

**Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejenuhan
Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan
T.A 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Mencapai Syarat
Gelar Mencapai Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

ALDINY RINALDI
NPM. 1502080095



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 05 Oktober 2019, pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Aldiny Rinaldi
NPM : 1502080095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd

Dra. Hj. Svamsuryanita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI

1. Dra. Khaertati Purnama, M.Pd
2. Drs. Zaharuddin Nur, MM
3. Dra. Jamila, M.Pd

1.

3.

2.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

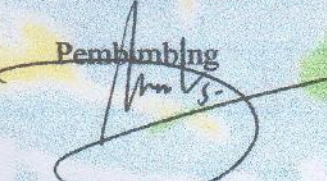
Skripsi yang diajukan oleh Mahasiswa/i di bawah ini :

Nama : Aldiny Rinaldi
NPM : 1502080095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019

Sudah layak disidangkan

Medan, September 2019

Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd

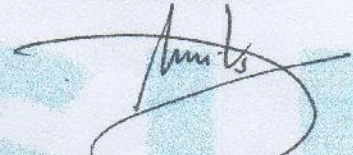
Diketahui Oleh :



Dekan

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Prodi



Dra. Jamila, M.Pd



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Ext. 22, 23, 30
Webside : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Aldini Rinaldi
NPM : 1502080095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Self Intruction Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul diatas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempah (dibuat) oleh orang lain dan juga tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juli 2019

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Aldini Rinaldi





Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Aldiny Rinaldi
NPM : 1502080095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
18. September 2019	Perbaikan Pembahasan Hasil Penelitian		
21. September 2019	Perbaikan Diskusi Hasil Penelitian		
23. September 2019	Perbaikan Kesimpulan Dan Abstrak		
27. September 2019	Ditunjukkan untuk ujian skripsi		

Medan, September 2019

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing Skripsi


Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

Aldiny Rinaldi. 150208080095. Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019. Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Self-instruction merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi permasalahan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Menggunakan Teknik *Self Instruction* Siswa melalui layanan konseling individu. penelitian ini merupakan penelitian tindakan layanan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek kelas VIII di SMP Muhammadiyah 05 Medan dan objek penelitian sebanyak 5 orang siswa yang memiliki masalah kejenuhan dalam belajar. Dengan proses pengambilan data dilakukan selama empat minggu yakni dari bulan juli-agustus 2019, dengan teknik pengumpulan data, observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah mereduksi data, memaparkan data dan menarik kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan: Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara. Dan hal ini terbukti pada perubahan sikap siswa yang sudah bisa berinteraksi sosial dan bergaul dengan teman sebayanya. Adapun tingkat keberhasilan dari hasil penelitian ini berkisar sebesar 89%.

Kata Kunci: Teknik *Self Instruction*, Kejenuhan Belajar Siswa

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat, nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa materi yang terkandung dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan dan masih banyaknya kekurangan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari orang tua tercinta Ayahanda **Dudung Suhendi** dan Ibunda **Rini Sri Dewi** yang dengan ikhlasnya membesarkan, mendidik dan memfasilitasi penulis selama ini. Semoga Allah membalas semuanya. Terkhusus buat Ibunda yang selalu mengingatkan dan terima kasih atas perjuangannya. Serta keluarga yang selama ini memotivasi selama penelitian ini saya laksanakan dan senantiasa mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan selama diperantauan.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Agussani, M. AP. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nst, S.Pd, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing penulis
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Seluruh Bapak, Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mengamalkan ilmunya dan membimbing penulis hingga akhir perkuliahan.
6. Adik-adik tesayang Rifandy Ade Putra, Fhany Thry Devi yang selalu ikut serta mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis
7. Ifrah Hifsy, Erliana Rahmadani Nst, Indah wulandari, Yogie Rizkiawan, Khairul Amru Hasibuan yang telah memberikan motivasi kepada penulis
8. Semua teman-teman stambuk 2015 di bimbingan dan konseling yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih buat doa dan dukungan, motivasi dan kenangannya selama ini.

Akhir kata penulis semoga Allah membalas budi mereka sehingga ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan terlebih bagi penulis.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, September 2019
Peneliti

Aldiny Rinaldi
NPM. 1502080095

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II : LANDASAN TEORITIS	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Teknik <i>Self Instruction</i>	7
1.1 Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	7
1.2 Teknik <i>Self Instruction</i>	8
1.3 Metode Teknik <i>Self Instruction</i>	9
1.4 Tahap Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i>	10

