



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 7 Nomor 2, 2024  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 28/02/2024  
 Reviewed : 26/02/2024  
 Accepted : 14/03/2024  
 Published : 17/03/2024

Derisma Vita  
 Noviyanti<sup>1</sup>  
 Muhammad Yusron  
 Maulana El-Yunusi<sup>2</sup>  
 Didit Darmawan<sup>3</sup>

**PENGARUH BIMBINGAN BELAJAR,  
 REGULASI EMOSI, DAN METODE  
 PEMBERIAN TUGAS TERHADAP  
 KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA  
 KHAIRUNNAS GUNUNG ANYAR SURABAYA**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya. Kejenuhan belajar menjadi kendala serius dalam mencapai tujuan akademik dan perkembangan siswa. Penelitian ini untuk menganalisis penyebab kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan belajar mempunyai pengaruh positif dan signifikan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Bimbingan belajar tidak hanya memberikan manfaat akademis tetapi juga membantu siswa secara psikologis mengatasi kejenuhan selama belajar. Program bimbingan belajar yang terstruktur dengan dukungan kepala sekolah, guru, dan wali mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif. Regulasi emosi juga terbukti berperan penting dalam mengurangi kejenuhan. Siswa dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi lebih mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rasa bosan dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Pemahaman mendalam tentang regulasi emosi dapat menjadi dasar merancang intervensi pendidikan yang efektif. Oleh karena itu, guru perlu memperhatikan variasi metode pembelajaran, memberikan dukungan dan bimbingan yang memadai, serta memberikan umpan balik yang membangun.

**Kata Kunci:** Bimbingan Belajar, Regulasi Emosi, Metode Pemberian Tugas, Kejenuhan Belajar, Pelajar SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya.

**Abstract**

This study aims to examine the effect of tutoring, emotion regulation, and assignment method on learning saturation of Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya high school students. Learning burnout becomes a serious obstacle in achieving students' academic and developmental goals. This study is to analyze the causes of students' learning saturation. The results showed that tutoring services have a positive and significant influence in reducing students' learning saturation. Tutoring not only provides academic benefits but also helps students psychologically overcome boredom during learning. A structured tutoring program, with support from the principal, teachers, and guardians, is able to create a conducive educational environment. Emotion regulation has also been shown to play an important role in reducing boredom. Students with high levels of emotion regulation are better able to identify factors that cause boredom and take steps to overcome them. An in-depth understanding of emotion regulation can be the basis for designing effective educational interventions. Therefore, teachers need to pay attention to variations in learning methods, provide adequate support and guidance, and provide constructive feedback.

**Keywords:** Tutoring, Emotion Regulation, Learning Boredom, Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya High School Students.

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sunan Giri Surabaya

email: derismavita@gmail.com, yusronmaulana@unsuri.ac.id, dr.diditdarmawan@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan sentral dan krusial dalam mengembangkan potensi individu (Sinaga et al., 2021). Sebagai landasan pembangunan manusia, pendidikan memberikan landasan yang kokoh bagi pemahaman, keterampilan dan nilai-nilai yang penting dalam kehidupan (Muslim, 2020). Melalui proses pendidikan, peserta didik tidak hanya diberikan bekal kognitif untuk memahami dunia di sekelilingnya, namun juga diberdayakan untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kreatif. Pendidikan memberikan akses terhadap pengetahuan yang luas dan beragam, membuka pintu eksplorasi kepentingan pribadi, dan merangsang rasa ingin tahu yang tidak terbatas (Susanto, 2021). Lebih dari itu, pendidikan menciptakan lingkungan di mana siswa dapat mengasah kemampuan kritis, analitis, dan pemecahan masalah. Aspek penting lainnya adalah pembentukan karakter dan nilai moral (Rohmah, 2018). Pendidikan memberikan kerangka etika dan norma sosial yang memandu siswa dalam berinteraksi satu sama lain dan masyarakat. Melalui pendidikan, peserta didik diberdayakan untuk menjadi individu yang bertanggung jawab, toleran, dan berkontribusi positif kepada masyarakat (Akib, 2023).

Berbagai kendala dalam mencapai tingkat pendidikan dan pertumbuhan pribadi yang optimal seringkali bersumber dari faktor internal yang dimiliki siswa (Yuhana & Aminy, 2019). Salah satu kendala utama yang dapat merugikan hasil belajar adalah rasa bosan yang muncul selama proses pembelajaran (Hanina et al., 2021). Burnout belajar merupakan suatu kondisi kompleks dimana siswa mengalami kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain tekanan belajar yang berlebihan, tumpukan pekerjaan rumah yang tidak terkendali, serta berbagai aspek psikologis individu seperti kelelahan emosional, sikap negatif terhadap belajar, dan fenomena rendahnya prestasi pribadi (Rinawati & Darisman, 2020). Secara umum kejenuhan belajar dapat menimbulkan suasana hilangnya minat dan semangat siswa untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Muna (2016), rasa bosan tersebut dapat menghambat kemampuan siswa dalam mencapai pengembangan diri yang optimal, mandiri dan bertanggung jawab. Indikasi lainnya adalah kelelahan emosional karena belajar; depersonalisasi; dan menurunnya kepercayaan diri akademik (Kurnia, 2021). Jika siswa merasa monoton atau kehilangan minat terhadap materi yang diajarkan, hal ini dapat berdampak buruk pada hasil belajar yang diinginkan. Oleh karena itu, menciptakan suasana belajar yang baik dan nyaman menjadi kunci penting mengatasi kejenuhan belajar (Insani et al., 2023). Suasana belajar yang positif dan nyaman dapat memotivasi siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Ketika siswa merasa nyaman, mereka akan lebih berinisiatif dalam belajar, menetapkan tujuan pribadi, dan mengatur waktu mereka secara efisien.

