplin dalam Muhibbin Syah

⁵⁹Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, Marisa dan Bakker, A.B. "Burnout and Engagement in University Student A

Cross-National Study". *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.

juga menjelaskan, salah satu faktor kejemuhan belajar yang berasal dari luar yaitu peserta didik berada pada suatu situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat⁶⁰. Hal ini menjelaskan bahwa siswa yang mengalami situasi kompetitif yang berat memungkinkan mengalami kejemuhan belajar belajar. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat di terima oleh memori peserta didik dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan peserta didik, lalu menurut Chaplin karena bosan (boring) dan keletihan (*fatigue*) yang dapat menyebabkan kejemuhan belajar pada peserta didik. Sebab keletihan yang dialami oleh peserta didik dapat menyebabkan kebosanan dan peserta didik kehilangan motivasi dan malas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya⁶¹.

Selanjutnya dalam bukunya Abu Abdirrahman Al-Qowiy disebutkan, sebab-sebab yang menimbulkan kejemuhan belajar :

- a) Kesibukan monoton.
- b) Prestasi mandeg.
- c) Lemah minat.
- d) Penolakan hati nurani.
- e) Kegagalan beruntun.

- f) Penghargaan nihil.
- g) Ketegangan panjang.
- h) Perlakuan buruk.

Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab kejemuhan belajar sebagai berikut:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi⁶².
- b. Belajar hanya ditempat tertentu⁶³.
- c. Kurang aktivitas rekreasi dan hiburan⁶⁴.
- d. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut saat belajar⁶⁵.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa Terdapat perbedaan signifikan kejemuhan belajar antar siswa . Dengan mengacu pada analisis statistik Anova diperoleh skor $F_{hitung} = 8,370 \geq F_{tabel} = 2,658399$. Hal ini berarti Terdapat perbedaan signifikan kejemuhan belajar antara siswa PDCI (Peserta Didik Cerdas Istimewa), ECP (Excellent Class Programme), AECP (Achievement Excellent Class Programme), dan RCP (Reguler Class Program). Faktor yang mempengaruhi kejemuhan belajar yaitu sebagai berikut: a. Internal: Persepsi siswa terhadap mata pelajaran, Persepsi siswa terhadap guru, Motivasi siswa kurang, Kurang istirahat dan kurang gizi, Kelelahan, Ada masalah diluar sekolah. b. Eksternal: Metode yang digunakan guru terlalu monoton, Cara mengajar guru terlalu membosankan, Jadwal pelajaran yang terdapat di akhir. Cara mengatasi kejemuhan belajar yaitu sebagai berikut: Melakukan inovasi dalam pembelajaran, Diberi hukuman langsung,

⁶⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), 163.

⁶¹ Ibid.

⁶² Hasibuan dan Moedjiono, *Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1986), 64.

⁶³ Abu Ahmadi Dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 162

⁶⁴ Thursan hakim, *Belajar Secara Efektif*, 65.

⁶⁵ Abu Ahmadi Dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, 39

Menggunakan metode yang menarik minat siswa, Menggunakan media ajar yang menarik minat siswa, Memberi teguran,

nasehat dan perhatian.

.....

Bibliography

"Kelas excellent". (online), <http://murnirami.wordpress.com/2008/05/22>, diakses tanggal 15 Maret 2018.

"Sekolah unggulan". (online), <http://easyreaderhouse.blogspot.com/2009/06/sekolah-bilingual-apakah-sesuai-dengan.html>, di akses tanggal 15 maret 2018.

A, Pines & Aronson, E. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: The Free Press, 1989.

Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 1991.

Alfian. "Selayang Pandang Sekolah Berwawasan Unggulan". (online), <http://smputama.tripod.com/>, diakses tanggal 10 Maret 2018.

Al-Qawi, Abdirrahman, Abu. *Mengatasi Kejemuhan*. Jakarta: Khalifa, 2004.

Anwar, Ali. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Dengan SPSS Dan Excel*. Kediri: IAIT Press, 2009.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.

Azwar, Saifudin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

Azwar, Saifudin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Barry, Farber. *Crisis in Education, Stress and Burnout in the American Teacher*. Jossey-Bass Publishers: San Fransisco, 1991.

Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media, 2005.

Cutcheon, Mc, Randall. *Sekolah... ya, Nggak Masalah: Ide-ide Cerdas untuk Kamu yang Bosan, Frustasi, dan Bete di Sekolah*. Bandung: Kaifa, 2004.

Dalyono. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.

Darmin, Sudarmin. *Menjadi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Pustaka Setia, 2002.

Departemen Pendidikan Nasional. *Pedoman Penyelenggaraan Program Percepatan Belajar SD, SMP, dan SMA-Suatu Model Pelayanan Pendidikan Bagi Peserta Didik Yang Memiliki Potensi Kecerdasan dan Bakat Istimewa*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2003.