1.5 Layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	11
2. Kejuhan Belajar.....	13
2.1 Pengertian Kejuhan Belajar.....	13
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejuhan Belajar.....	15
2.3 Karakteristik Kejuhan Belajar.....	17
2.4 Cara Mengatasi Kejuhan Belajar	18
2.5 Aspek-Aspek Kejuhan Belajar.....	18
B. Kerangka Konseptul	20
BAB III : Metode Penelitian.....	22
A. Lokasi dan Waktu penelitian	22
B. Subjek dan Objek.....	23
C. Definisi Operasional	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV: PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	31
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
C. Deskripsi Pembahasan Penelitian	38
D. Diskusi Hasil Penelitian.....	65
E. Refleksi Hasil Penelitian.....	66
F. Ketebatasan Penelitian	67

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	22
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII	23
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VIII	24
Tabel 3.4 Kisi-isi Pedoman Observasi Kepada Siswa.....	26
Tabel 3.5 Kisi-kisi Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling.....	27
Tabel 3.6 Kisi-kisi wawancara untuk Guru Wali Kelas.....	28
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Wawancara untuk siswa.....	28
Tabel 4.1 Jenis Sarana	32
Tabel 4.2 Jenis Prasarana	33
Tabel 4.3 Data Guru SMP Muhammadiyah 05 Medan	34
Tabel 4.4 Daftar Nama Guru	35
Tabael 4.5 Data Siswa.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	21
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Observasi
Lampiran 3	Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling
Lampiran 4	Hasil Wawancara Guru Wali Kelas
Lampiran 5	Hasil Wawancara Siswa
Lampiran 6	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Form K-1
Lampiran 9	Form K-2
Lampiran 10	Form K-3
Lampiran 11	Berita Acara Bimbingan Proposal
Lampiran 12	Lembar Pengesahan Seminar
Lampiran 13	Surat Keterangan Seminar
Lampiran 14	Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran 15	Surat Pernyataan
Lampiran 16	Surat Riset
Lampiran 17	Surat Balasan Riset
Lampiran 18	Berita Acara Bimbingan Skripsi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat, nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa materi yang terkandung dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan dan masih banyaknya kekurangan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari orang tua tercinta Ayahanda **Dudung Suhendi** dan Ibunda **Rini Sri Dewi** yang dengan ikhlasnya membesarkan, mendidik dan memfasilitasi penulis selama ini. Semoga Allah membalas semuanya. Terkhusus buat Ibunda yang selalu mengingatkan dan terima kasih atas perjuangannya. Serta keluarga yang selama ini memotivasi selama penelitian ini saya laksanakan dan senantiasa mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan selama diperantauan.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

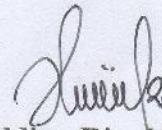
1. Bapak Dr. Agussani, M. AP. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nst, S.Pd, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing penulis
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Seluruh Bapak, Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mengamalkan ilmunya dan membimbing penulis hingga akhir perkuliahan.
6. Adik-adik tesayang Rifandy Ade Putra, Fhany Thry Devi yang selalu ikut serta mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis
7. Ifrah Hifsy, Erliana Rahmadani Nst, Indah wulandari, Yogie Rizkiawan, Khairul Amru Hasibuan yang telah memberikan motivasi kepada penulis
8. Semua teman-teman stambuk 2015 di bimbingan dan konseling yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih buat doa dan dukungan, motivasi dan kenangannya selama ini.

Akhir kata penulis semoga Allah membalas budi mereka sehingga ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan terlebih bagi penulis.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 27 September 2019

Peneliti



Aldiny Rinaldi

NPM. 1502080095

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II : LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Teknik <i>Self Instruction</i>	7
1.1 Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	7
1.2 Teknik <i>Self Instruction</i>	8
1.3 Metode Teknik <i>Self Instruction</i>	9
1.4 Tahap Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i>	10

1.5 Layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	11
2. Kejuhan Belajar.....	13
2.1 Pengertian Kejuhan Belajar.....	13
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejuhan Belajar	15
2.3 Karakteristik Kejuhan Belajar	17
2.4 Cara Mengatasi Kejuhan Belajar.....	18
2.5 Aspek-Aspek Kejuhan Belajar	18
B. Kerangka Konseptul	20
BAB III : Metode Penelitian.....	22
A. Lokasi dan Waktu penelitian.....	22
B. Subjek dan Objek	23
C. Definisi Operasional.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV: PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	31
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
C. Deskripsi Pembahasan Penelitian	38
D. Diskusi Hasil Penelitian	65
E. Refleksi Hasil Penelitian	66
F. Keterbatasan Penelitian	67