Layanan bimbingan belajar berperan sentral dalam mengatasi kejenuhan siswa selama proses pembelajaran (Nihaya, 2018). Bimbingan belajar dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh pengawas kepada individu, terutama dalam menemukan metode pembelajaran yang efektif, memilih program studi yang sesuai, dan mengatasi berbagai kendala yang mungkin timbul seiring dengan tuntutan belajar di lembaga pendidikan (Suragih et al., 2023). Tujuan utama layanan bimbingan belajar adalah membantu siswa memecahkan permasalahan belajar dan sosial yang dihadapinya, dengan harapan individu dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimilikinya (Handoko, 2020). Untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar, bimbingan belajar memberikan bantuan yang tidak hanya bersifat akademis, namun juga membimbing siswa dalam mengelola permasalahan emosional bahkan motivasi yang dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran. Siswa dibimbing untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, serta dibimbing untuk mempersiapkan langkah melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Luddin, 2010). Pembimbing juga memberikan dorongan agar mahasiswa dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Bimbingan belajar memberikan kontribusi positif dalam membentuk kepribadian siswa yang dapat membantunya mencapai potensi maksimalnya, serta menjadi pembelajar yang aktif dan bertanggung jawab (El Fiah & Purbaya, 2016). Bimbingan belajar dapat dilihat dari segi membantu siswa untuk mengenali potensi diri, mencegah kesulitan belajar, meningkatkan kesadaran siswa terhadap lingkungan sekitarnya, menciptakan lingkungan belajar yang

mendukung, mengarahkan pengembangan minat dan bakat, serta membantu siswa dalam penyesuaian dinamis (Supriatna dkk., 2017).

Regulasi emosi menjadi fokus penting karena memahami mengapa dan bagaimana emosi dapat mengatur dan memfasilitasi proses psikologis individu (Widuri, 2012). Emosi tidak hanya merupakan reaksi spontan terhadap rangsangan, tetapi juga berperan penting dalam mengarahkan perhatian, memecahkan masalah, dan memperoleh dukungan sosial (Ndari et al., 2019). Selain itu, regulasi emosi membantu individu fokus pada tugas, memecahkan masalah secara efektif, dan memperkuat hubungan sosial dengan orang lain. Regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas perhatian yang terfokus, memfasilitasi penyelesaian masalah secara optimal, dan memperlancar hubungan sosial antar individu (Supriana & Quthbi, 2021). Kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat menyikapi situasi dengan lebih tenang dan fokus, tanpa terganggu oleh gejolak emosi. Di sisi lain, kurangnya regulasi emosi dapat berdampak negatif, menimbulkan gangguan dalam proses pemusatan perhatian, mengganggu kemampuan pemecahan masalah, dan menimbulkan gangguan dalam hubungan sosial. Ketika siswa mempunyai kemampuan pengaturan emosi yang baik, maka ia mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat dan mengelolanya untuk mencapai tujuan hidupnya. Kemampuan untuk mengevaluasi pengalaman emosional membantu siswa mengatasi tantangan belajar dengan lebih efektif. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik, siswa dapat meminimalisir kejenuhan belajar (Pristanti et al., 2022).

Metode pemberian tugas dapat menyebabkan kejenuhan belajar siswa. Salah satu penyebab adalah kurangnya variasi dalam metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Jika guru hanya memberikan tugas secara monoton, seperti tugas berupa video atau tugas yang tidak melibatkan interaksi langsung dengan teman sekelas, siswa dapat merasa bosan dan kehilangan minat dalam belajar. Jika siswa merasa tidak mendapatkan arahan yang jelas atau tidak mendapatkan umpan balik yang memadai dari guru, mereka mungkin kehilangan motivasi untuk melanjutkan tugas dan merasa tidak termotivasi untuk belajar lebih lanjut (Sari & Dody, 2021). Untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa akibat metode pemberian tugas, penting bagi guru untuk memperhatikan variasi di metode pembelajaran yang digunakan. Guru dapat menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, atau pembelajaran berbasis masalah, untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan menghindari kejenuhan siswa (Purwanti et al., 2014). Selain itu, guru juga perlu memberikan dukungan dan bimbingan yang memadai kepada siswa untuk menjalankan tugas, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu siswa meningkatkan kualitas pekerjaan mereka. Dengan demikian, siswa dapat tetap termotivasi dan terlibat di proses belajar.

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk pengetahuan dan keterampilan individu serta mengembangkan potensinya. Proses pembelajaran yang efektif memerlukan perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas pengalaman belajar siswa. Namun beberapa permasalahan seperti kejenuhan belajar masih menjadi perhatian. Kejenuhan belajar dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar siswa. Kelelahan belajar dapat menjadi hambatan serius dalam mencapai tujuan akademik dan perkembangan siswa. SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya sebagai lembaga pendidikan mempunyai peranan penting dalam memberikan bimbingan belajar dan menunjang regulasi emosi siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Kejenuhan belajar merupakan dampak dari berbagai faktor, antara lain kurangnya bimbingan belajar yang efektif dan kurangnya kemampuan regulasi emosi siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bimbingan belajar dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar siswa SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang secara khusus bertujuan untuk mengukur peran bimbingan belajar dan pengaturan emosi terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana kedua variabel tersebut menentukan tingkat kejenuhan belajar siswa pada jenjang SMA.