Diaz, Ramon. "Hubungan Antara Burnout Dengan Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja". Skripsi. Depok: Universitas Gunadarma, 2007.

Echols, John M. *An English-Indonesia Dictionary*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.

Fabella, Armand T. *Anda Sanggup Mangatasi Stres*. tt.p: Ofset, 1993.

Hajar, Ibnu. *Dasar-Dasar Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.

- Hakim, Thursan. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, 2004.
- Hallen A., *Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Ciputat Press,
- Hardiyanto, Erwin. "Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya (Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh Di SMP Muhammadiyah 3 Depok)". Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2009.
- Hasibuan dan Moedjiono. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1986.
- Hawadi, Reni Kabar. *Akselerasi:A-Z Informasi Program Percepatan Belajar Dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta: Grasindo, 2004.
- Hayyinah, *Jurnal Psikologika*, 17 (Januari, 2004).
- Irianto, Agus. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Persada Media Group, 2004.
- J. W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga, 2003.
- J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999.
- Kabar Indonesia, "kelas reguler", (online),
<http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=20&jd=paradigma+dan+sistem+pendidikan+di+indonesia>, Di akses 16 maret 2018.
- Kanisius. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius, 2012.
- Liliskurniasih, "Program Unggulan", <http://Program Unggulan di Sekolah Unggulan « Liliskurniasih's Blog>, 15 Maret 2018.
- Mahmud, Dimyati, M. *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: BPFE, 1990.
- Makmun, Syamsudin, Abin. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara, 1995.
- Margono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rienika Cipta, 2004.
- Maslach, C. "Annual Review of Psychology: Job Burnout". (online),
www.anualreviews.org/maslach_01. Diakses 24 Mei 2018.
- Miles, Mathew B. dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*. Terj. Ltetjep Rohendi Rihidi. Jakarta: UI Press, 1992.
- Partanto, Pius A dan M Dahlan Al Barari. *Kamus Ilmiah Popular*. Yogyakarta: Arkola, 2001.
- Purwanto. *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Puspitasari, Diyah. "Tingkat Kejemuhan Siswa Dalam Model Pembelajaran Ekspositori Pada Mata Pelajaran Qur'an Hadist di MAN 2 Wates Kulon Progo." Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Rahmat, Jalaludin. *Metode Penelitian Komparasi Dilengkapi Dengan Contoh Analisis Statistik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995.
- Ratuloli, Syarah, May. "Faktor Penyebab Kejemuhan Belajar Peserta Didik Dan Upaya Guru BK Dalam Mengatasinya". Skripsi. Sumatera Barat: STKIP PGRI, 2014.
- Riduwan. *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabetta, 2009.
- Saebeni, Beni. *Metode Penelitian*. Bandung: CV.Pustaka Setia, 2008.

- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. *Profesional Burnout: Recent Developments In Theory and Research*. Washington DC: Routledge the Taylor & Francis Group, 1993.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, Marisa dan Bakker, A.B. "Burnout and Engangement in University Student A Cross-National Study". *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (5).
- Sudarsono. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Sudjana, Nana. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito, 1989.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sujono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994.
- Sukardi, Ketut, Dewa. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Surya, "Self Efficacy", (online), <http://infoplusplus.wordpress.com/2010/03/27/efikasi-diri-self-efficacy/>. Di akses tanggal 22 Maret 2018.
- Sutjipto, "Apakah anda mengalami burnout", Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia, 2001.
- Suyanto, Bagong dan Sutinah. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana, 2007.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Tirtonegoro, Sutratinah. *Anak Supernormal dan Program Pendidikannya*. Jakarta : Bina Aksara, 1984.
- Tjundjing, Sia. "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?". *Indonesia Psychological Journal*. 22(2006).
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Tuckman, B. W. "Motivational Factors Affecting Student Achievement Current Perspectives." Ohio: The Ohio State University, 1999.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Depertemen Agama RI, 2006.
- Usman, Dianti, Eka. "Murid Sulit Belajar". (online), <http://www.depdkbud.co.id>, diakses tanggal 23 Juni 2018.
- Usman, Husain. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Vahedi, S., Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. "Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students". *Iran Journal of Psychiatry*, 4 (2009).
- Wally, N & Hubby, G. "Working Student and Education Problem". (online),

- <http://ericae.net/edo/ED414521.htm>. Diakses 15 Juli 2018
- Weaver, Kelli L. "Burnout, Stress and Social Support Among Doctoral Students in Psychology". Disertasi Doktor. West Virginia: Virginia University, 2000.
- Widayati, S. *Reformasi Pendidikan Dasar*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002.
- Wlodkowski, Raymond J. dan Judith H. Jaynes. *Motivasi Belajar*. Jakarta: Cerdas Pusaka, 2004.
- Yusri. *Statistika Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