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	22
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII.....	23
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VIII.....	24
Tabel 3.4 Kisi-isi Pedoman Observasi Kepada Siswa.....	26
Tabel 3.5 Kisi-kisi Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling.....	27
Tabel 3.6 Kisi-kisi wawancara untuk Guru Wali Kelas.....	28
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Wawancara untuk siswa.....	28
Tabel 4.1 Jenis Sarana.....	32
Tabel 4.2 Jenis Prasarana.....	33
Tabel 4.3 Data Guru SMP Muhammadiyah 05 Medan.....	34
Tabel 4.4 Daftar Nama Guru.....	35
Tabael 4.5 Data Siswa.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	21
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Observasi
Lampiran 3	Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling
Lampiran 4	Hasil Wawancara Guru Wali Kelas
Lampiran 5	Hasil Wawancara Siswa
Lampiran 6	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Form K-1
Lampiran 9	Form K-2
Lampiran 10	Form K-3
Lampiran 11	Berita Acara Bimbingan Proposal
Lampiran 12	Lembar Pengesahan Seminar
Lampiran 13	Surat Keterangan Seminar
Lampiran 14	Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran 15	Surat Pernyataan
Lampiran 16	Surat Riset
Lampiran 17	Surat Balasan Riset
Lampiran 18	Berita Acara Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Salah satu wadah penjabaran diatas adalah sekolah. Sesuai dengan pernyataan UU. Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah merupakan wadah bagi individu untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangan yang dimiliki para siswa agar dapat berkembang secara optimal tidak hanya aspek kecerdasan saja, tetapi juga aspek-aspek lainnya. Pendidikan hendaknya tertuju pada pengembangan belajar peserta didik agar kelak dapat memenuhi kebutuhan pribadi serta kebutuhan masyarakat dan negara.

Pada hakekatnya manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik pusat kebebasan setiap manusia adalah kesadaran. Kesadaran yang harus dimiliki setiap manusia yaitu Perubahan tingkah laku (belajar) secara fungsional berkaitan dengan adanya perubahan dalam kejadian-kejadian lingkungan dan kondisi lingkungan.

Belajar merupakan suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung, belajar juga merupakan perubahan yang relatif menetap pada diri seseorang yang terjadi dalam segala perubahan tingkah laku suatu organisme sebagai sebuah hasil perubahan.

Tingkah laku seorang manusia dapat dimanipulasi dengan kontrol. Caranya adalah dengan mengontrol stimulus-stimulus yang ada dalam lingkungannya. Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dan akibat dari pada dunia eksistensi internal yang pada hakekatnya bersifat pribadi.

Belajar bukan hanya di sekolah karena proses belajar mengajar bagian dari pendidikan formal dan nonformal. Dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu gejala paling banyak ditemukan adalah kejenuhan.

Menurut Al-Qawiy (2004:1) mengatakan kejenuhan 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.”

Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan.

Dalam proses belajar mengajar hampir rata-rata siswa mengalami masalah-masalah dalam bidang belajar. Salah satunya yang dijumpai adalah kejenuhan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019. Gejala yang tampak dari kejenuhan siswa yaitu sering permisi ke kamar mandi, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran, Arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran), mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar dipagi hari, sering telat sekolah, kurang disiplin, juga karena guru terlalu monoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik sehingga peserta didik merasa tertekan dan tidak sesuai dengan kehendak dalam diri.

Faktor-Faktor kejenuhan belajar yang kerap melanda siswa adapun ciri-cirinya sebagai berikut: Faktor penyebabnya yaitu metode guru yang tidak disukai, media pembelajaran yang kurang mendukung dalam proses belajar, terlalu banyak hafalan, terlalu banyak PR dan tekanan mata pelajaran lainnya dari guru, termasuk guru mengajar terlalu monoton pada siswa tanpa adanya relaksasi dalam belajar sehingga siswa mengalami kejenuhan yang tinggi.

Oleh Karena itu dibutuhkan suatu teknik dalam mengatsi kejenuhan belajar tersebut. Salah satu tekniknya yaitu teknik *Self Instruction*.

Teknik *Self Instruction* merupakan teknik instruksi diri yang dapat merubah pikiran irrasional menjadi lebih rasional melalui instruksi diri. *Self Instruction* ini diyakini dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar guna untuk mengatasi dan mengurangi masalah kognitif pada peserta didik.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Melalui Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masih banyaknya siswa yang sering permisi ke kamar mandi;
2. Terdapat siswa yang tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran;
3. Adanya siswa yang arah pandangannya yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran) saat proses pembelajaran;
4. Kurangnya kesiapan siswa saat mau belajar dipagi hari;
5. Banyaknya siswa yang mengantuk dalam kelas;
6. Banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah.

C. Batasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti baik dari segi kemampuan dan waktu karena masalah yang sangat luas untuk dikaji, maka peneliti perlu membatasi permasalahan mengenai “Teknik *Self Instruction* dengan layanan konseling individu dan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah yakni “Bagaimana Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Melalui Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan teknik *self instruction* melalui layanan konseling individu Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas, maka di harapkan hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya teknik *self Instruction* dan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa : memotivasi siswa untuk meningkatkan kualitas belajar siswa sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal di sekolah.
- b. Bagi Guru : bahan masukan bagi guru BK dalam mengatasi kasus siswa yang berasal dari kejenuhan belajar siswa. Tidak hanya itu, para guru juga tidak akan menemukan siswa yang bermasalah karena berasal dari kreativitas belajar siswa karena sudah adanya usaha pencegahan semaksimal mungkin.
- c. Bagi Peneliti : sebagai bahan masukan untuk menjadi calon guru BK dalam upaya mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan kejenuhan belajar siswa sekaligus pencegahan permasalahan kejenuhan belajar siswa
- d. Bagi Sekolah : sebagai bahan masukan untuk selalu menyarankan kepada guru BK untuk mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan kejenuhan belajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritis

1. Teknik *Self Instruction*

1.1 Pengertian Teknik *Self Instruction*

Self-Instruction merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. *Cognitive Behavioral Therapy* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. (Gantina K, Wahyuni & Karsih, 2014:132)

Menurut Santrock, Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014:4) “*Self-Instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna mengajari individu untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri.”

Ewin, Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014:4) menyatakan bahwa “*Self-instruction* adalah suatu teknik untuk membantu klien terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif”.

Sedangkan pendapat Meichenbaum sendiri dalam Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014:4) mengungkapkan bahwa teknik “*Self-instruction*

adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.”

Jadi dapat dipahami bahwa *self-instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

1.2 Teknik *Self Instruction*

Terdapat tiga cara dalam menerapkan teknik Self Instruction, yaitu:

- a. Metode non direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
- b. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
- c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertama tama mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014:6-7)

Self Instruction diri untuk mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif yang merupakan strategi pemecahan masalah yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya.

Menurut Safaria, Usnaziqya (2016:129) teknik *Self Instruction* merupakan “Teknik yang menggunakan *Self Instruction* berupa kalimat pernyataan positif ketika berhadapan dengan permasalahan dalam suatu situasi tertentu di lingkungan kehidupannya”

1.3 Metode Teknik *Self Instruction*

Teknik *Self Instruction* ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani *treatment*. teknik self- instruction berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Safaria, Ewin (2004:75) menjelaskan ada tiga cara dalam menerapkan teknik self-instruction, yaitu :

- a. Metode non direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
- b. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
- c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertama mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

1.4 Tahap Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*

Prosedur penggunaan self-instruction pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik self-instruction dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Menurut Ewin (2012) Berikut prosedur untuk melakukan self-instruction adalah:

- a. Cognitive Modeling. Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (self-statement) yang cocok untuk anak. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.
- b. Overt external guidance. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- c. Overt self-guidance. Konseli melakukan perbuatan (performance) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d. Faded overt self-guidance. Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan

pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.

- e. Covert self-instruction. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

Sedangkan menurut Ewin (2011:36) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

- a. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
- b. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
- c. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

1.5 Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Instruction*

Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan

untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Bimbingan untuk pengembangan berarti bantuan untuk pengembangan berarti bantuan untuk pengembangan potensi klien agar mencapai taraf perkembangan optimal. Proses bimbingan dan konseling berorientasi pada aspek positif artinya selalu melihat klien dengan menciptakan situasi proses konseling yang kondusif untuk pertumbuhan klien. Sedangkan bimbingan untuk mengantisipasi masalah bertujuan agar klien mampu mengatasi masalahnya setelah dia mengenal, menyadari, dan memahami potensi serta kelemahan, dan kemudian mengarahkan potensinya untuk mengatasi masalah dan kelemahan.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik-teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling yang lain. Karena itu kepada calon konselor disarankan agar menguasai proses dan teknik konseling individual.

Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. Hal ini amat perlu ditekankan sebab sering kejadian terutama pada konselor pemula atau yang kurang profesional, bahwa subjektivitas dia amat menonjol didalam proses konseling. Seolah-olah mengutamakan tujuan konselor sementara tujuan klien terabaikan.

Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri. Disamping itu, tujuan konseling adalah agar

klien mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya.

Relasi konselor-klien dalam hubungan konseling dengan teknik *Self instruction* ditandai dengan nuansa afektif. Artinya konselor berupaya menciptakan agar hubungan akrab, saling percaya sehingga terjadi *self-disclosure* (keterbukaan diri) klien dan keterlibatan secara emosional dalam proses konseling.

2. Kejenuhan Belajar

2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Menurut Maslach & Leiter, Usnaziqyah (2016:127) kejenuhan adalah “Sindrom psikologis ditandai dengan kelelahan, sinisme dan ketidak berhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dengan tuntutan dalam perkuliahan yang harus dikerjakan”.