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan observasi terhadap siswa SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya yang menjadi populasi utama penelitian ini. Dengan jumlah siswa yang terdaftar di sekolah tersebut lebih dari 134 orang, penelitian ini memilih sampel dari kelas X yang berjumlah 49 siswa. Pemilihan sampel dari kelas X diharapkan dapat memberikan representasi yang cukup baik terhadap populasi siswa di sekolah tersebut. Metode penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti menggunakan alat ukur dan analisis statistik untuk memahami hubungan antar variabel yang diteliti yaitu bimbingan belajar, regulasi emosi, dan kejenuhan belajar. Data yang dikumpulkan dari sampel siswa akan dianalisis secara sistematis untuk menghasilkan temuan yang dapat mendukung atau menyangkal hipotesis penelitian. Dengan demikian, melalui pendekatan kuantitatif ini diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam memahami variabel-variabel penentu learning burnout siswa pada tingkat SMA, dengan fokus pada peran bimbingan belajar, regulasi emosi dan metode pemberian tugas. Data dikumpulkan dari penyebaran kuesioner kepada responden yaitu mahasiswa. Alat penelitian yang digunakan adalah angket yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai pandangan siswa mengenai dampak bimbingan belajar dan pengaturan emosi terhadap tingkat kejenuhan belajar. Kuesioner akan memuat pertanyaan-pertanyaan terstruktur terkait dengan variabel-variabel dalam penelitian ini. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada sampel siswa terpilih. Kuesioner terdiri dari indikator-indikator variabel penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas serta variabel terikat kejenuhan belajar. Berikut penjelasan mengenai variabel penelitian.

1. Kejenuhan belajar (Y) dalam proses pembelajaran sebagai variabel terikat merupakan suatu kondisi mental yang dialami oleh seorang siswa dimana rasa bosan tersebut timbul dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dan rasa bosan tersebut akan menurunkan motivasi belajar siswa (Rulita et al., 2021). Indikator kejenuhan belajar menurut Siregar dan Ulfa (2022) adalah kelelahan emosional; kelelahan fisik; kelelahan kognitif; dan kehilangan motivasi.
2. Bimbingan belajar (X1) merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa untuk memecahkan masalah pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Bimbingan belajar merupakan kegiatan bantuan belajar yang bertujuan untuk menjamin siswa mencapai hasil belajar yang optimal (Praptiningsih dkk. 2022). El Fiah dan Purbaya (2016) menyatakan bahwa indikator bimbingan belajar adalah menunjukkan cara belajar yang efektif; membantu mempersiapkan tugas dan ujian; menunjukkan cara mengatasi kesulitan belajar; dan membantu pengembangan bakat dan karirnya di masa depan.
3. Regulasi emosi (X2) juga diartikan sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimilikinya, dan pengalaman atau cara seseorang mengekspresikan emosinya (Yusuf & Kristiana, 2018). Regulasi emosi dapat diukur berdasarkan pendapat Hidayati dkk. (2017) mengatur emosi; mengendalikan emosi; dan mengatasi stres.
4. Metode pemberian tugas (X3), menurut (Yunita, 2022) siswa diberi tugas untuk diselesaikan di rumah atau di sekolah dengan mempertanggungjawabkannya di depan guru. Ini dikenal sebagai teknik resitasi. (Azizah, 2022) mengungkapkan terdapat enam indikator untuk mengukur variabel metode pemberian tugas, yaitu memberikan umpan balik untuk meningkatkan kegiatan belajar; mengembangkan kemampuan berpikir; perhatian terhadap tugas yang dipilih; bersikap positif saat menyelesaikan tugas; mengembangkan kemampuan diri dalam penyelesaian tugas; tertarik untuk mengerjakan tugas.

Dalam penelitian ini, data yang telah terkumpul akan menjalani proses analisis statistik dengan menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk mengetahui dan memahami sejauh mana pengaruh bimbingan belajar dan regulasi emosi terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Khoirunnas Gunung Anyar Surabaya. Analisis regresi linier berganda dipilih sebagai pendekatan statistik karena mampu memberikan gambaran yang lebih rinci dan terukur mengenai hubungan antar variabel yang diteliti. Melalui analisis tersebut, penelitian akan mencoba menjawab pertanyaan sejauh mana variabel bimbingan belajar, regulasi emosi dan metode pemberian tugas secara bersama-sama

berkontribusi terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa. Hasil analisis regresi linier berganda dapat memberikan informasi mengenai seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, serta apakah terdapat interaksi atau pengaruh bersama antara keduanya. Dengan demikian, analisis regresi linier berganda diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. Hasil analisis ini akan menjadi dasar rekomendasi strategis dalam meningkatkan efektivitas bimbingan belajar, pengaturan emosi dan metode pemberian tugas guna mengoptimalkan pengalaman belajar siswa dan mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Populasi sebanyak 134 siswa diambil dari kelas X sebagai responden yang berjumlah 49 siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. Ini adalah kontributor penelitian ini. Dari 49 siswa memberikan tanggapan baik. Adanya respon yang baik juga menunjukkan tingkat minat dan kesadaran siswa terhadap permasalahan yang dipelajari, seperti bimbingan belajar, pengaturan emosi, dan kejenuhan belajar. Hal ini dapat memberikan gambaran mengenai fenomena yang sedang diamati. Kontribusi positif partisipasi siswa membantu membangun landasan yang kuat bagi analisis data dan temuan penelitian, serta meningkatkan keberlanjutan dan signifikansi hasil penelitian ini dalam pendidikan di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya.

Hasil uji validitas menunjukkan tidak ada satupun item pernyataan yang tidak valid karena nilai korelasi total item yang dikoreksi > 0,3 merupakan indikasi positif terhadap kualitas instrumen penelitian. Nilai korelasi total item terkoreksi yang melebihi batas 0,3 menunjukkan bahwa setiap item pernyataan mempunyai korelasi yang kuat dengan total skor variabel yang diukur. Dengan tidak adanya item yang dihilangkan maka dapat diartikan bahwa setiap pernyataan dalam instrumen penelitian mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap pengukuran variabel bimbingan belajar (X1), regulasi emosi (X2), metode pemberian tugas (X3), dan kejenuhan belajar siswa (Y). Hal ini meningkatkan validitas instrumen, sehingga dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti.