Sedangkan pengertian belajar menurut Gagne, Ratna Wilis Dahar (2010:2) defenisi belajar adalah “Sebagai suatu proses dimana suatu organisasi berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman.”

Slameto (2017:2) pengertian belajar dapat didefenisikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.”

Kemudian pengertian kejenuhan belajar menurut Muhibbin Syah, (2017:181), kejenuhan belajar adalah “Rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Muhibbin Syah, (2017:181) menyatakan bahwa “Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan di tempat”.

Sedangkan menurut Thursan Hakim, Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana, (2014:4) kejenuhan belajar adalah “Suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar”.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Chalin, Muhibbin Syah (2010:163) “Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan lingkungan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya”. Selain itu kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*). Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Menurut Cross, Muhibbin Syah (2010:163) “Dalam bukunya *The Psychology of learning*, keletihan siswa dapat di kategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa; dan 3) keletihan mental siswa”.

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup dan bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Yang menyebabkan siswa mengalami keletihan mental sedikitnya terdapat empat faktor penyebab keletihan mental siswa yakni:

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.

- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi.
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak intelek yang berat, karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

Selanjutnya, kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut;

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak. Apabila faktor penyebab kejenuhan adalah kelelahan, maka solusinya adalah beristirahat
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

Dari pendapat di atas dapat dipahami faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah karena faktor fisik (jasmani), lingkungan dan perasaan siswa itu sendiri.

2.3 Karakteristik Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar ialah tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Sedangkan menurut Muhibbin Syah, (2010:187) “Karakteristik dari kejenuhan belajar yaitu merasa seakan-akan apa yang dipelajarinya tidak ada kemajuan juga hasil tidak sesuai dengan usaha”.

Otak manusia terdiri dari banyak elemen yang berfungsi untuk menerima, mengolah, mengirim dan menyimpan informasi. Setiap bagian otak anda memiliki ukuran tertentu yang membutuhkan tenaga dengan jumlah tertentu untuk menjalankannya. Setiap bagian otak juga memiliki batasan seberapa banyak mereka bias menyimpan informasi dalam satu waktu. Dan, bila terlalu banyak informasi yang disimpan maka otak bisa jenuh dan kelelahan. Seperti halnya bagian tubuh yang lain, sebagian otak membutuhkan waktu untuk beristirahat dan memulihkan diri sebelum bias berfungsi dengan baik kembali ketika anda merasa fokus anda mulai kabur, pikiran anda mulai kosong, dan mata anda mulai lelah maka saat itulah otak anda memerlukan istirahat, jika anda menunda untuk beristirahat, maka anda membahayakan diri dengan keputusan yang anda buat.

2.4 Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Cara-cara untuk mengatasi kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar menurut Muhibbin Syah, (2010:166) antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan tataran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

2.5 Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar

Pines & Aronson, Ita Vitasari (2016:63) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, *burnout* atau kejenuhan sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.

Aspek-aspek Kejenuhan Belajar antara lain: Kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

a. Kelelahan emosional.

Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan

b. Kelelahan fisik

Penderita Burnout atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan.

c. Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan.

d. Kehilangan motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain

dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan.

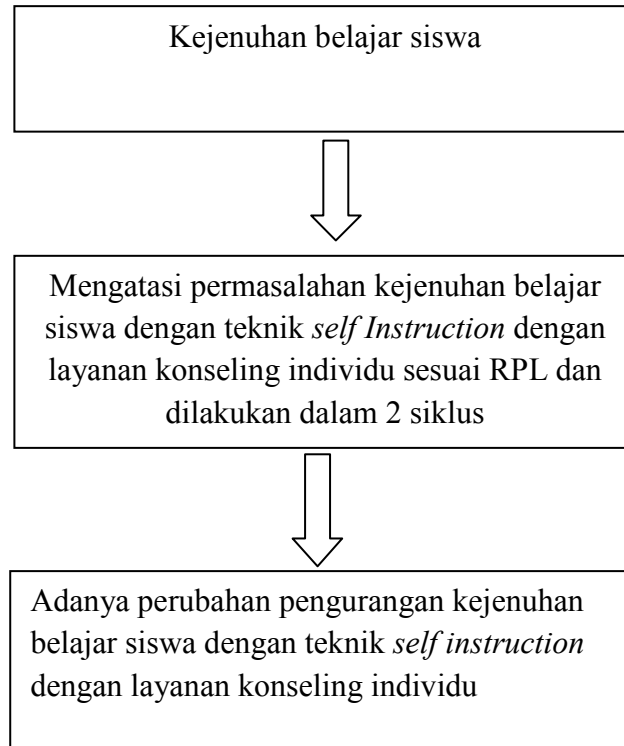
B. Kerangka Konseptual

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang.

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Dalam dunia pendidikan, kejenuhan atau kebosanan juga pernah dialami oleh konselor, yaitu kebosanan menghadapi kasus yang sama berulang kali walaupun berasal dari orang yang berbeda-beda.

Teknik *Self Instruction* mempunyai peranannya masing-masing dan semua pendapat yang dikemukakan oleh para tokoh memiliki kaitan yang erat. Peneliti mengemukakan bahwa *Self Instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab seseorang dalam situasi yang sedang mereka hadapi sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak, dapat mengatur segala rasa stres yang dialami setiap individu. *Self Instruction* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, performa siswa dalam merespon tugas akademik dan menghadapi masalah, menangani masalah stres akademik berdasarkan fenomena yang terjadi di sekolah. *Self Instruction* juga merupakan sebuah solusi untuk menangani kejenuhan belajar anak.

Secara singkat, dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 2.1
Kerangka
Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 05 Medan, Gg. Aman No. 38, RT. 02, Tegal Sari Mandala III, Medan Denai, Kota Medan, Sumatera Utara, 20227.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari-September 2019 di sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Maret				April				Mei				Juni				Juli				agustus				Sep			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul	■	■	■	■																								
2	Penulisan Proposal					■	■	■	■																				
3	Bimbingan Proposal									■	■	■	■																
4	Seminar Proposal													■															
5	Riset													■	■	■	■												
6	Pengolahan Data																	■	■										
7	Pembuatan Skripsi																					■	■	■	■				
8	Bimbingan Skripsi																									■	■		
9	Pengesahan Skripsi																											■	
10	Sidang Meja Hijau																												■

B. Subjek dan Objek

1. Subjek

Menurut Sugiyono, (2016:80) Subjek adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, (2017:173) Subjek merupakan “keseluruhan subjek penelitian”.

Oleh karena itu subjek dari penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, guru wali kelas serta seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan.

Tabel 3.2
Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII ^A	32
2	VIII ^B	33
Jumlah keseluruhan		65

2. Objek

Menurut Sugiyono, (2018:82) “Objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut.” Sementara Menurut Suharsimi arikunto, (2017:174) objek adalah “Sebagian atau wakil subjek yang diteliti”.

Arikunto (2017:176) “Pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah khusus siswa yang bermasalah dengan kejenuhan belajarnya yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas yang berjumlah 5 orang siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019.

Tabel 3.2
Jumlah Objek Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII ^A	32	-
2	VIII ^B	33	5
Jumlah keseluruhan		65	5

C. Definisi Operasional

Dalam penelitian kualitatif ini dapat dirumuskan defenisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Teknik *Self Instruction*

Self-Instruction merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meinchenbeum. *Cognitive Behavioral Therapy* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan

kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah “Rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan lingkungan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

D. Instrumen penelitian

Adapun alat instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan observasi, dan wawancara.

1. Observasi

Dalam menggunakan instrumen observasi adalah cara yang paling efektif dalam melengkapinya dengan format dan blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Pengalaman dari peneliti terdahulu di peroleh suatu petunjuk bahwa mencatat data observasi bukanlah sekedar mencatat, tetapi juga mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian ke dalam suatu skala bertingkat.

Instrumen observasi yang akan dilakukan peneliti akan menjadi panduan dalam kegiatan ini. Observasi ini akan dilakukan peneliti baik sebelum maupun sesudah dilaksanakan nya kegiatan ini.

Tabel 3.4
Tabel Pedoman Observasi Siswa

No	Indikator	Keterangan
1	Kelelahan emosional	
2	Kelelahan fisik	
3	Kelelahan kognitif	
4	Kehilangan motivasi	

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu”.

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Secara pisik wawancara dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan Teknik *Self instruction* untuk mengetahui tentang kejenuhan belajar siswa.

Tabel 3.5

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling seperti apakah yang diberikan kepada siswa di SMP Muhammadiyah 05?	
2	Adakah hambatan yang ibu alami ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi pada siswa?	
3	Apakah ibu sering melaksanakan layanan bimbingsn kelompok di SMP Muhammadiyah 05?	
4	Apakah selama saya melaksanakan program magang di sekolah ini masih ada siswa yang masih mengalami permasalahan tentang kejenuhan belajar?	
5	Upaya apa yang ibu lakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa tersebut?	
6	Adakah perubahan yang terjadi pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling?	

Tabel 3.6
Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai kejenuhan belajar?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Tabel 3.7
Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejenuhan belajar itu apa?	
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Menurut Erwin Widiasworo, (2018:157) Analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam. (Erwin Widiasworo, 2018:157-159).