Hasil uji reliabilitas yang menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha di atas 0,6 untuk seluruh variabel merupakan indikasi positif terhadap konsistensi dan reliabilitas instrumen penelitian. Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa setiap variabel mempunyai tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur konsep yang dipelajari. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa variabel bimbingan belajar (X1) dengan reliabilitas sebesar 0,872, variabel regulasi emosi (X2) dengan reliabilitas sebesar 0,818, variabel metode pemberian tugas (X3) dengan reliabilitas sebesar 0,875, dan variabel kejenuhan belajar siswa (Y) dengan reliabilitas sebesar 0,832 dapat diandalkan. sebagai alat pengukuran yang konsisten.

Tabel 1. Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.874 <sup>a</sup>	.764	.749	3.34806	1.988

Sumber: Output SPSS

Langkah selanjutnya melibatkan analisis menggunakan koefisien determinasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel yang diamati yaitu bimbingan belajar (X1), regulasi emosi (X2) dan metode pemberian tugas (X3), terhadap kejenuhan belajar siswa (Y). Nilai R yang diperoleh mencapai 0,874, sedangkan nilai R Square tercatat sebesar 0,764. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sekitar 76,4% variasi tingkat kejenuhan belajar siswa (Y) dapat dijelaskan oleh variabel bimbingan belajar (X1), regulasi emosi (X2), metode pemberian tugas (X3) di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. Sisanya sebesar 25,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini .

Tabel 2. Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	6.339	3.320		1.909	.062		
	X1	2.304	.465	.410	4.954	.000	.749	1.336
	X2	2.299	.445	.402	5.170	.000	.846	1.182
	X3	2.404	.596	.331	4.031	.000	.758	1.320

Sumber: Output SPSS

Temuan penelitian ini berupa model regresi yaitu  $Y = 6,339 + 2,304X1 + 2,299X2 + 2,404X3$ . Dari model tersebut dapat disimpulkan bahwa jika semua variabel yaitu bimbingan belajar (X1), regulasi emosi (X2), dan metode pemberian tugas (X3) bernilai nol, maka nilai prediksi kejenuhan belajar siswa (Y) adalah berkisar 4,780 .

Koefisien regresi untuk bimbingan belajar (X1) sebesar 2,304 menunjukkan bahwa perubahan satu unit dalam variabel bimbingan belajar akan menyebabkan peningkatan sebesar 2,304 unit dalam variabel kejenuhan belajar (Y), dengan tetap mempertahankan variabel lainnya. Hal ini menandakan bahwa bimbingan belajar memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kejenuhan belajar siswa siswa SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya secara persial.

Koefisien regresi untuk regulasi emosi (X2) sebesar 2,299 mengindikasikan bahwa perubahan satu unit dalam variabel regulasi emosi akan berkontribusi pada peningkatan sebesar 2,299 unit dalam kejenuhan belajar (Y), dengan mempertahankan variabel lainnya konstan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka secara positif terkait dengan tingkat kejenuhan belajar siswa siswa SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya secara persial.

Koefisien regresi untuk metode pemberian tugas (X3) sebesar 2,404 menandakan bahwa perubahan satu unit dalam variabel metode pemberian tugas akan berdampak pada peningkatan sebesar 2,404 unit dalam variabel kejenuhan belajar (Y), dengan asumsi variabel lainnya konstan. Hal ini menggambarkan bahwa cara tugas diberikan dan diatur memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kejenuhan belajar siswa siswa SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya secara persial.

Dengan demikian, hasil analisis regresi ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang seberapa besar kontribusi masing-masing variabel terhadap kejenuhan belajar siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa pengembangan strategi intervensi dan perbaikan dalam pendidikan di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya secara individu.

Tabel 3. ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1672.442	3	557.481	49.733	.000 <sup>b</sup>
	Residual	515.638	46	11.210		
	Total	2188.080	49			

Sumber: Output SPSS

Dari Tabel 3 hasil uji F menunjukkan nilai F hitung mencapai 98,605 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai probabilitas ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi menunjukkan signifikansi yang kuat. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa variabel bimbingan belajar (X1), regulasi emosi (X2), metode pemberian tugas (X3) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan belajar (Y) siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. Oleh karena itu, hasil tersebut menegaskan bahwa faktor bimbingan belajar (X1) regulasi emosi (X2), dan metode pemberian tugas (X3) berperan penting secara simultan mempengaruhi kejenuhan belajar (Y) siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya.

Penyelenggaraan bimbingan belajar mempunyai peranan yang positif dan signifikan dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Studi Nihaya (2018) dan Dinanti dkk. (2023) memberikan dukungan empiris terhadap temuan ini. Pemberian layanan bimbingan belajar terbukti kemanfaatannya dalam menghilangkan kejenuhan siswa selama proses pembelajaran. Setelah mendapat bimbingan belajar, siswa mampu mengatasi rasa bosannya, sehingga semangatnya dalam mengikuti pembelajaran di sekolah semakin meningkat. Selain itu, bimbingan belajar dapat membantu siswa mengatasi kejenuhan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung, sehingga berpotensi meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa. Penyelenggaraan bimbingan belajar harus diprogram untuk menjamin efektivitasnya. Telah terbukti bahwa bimbingan belajar terprogram mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan personal kepada siswa dibandingkan dengan metode bimbingan belajar lainnya (Ristanti et al., 2013; Mardikaningsih, 2014). Program bimbingan belajar terstruktur memberikan panduan yang jelas bagi siswa untuk menghadapi tantangan belajar mereka. Selain bimbingan kepada siswa, pelaksanaan bimbingan belajar juga ditujukan kepada pihak terkait, antara lain kepala sekolah dan guru mata pelajaran. Kepala sekolah dan guru perlu terus mendorong dan mengarahkan siswa dengan sebaik-baiknya, sekaligus menjalin komunikasi terbuka dengan orang tua/wali. Dengan kerjasama yang baik, semua pihak dapat bersinergi menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung siswa untuk menghilangkan kejenuhan belajar dan meningkatkan semangat menghadapi proses pembelajaran. Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan belajar tidak hanya memberikan dampak positif bagi siswa secara langsung, tetapi juga menciptakan pembelajaran yang kondusif dan kerjasama yang erat antara sekolah, guru, dan orang tua/wali siswa (Rahayu, 2019).