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

IDENTITAS SEKOLAH

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Nama Madrasah | : Muhammadiyah 5 MEDAN |
| 2. Akreditasi Madrasah (Tanggal dan Tahun) | : A |
| 3. Alamat Madrasah | : JL. Bromo gg.aman no.38, |
| 4. Kecamatan | : Medan Denai |
| 5. Kabupaten/Kota | : Kota Medan |
| 6. Tahun Berdiri | : 3 September 1983 |
| 7. Nama Ka. Madrasah | : Drs. LUQMAN |

Infrastruktur Sekolah

- | | |
|--------------------------|-------------|
| a. Kantor kepala sekolah | : 1 Ruangan |
| b. Kantor guru | : 1 Ruangan |
| c. Ruangan belajar siswa | : 6 Ruangan |
| d. Laboratorium komputer | : 1 Ruangan |
| e. Rumah penjaga sekolah | : 1 Ruangan |

2. Visi dan Misi Sekolah

Visi :

Berilmu, beramal, dan berakhlak.

Misi :

Disiplin dalam belajar, menumbuh kembangkan pengalaman agama Islam, dan mewujudkan rasa kekeluargaan dengan silaturahmi.

3. Keadaan Sarana dan Prasarana SMP Muhammadiyah 05 Medan

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah:

Tabel 4.1
Jenis Sarana

No	Ketersediaan Infrastruktur Ruangan	Keterangan
1	Kantor Kepala Sekolah	1 Ruangan
2	Kantor Guru	1 Ruangan
3	Ruang Belajar Siswa	6 Ruangan
4	Laboratorium Komputer	1 Ruangan
5	Rumah Penjaga Sekolah	1 Ruangan
6	Kantin	1 Ruangan
7	Kantor Administrasi	1 Ruangan
8	Ruang Perpustakaan	1 Ruangan
9	Toilet Guru	2 Ruangan
10	Toilet Siswa – Siswi	4 Ruangan
11	Gudang Peralatan	1 Ruangan
12	Lapangan Olahraga	1 Ruangan
13	Ruang UKS	1 Ruangan

Tabel 4.2
Jenis Prasarana

No	Jenis	Keberadaan		Fungsi	
		Ada	Tidak ada	Baik	Tidak baik
1	Instalasi Air	✓		✓	
2	Jaringan Listrik	✓		✓	
3	Jaringan Telepon	✓		✓	
4	Internet	✓			✓
5	Akses Jalan	✓		✓	

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

4. Keadaan Guru disekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik

dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tabel 4.3
Data Guru SMP Muhammadiyah 05

No	Nama Guru	Mata Pelajaran
1	Drs.Luqman	IPS
2	Dra. Jamilah. AR	BP
3	Luna Malina	Bahasa Inggris
4	Dra. Zoharni. ZA	Bahasa indonesia
5	Yeni Hartini,S.Pd	Bahasa Indonesia
6	Megawati Samin, S.P.d/	IPA
7	Susanti, S.Pd	Matematika
8	Drs. Amri Susanto	Bahasa Arab
9	SitiRahmah Sri Wardani,SS	Tik
10	Yuniar	TU
11	Nurhamidah	SBK
12	Abdul Malik,S.Pd.I	KMD
13	Sudarningsih, M.Pd.I	Al-Qur'an
14	Nur Ainun,S.Pd	Penjas
15	Drs.Mulia Ritonga	PKN
16	Zarina Elfida,S.Pd	Bahasa Inggris
17	Drs.Zanuardi	IPS
18	Nursyam,S.Pd	IPA
19	Taufik	Penjaga Sekolah

Tabel 4.4
Daftar Nama Guru

No	Nama Guru / Pegawai	Tempat / Tgl. Lahir	Ijazah Tertinggi Jurusan
1	Drs. Luqman	Medan, 09 – 09 – 1960	S1, KTP
2	Dra. Jamilah. AR	Medan, 18 – 09 – 1959	S1, BP
3	Drs. M. nasir. SR	Saril, 12 – 12 – 1956	S1, B. INGGRIS
4	Dra. Zoharni. ZA	Padang, 05 – 11 – 1958	S1, PUSTAKA
5	Drs. Ibnu Hajar Harahap	Portibi, 01 – 02 – 1954	S1, TARBIYAH
6	Megawati Samin, S. Pd	Medan, 07 – 11 – 1969	S1, IPA
7	Susanti, S. Pd	S. Musam, 13 – 12 – 1978	S1, MEMATIKA
8	Drs. Amri Susanto	Medan, 01 – 09 – 1968	S1, TARBIYAH
9	Siti Aisyah Sibarani, A. Md	Medan, 28 – 08 – 1985	S1, KOMPUTER
10	Yuniar	Medan, 04 – 06 – 1977	SMEA AKUN
11	Nurhamidah	Medan, 04 – 06 – 1974	S1, PENDIDIKAN
12	Mashul, S. Pd	P. Kambut, 28 – 06 – 1977	S1, PAI
13	Sudarningsih, S. Pd. I	Medan, 08 – 08 – 1967	S1, PAI
14	M. Faisal Aloan Nst, S. Pd		S1
15	Deni Chandra	Medan, 01 – 05 – 1981	SMA

5. Keadaan Siswa disekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiawi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, bekepribadian, berakhlak mulia dan mandiri.