Hasil signifikan yang ditemukan pada penelitian antara regulasi emosi dengan learning burnout siswa konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Seibert dkk. (2017) dan Pristanti dkk. (2022), yang telah mengidentifikasi hubungan signifikan antara regulasi emosi dan tingkat kelelahan belajar. Regulasi emosi membuktikan perannya dalam menyediakan alat bagi siswa dalam mengatasi tantangan belajar merupakan kontribusi penting bagi pendidikan. Siswa yang memiliki tingkat regulasi belajar yang tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya (Siregar, 2022). Mereka dapat merencanakan waktu belajar secara efektif, menetapkan tujuan pembelajaran yang realistis, dan menggunakan strategi pemecahan masalah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya siswa yang memiliki regulasi belajar rendah mengalami kesulitan dalam mengatur tugas belajarnya, cenderung merasa terjebak dalam rutinitas yang monoton, dan kehilangan minat atau motivasi dalam proses pembelajaran. Regulasi emosi membantu siswa untuk tetap stabil secara emosi ketika menghadapi kesulitan atau tantangan dalam belajar. Kemampuan menjaga ketenangan dan fokus dapat meningkatkan efektivitas belajar. Siswa yang dapat mengatur emosinya cenderung lebih termotivasi dan terlibat dalam pembelajaran. Regulasi emosi dapat membantu mereka mengatasi rasa frustrasi atau kelelahan yang mungkin timbul selama proses belajar. Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik yang merupakan salah satu aspek pengaturan emosi juga dapat membantu siswa dalam bekerja sama dengan teman sekelas dan guru (Lembong et al., 2015; Darmawan et al., 2021; Darmawan & Mardikaningsih, 2022). Hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif. Regulasi emosi membantu siswa menjadi lebih tahan terhadap stres dan tekanan. Mereka dapat pulih lebih cepat dari kegagalan dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar. Kemampuan mengelola emosi dapat meningkatkan konsentrasi siswa dan kemampuan memecahkan masalah dengan lebih efektif, karena tidak terganggu oleh emosi yang tidak terkendali. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap peraturan pembelajaran memberikan dasar untuk merancang intervensi pendidikan yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa (Harimurti, 2021).

### **Pembahasan**

Pelaksanaan bimbingan belajar di SMA Khairunnas, Gunung Anyar Surabaya, memiliki dampak yang signifikan dan positif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Temuan ini sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Nihaya pada tahun 2018. Bimbingan belajar tidak

hanya memberikan manfaat dalam pencapaian akademis, melainkan juga memberikan dukungan psikologis yang penting untuk membantu siswa mengatasi kejenuhan yang muncul selama proses pembelajaran.

Layanan bimbingan belajar bukan hanya sekedar memberikan pemahaman konsep akademis. Sebaliknya, bimbingan belajar menjadi sarana efektif untuk mengatasi aspek psikologis yang terkait dengan kejenuhan belajar. Dengan adanya dukungan dan panduan dari fasilitator bimbingan belajar, siswa dapat mengatasi tantangan mental dan emosional yang sering kali menyertai kejenuhan belajar.

Bimbingan belajar membuktikan kegunaannya dalam menghilangkan kejenuhan siswa selama proses pembelajaran. Ini terlihat dari perubahan yang signifikan dalam semangat siswa setelah menerima bimbingan. Siswa yang awalnya cenderung merasa jenuh dan kurang bersemangat untuk mengikuti pelajaran di sekolah menjadi mampu mengatasi kejenuhan mereka. Dengan demikian, implementasi bimbingan belajar tidak hanya meningkatkan pencapaian akademis, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik siswa terhadap pembelajaran.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman lebih lanjut tentang peran bimbingan belajar sebagai strategi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Implikasi praktis dari temuan ini mencakup pentingnya mengintegrasikan program bimbingan belajar dalam konteks pendidikan formal, serta memberikan pelatihan kepada fasilitator bimbingan belajar untuk lebih memahami dan merespons kebutuhan psikologis siswa. Dengan demikian, bimbingan belajar bukan hanya menjadi solusi akademis, tetapi juga menjadi sarana pembangunan kesejahteraan mental siswa di lingkungan pendidikan.

Pembimbing belajar membantu siswa untuk menemukan motivasi yang mendorong mereka untuk terlibat lebih aktif dalam pembelajaran. Pelaksanaan bimbingan belajar sebaiknya diatur secara terprogram untuk memastikan efektivitasnya. Terbukti bahwa bimbingan belajar yang terprogram mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan personal pada diri siswa dibandingkan dengan metode bimbingan yang lain (Ristanti et al., 2013). Program bimbingan belajar yang terstruktur memberikan panduan yang jelas bagi siswa untuk menghadapi tantangan belajar mereka. Selain bimbingan kepada siswa, pelaksanaan bimbingan belajar juga ditujukan kepada pihak yang terkait, termasuk kepala sekolah dan guru mata pelajaran.

Kerjasama yang baik antara kepala sekolah, guru, dan orang tua/wali murid menjadi kunci untuk kesuksesan bimbingan belajar. Kepala sekolah dan guru perlu terus mendorong dan mengarahkan siswa dengan sebaik-baiknya, sambil menjalin komunikasi yang terbuka dengan orang tua/wali murid. Dengan kerjasama yang baik, semua pihak dapat bersinergi untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung siswa untuk menghilangkan kejenuhan belajar dan meningkatkan semangat mereka untuk menghadapi proses pembelajaran. Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan belajar tidak hanya memberikan dampak positif pada siswa secara langsung, tetapi juga menciptakan pembelajaran yang kondusif dan kerjasama yang erat antara sekolah, guru, dan orang tua/wali murid (Rahayu, 2019).

Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara regulasi belajar dan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas, Gunung Anyar Surabaya. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Pristanti et al. (2022). Regulasi belajar terbukti memiliki peran yang penting dalam memberikan siswa alat yang efektif untuk mengatasi tantangan pembelajaran. Hal ini semakin diperkuat oleh temuan Ummat dan Retnowati (2022) yang menunjukkan bahwa keyakinan diri siswa terhadap keberhasilan belajar juga turut berperan dalam proses ini.

Siswa dengan tingkat regulasi belajar yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Mereka mampu merencanakan waktu belajar secara efektif, menetapkan tujuan pembelajaran yang realistis, dan menggunakan strategi pemecahan masalah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat regulasi belajar yang rendah sering mengalami kesulitan dalam mengelola tugas-tugas belajar, merasa terjebak dalam rutinitas yang monoton, dan kehilangan minat atau motivasi dalam proses pembelajaran.

Pemahaman tentang regulasi belajar menjadi kunci untuk merancang intervensi pendidikan yang lebih efektif. Dengan menangkap esensi regulasi belajar, pendidik dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan siswa. Temuan ini memberikan landasan yang kokoh bagi perancangan program intervensi yang dapat secara positif memengaruhi pengalaman belajar siswa, membantu mereka mengatasi kejenuhan, dan meraih hasil belajar yang lebih optimal (Harimurti, 2021).

Hasil penelitian juga menyoroti bahwa metode pemberian tugas memiliki dampak yang berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas, Gunung Anyar Surabaya. Kesejajaran antara metode pemberian tugas dengan tingkat kejenuhan belajar menjadi hal penting, sebab ketidakcocokan atau ketidaktepatan dalam menentukan metode pemberian tugas dapat menjadi pemicu terungkapnya kejenuhan belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuli dan Ifdil pada tahun 2020 menggambarkan bahwa keadaan ini dapat menciptakan perasaan bosan yang signifikan dan berpotensi mengurangi motivasi siswa untuk belajar. Dalam konteks ini, penting bagi para pendidik untuk mempertimbangkan dengan seksama metode pemberian tugas yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa agar proses pembelajaran tidak hanya berlangsung efektif, tetapi juga dapat memelihara tingkat keantusiasan dan motivasi siswa dalam menghadapi tugas-tugas pembelajaran mereka. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang hubungan antara metode pemberian tugas, kejenuhan belajar, dan motivasi siswa dapat memberikan arahan yang berharga dalam perancangan pendekatan pembelajaran yang lebih bermakna dan menarik bagi siswa.

Dalam jangka panjang, kejenuhan belajar dapat mempengaruhi prestasi akademis dan perkembangan siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan sistem pendidikan untuk mengakui dan mengatasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar, termasuk merancang strategi pembelajaran yang lebih menarik, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif (Djazilan & Hariani, 2022; Kurniawan et al., 2022). Dengan demikian, upaya-upaya ini diharapkan dapat membantu mencegah dan mengurangi kejenuhan belajar sehingga siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal (Masfufah, 2023; Masnawati, 2023). Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan umpan balik untuk meningkatkan kegiatan belajar menjadi indikator yang penting untuk mengukur efektivitas metode ini (Mardikaningsih, 2014). Umpan balik yang konstruktif dari guru dapat menjadi pendorong bagi siswa untuk terus memperbaiki dan meningkatkan kualitas hasil belajar mereka. Metode yang berfokus pada pengembangan kemampuan berpikir siswa. Pemberian tugas dirancang untuk merangsang pemikiran kritis dan kreatif siswa sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih matang (Saroinsong & Sinambela, 2014). Perhatian terhadap tugas yang dipilih menjadi indikator lainnya. Siswa diharapkan dapat memilih tugas dengan sungguh-sungguh, menunjukkan komitmen terhadap proses pembelajaran, dan memahami relevansi tugas tersebut terhadap pengembangan pengetahuan dan keterampilan (Masnawati et al., 2022). Adanya sikap positif saat menyelesaikan tugas menjadi faktor penting untuk menilai keberhasilan metode pemberian tugas. Sikap positif ini mencerminkan keterlibatan siswa secara aktif dan antusias untuk menyelesaikan tugas mereka. Sasaran metode pemberian tugas juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan diri siswa untuk menyelesaikan tugas. Melalui pemberian tugas, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas dengan mandiri sehingga harus ada daya tarik. Semakin tinggi tingkat ketertarikan siswa terhadap tugas, semakin besar kemungkinan mereka akan memberikan dedikasi dan usaha maksimal untuk menyelesaikan tugas tersebut.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami dengan tulus ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi berharga dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh individu dan lembaga yang telah memberikan bantuan serta dukungan yang luar biasa dalam memperlancar jalannya penelitian ini. Adapun kepada semua yang telah memberikan dukungan, nasihat, dan bantuan teknis selama proses penelitian, kami

ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas kontribusi yang berarti bagi kelancaran penyelesaian penelitian ini.

## SIMPULAN

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar, pengaturan emosi, metode pemberian tugas mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Bimbingan belajar memberikan dukungan dan bimbingan yang tidak hanya bersifat akademis, namun juga mencakup aspek psikologis peserta didik. Layanan bimbingan belajar membantu siswa mengatasi kelelahan dengan meningkatkan motivasi mereka, membimbing mereka untuk mengelola tantangan belajar, dan memberikan dukungan yang diperlukan. Di sisi lain, regulasi emosi juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan belajar. Kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan baik berperan penting dalam meminimalisir gejala emosi yang dapat mengganggu proses belajar. Pemberian tugas dapat memberikan dampak pada kejenuhan belajar siswa. Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, penerapan bimbingan belajar dan pengembangan keterampilan regulasi emosi menjadi langkah-langkah kunci. Berikut beberapa saran mengenai pengaruh bimbingan belajar dan pengaturan emosi terhadap kejenuhan belajar siswa:

1. Sekolah dapat mengintegrasikan program bimbingan belajar sebagai bagian dari kurikulum untuk memberikan dukungan tambahan kepada siswa. Pelatih belajar dapat membantu siswa mengidentifikasi gaya belajar mereka, mengatasi hambatan akademik, dan menemukan strategi pembelajaran yang tepat.
2. Siswa dapat dilibatkan dalam pelatihan keterampilan pengaturan emosi melalui kegiatan khusus yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional. Program ini mungkin melibatkan teknik relaksasi, refleksi emosional, dan strategi manajemen stres untuk membantu siswa mengatasi stres dan frustrasi.
3. Guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa, memahami kebutuhan individu, dan memberikan dukungan sesuai tingkat kesiapan dan minat siswa. Pembelajaran yang relevan dan menarik dapat membantu mengurangi kejenuhan belajar.
4. Sekolah dapat menyediakan fasilitas dukungan psikososial, termasuk layanan konseling dan psikologis. Siswa dapat berkonsultasi dengan psikolog atau konselor untuk mendiskusikan masalah pembelajaran dan emosional, serta menerima bimbingan untuk mengatasi tantangan tersebut.
5. Melibatkan orang tua dalam proses pembelajaran dan memberikan mereka pemahaman tentang pentingnya pengaturan emosi dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di rumah. Diskusi rutin antara guru, siswa, dan orang tua dapat menjadi langkah efektif.
6. Sekolah dapat menyelenggarakan program yang bertujuan meningkatkan keterampilan belajar siswa, termasuk strategi efektif untuk mengelola waktu, mengatasi tugas yang sulit, dan mengembangkan rasa percaya diri.

Untuk memaksimalkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa, sejumlah strategi dapat diterapkan. Mengoptimalkan regulasi emosi menjadi langkah krusial, terutama dalam konteks pembelajaran online, di mana dampaknya terasa signifikan. Pendidik perlu memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa, membantu mereka mengelola stres dan emosi dengan baik. Mengadaptasi kurikulum dengan pendekatan Kurikulum Merdeka dapat memberikan fleksibilitas dalam pembelajaran, memungkinkan guru untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan minat siswa, sehingga mengurangi kejenuhan belajar. Menerapkan prinsip efisiensi dan efektivitas dalam pengembangan kurikulum dapat memaksimalkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan waktu dan sumber daya secara efisien.

Upaya menerapkan pembelajaran berdiferensiasi dapat meningkatkan pemahaman konsep dan mengatasi kejenuhan belajar. Dengan memberikan layanan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa, setiap siswa mendapatkan perhatian dan bimbingan yang

mereka butuhkan. Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui reward dan kalimat-kalimat positif, serta dengan adanya guru yang antusias dan percaya diri, dapat membuat daya serap siswa menjadi lebih efektif.

Selain itu, upaya mengelola karakteristik diri siswa menjadi aspek penting dalam mengurangi kejenuhan belajar. Pendidik perlu membantu siswa yang memiliki konsep diri rendah, perfeksionis, idealis, tidak mampu mengendalikan emosi, dan kurang terampil dalam mengelola stres. Melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dapat menjadi metode yang efektif untuk memantau dan meningkatkan proses pembelajaran. Melalui pengamatan, refleksi, dan penyesuaian, pendidik dapat memaksimalkan hasil pembelajaran dan mengurangi kejenuhan belajar siswa. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, proses pembelajaran dapat menjadi lebih efektif, menarik, dan berhasil mengatasi kejenuhan belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akib, I. (2023). Nilai-Nilai Moral dan Kepedulian Pada Pendidikan Karakter di SD Islam Al Azhar 34 Makassar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 5957-5976.
- Darmawan, D. & R. Mardianingsih. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Hasil Belajar Dengan Kualitas Komunikasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi. *ARBITRASE: Jurnal Ekonomi dan Akuntansi*, 3(1), 45-49.
- Darmawan, D., F. Issalillah., E. Retnowati., & DR Mataputun. (2021). Peranan Lingkungan Sekolah dan Kemampuan Komunikasi Guru terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Simki Pedagogia*, 4(1), 11-23.
- Dinanti, ARP, A. Setyowati., & FM Ardini. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Pemecahan Masalah Untuk Mencegah Kejenuhan Belajar Siswa Kelas 8B SMP Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JECO)*, 3(2), 12-21.
- Djazilan, M. S. & M. Hariani. (2022). Implementation of E-Learning-Based Islamic Religious Education, *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(2), 14-21
- El Fiah, R. & AP Purbaya. (2016). Penerapan Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 171-184.
- Handoko, HP (2020). Layanan Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa SMAN 1 Kota Metro. *Jurnal Dewantara*, 9(01), 69-84.
- Hanina, P., A. Faiz., & D. Yuningsih. (2021). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791-3798.
- Harimurti, A. (2021). Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi. *Pers Universitas Sanata Dharma*.
- Harimurti, A. (2021). Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi. *Sanata Dharma University Press*.
- Hidayati, I., M. Mulawarman., & A. Awalya. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia: Teori dan Penerapan*, 6(4), 27-34.
- Insani, SP, D. Darmiany., I. Nurmawanti., & AH Witono. (2023). Kreativitas Guru di Abad 21 dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 5(3), 66-72.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa pada Proses Belajar Online Faktor Faktor yang Melatarbelakangi dan Implikasinya pada Layanan Bimbingan Keluarga. *Pengajaran: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1-10.
- Lembong, D., S. Hutomo., & D. Darmawan. (2015). *Komunikasi Pendidikan*. IntiPresindo Pustaka, Bandung.
- Ludin, ABM (2010). *Dasar Dasar Konseling*. Penerbitan Perdana.
- Mardianingsih, R. (2014). Metode Pembelajaran dan Variasi Penerapannya. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 1(1), 43-54.
- Mardianingsih, R. (2014). Metode Pembelajaran dan Variasi Penerapannya. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 1(1), 43-54.

- Masfufah, M. & D. Darmawan. (2023). The Role of Parents in Preventing Gadget Addiction in Early Childhood, *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 3(3), 33–38.
- Masnawati, E., N. D. Aliyah, M. S. Djazilan, D. Darmawan & Y. Kurniawan. (2022). Dynamics of Intellectual and Creative Development in Elementary School Children: The Roles of Environment, Parents, Teachers, and Learning Media, *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(1), 33-37.
- Muna, NR (2016). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik* , 14(2).
- Muslim, A. (2020). Telaah Filsafat Pendidikan Esensialisme dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Visioner: Studi dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan* , 8(2), 37-40.
- Ndari, SS, A. Vinayastri., & K. Masykuroh. (2019). Metode Perkembangan Sosial Emosi Anak Usia Dini. Penerbit Pendidikan.
- Nihayah, (2018), Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Kejenuhan Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sman I Gerung Kabupaten Lombok Barat, *Jurnal el-Hikamah* 12(1), 53-64
- Nihayah, N. (2018). Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Kejenuhan dalam Belajar pada Siswa Kelas XI di SMAN I Gerung Kabupaten Lombok Barat. *EL-HIKMAH: Jurnal Kajian Dan Studi Pendidikan Islam* , 12(1), 53-64.
- Praptiningsih, P., E. Yuliyanti., R. Rachmawati., & QL Rahmawati. (2022). Peningkatan Motivasi dan Bimbingan Belajar Masa Pandemi Covid-19 bagi Anak Sekolah di RW 12 Kelurahan Serengan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Maspul*, 4(1), 44-52.
- Pristanti, NA, M. Irawan, & M. Miswanto. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Pada Pembelajaran Online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia: Teori dan Penerapan*, 11(2), 93-104.
- Pristanti, Nindya Ayu, Mirza Irawan & Miswanto (2022), Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online, *Jurnal unnes*, 11, (2), 93-104
- Rahayu, R. (2019). Peran Guru Pai, Wali Kelas dan Konselor BK dalam Pembinaan Perilaku Keberagamaan dan Dampaknya Terhadap Akhlak Siswa ( Studi di SMP Darul Hikam Bandung). *Atthulab: Jurnal Pembelajaran Agama Islam* , 4(1), 59-80.
- Rahayu, R. (2019). Peran Guru Pai, Wali Kelas dan Konselor BK dalam Pembinaan Perilaku Keberagamaan dan Dampaknya Terhadap Akhlak Siswa (Penelitian di SMP Darul Hikam Bandung). *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 4(1), 59-80.
- Rinawati, D. & EK Darisman. (2020). Pengawasan Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Sains dan Pendidikan*, 1(1), 32-40.
- Ristanti, A., S. Sukaesih., & D. R. Indriyanti. (2013). Hubungan Bimbingan Belajar Swasta dengan Hasil Belajar Biologi. *Journal of Biology Education*, 2(2), 196-204.
- Ristanti, A., S.Sukaesih., & DR Indriyanti. (2013). Hubungan Bimbingan Belajar Swasta dengan Hasil Belajar Biologi. *Jurnal Pendidikan Biologi* , 2(2), 196-204.
- Rohmah, U. (2018). Pengembangan Karakter Pada Anak Usia Dini (AUD). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* , 4(1), 85-102.
- Rulita, M., S. Wardhani., & AW Sumah. (2021). Analisis Kejenuhan dan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Pelajaran Biologi di SMAN 1 Unggulan Muara Enim:(Analisis Siswa; Kejenuhan dan Minat Belajar Pembelajaran Daring pada Pembelajaran Biologi di SMAN 1 Unggulan Muara Enim). *BIODIK* , 7(4), 95-106.
- Saragih, MPD, BP Zupit., & MI Indrajai. (2023). Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja (Studi Kasus SMK An-Naas Binjai). *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora* , 7(1), 111-114.
- Saroinsong, B. & E. A. Sinambela. (2014). Uji Beda Hasil Belajar Siswa melalui Metode Pembelajaran Ceramah dan Metode Pembelajaran Simulasi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 1(1), 33-42.

- Seibert, GS, Bauer, KN, Mei, RW, & Fincham, FD (2017). Regulasi Emosi dan Kinerja Akademik yang Buruk: Peran Kelelahan Sekolah. *Pembelajaran dan Perbedaan Individu* , 60, 1-9.
- Sinaga, J., R. Woran., & JL Sinambela. (2021). Pendidikan Karakter di Era Milenial: Menjawab Tantangan Global dan Lokal. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* , 3(2), 94-100.
- Siregar, FZ & SW Ulfa. (2022). Analisis Pembelajaran Tatap Muka Berskala Terbatas Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMA pada Mata Pelajaran Biologi. *Jurnal Pembelajaran Dan Biologi Nukleus* , 8(2), 442-450.
- Siregar, P. (2022). Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. (Disertasi Doktor, Psikologi).
- Supriatna, A., & AA Quthbi. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Materi Keragaman Kenampakan dan Pembagian Wilayah Waktu di Indonesia. *Jurnal Tahsinia* , 2(2), 158-172.
- Supriatna, I., ND Yuliawati., & W. Firmansyah. (2017). Bimbingan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Didaktika Tauhidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* , 4(1), 10-18.
- Susanto, A. (2021). Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori . Bumi Aksara.
- Ummat, L.S. & E. Retnowati. (2022). The Influence of Social Capital, Intrinsic Motivation, Self-Esteem on Student Learning Outcomes, *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(3), 25-30.
- Widuri, EL (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Kemanusiaan* , 9(2), 147.
- Yuhana, AN, & FA Aminy. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Studi Pendidikan Islam,[SL]*, 7(1), 79-96.
- Yusuf, PM, & IF Kristiana. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati* , 6(3), 98-104.