Tabel 4.5
Data Siswa

No	Kelas	Jumlah Murid
1	VIII ^A	32 Orang
2	VIII ^B	33 Orang
Jumlah keseluruhan		65 Orang

6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Disekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling. Contohnya, ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 05 Medan adalah ruangan bimbingan dan konseling yang sudah bisa dikatakan sangat nyaman dan dengan semua fasilitas yang ada, sehingga dalam melaksanakan layanan konseling pun tidak terjadi hambatan dalam hal sarana dan prasarananya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 05 Medan adalah Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan yang berjumlah 5 siswa. Hal ini dilakukan agar hasil penelitian tersebut bisa lebih fokus pada masalah yang

ingin diteliti dan mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini. Mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan teknik *Self Instruction* dilakukan dengan layanan konseling individual.

Selanjutnya untuk mengetahui siswa yang mempunyai masalah kejenuhan belajar dilakukan proses wawancara dengan guru BK dan wali kelas serta siswa. Tujuan yang dilakukan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data siswa siapa yang memiliki masalah kejenuhan belajar.

Adapun wawancara dilakukannya dengan ibu Dra. Jamila AR pada tanggal 08 agustus 2019 sebagai guru BK tentang tanggapannya mengenai banyaknya siswa yang mempunyai masalah kejenuhan belajar "*Banyak dan masih banyak siswa yang mengalami dan mempunyai masalah kejenuhan belajar*". Maka peneliti pun bermaksud untuk melaksanakan teknik *Self Instruction* dengan layanan konseling individu untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar siswa.

Dan hasil wawancara yang dilakukan sebelum melaksanakan layanan konseling individu pada siswa pun menambah bukti bahwa mereka memang mempunyai masalah kejenuhan dalam belajar. Dalam hal ini siswa yang di wawancarai oleh peneliti adalah objek dari penelitian ini yaitu siswa yang berinisial: VWR, AN, CC, NR, FA.

C. Deskripsi Pembahasan Penelitian

1. Deskripsi Defenisi Pelaksanaan Konseling Individual

Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu memecahkan konflik untuk membantu masalah pribadi siswa terutama dalam layanan konseling individual. Gaya komunikasi guru bimbingan konseling hendaknya dapat mengedepankan konsep pertemanan, menghindari kelakuan dan sikap formalitas yang justru dapat menghambat bagi kelancaran telaksananya layanan konsep ini menempatkan siswa dan guru pembimbing berada pada posisi yang setara agar konseling individual dalam tingkah laku menyimpang bisa lebih efektif dan membawa perubahan pada sikap, pengetahuan dan menjadi dorongan siswa agar dapat meminimalisir kecemasa sosial siswa.

Sebenarnya peran guru pembimbing dalam memberikan konseling kepada siswa yang mengalami masalah dalam tingkah laku menyimpang, konseling individual dapat diberikan kepada siswa oleh guru pembimbing setelah mengetahui permasalahan siswa tersebut yang di yakini memang kurang baik dalam bertingkah laku.

Secara umum konseling individual adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Proses pelaksanaan individu yang dilakukan, sebagai berikut:

- 1) Menjalin keakraban kepada siswa agar siswa lebih terbuka dalam menuangkan masalah yang dihadapi siswa tentang sebab-akibat dia dalam kecemasan sosial.

Hasil yang didapat oleh peneliti dalam menjalin keakraban kepada siswa, terlihat peneliti dan 5 siswa ini dapat menjalin keakraban dan siswa lebih terbuka dalam menceritakan masalah yang sedang mereka hadapi sehingga peneliti lebih mudah untuk menggali masalah yang sedang mereka hadapi.

- 2) Menciptakan suasana yang nyaman kepada siswa agar secara luas mengungkapkan masalah yang dialaminya.

Bercerita tentang menciptakan suasana yang nyaman, peneliti sebisa mungkin menciptakan suasana yang nyaman terlihat dari 5 siswa ini dapat mengungkapkan masalah yang mereka hadapi tanpa adanya ketakutan dan rasa malu-malu dalam menceritakan dengan peneliti. Ini menunjukkan bahwa siswa dapat merasakan kenyamanan ketika menceritakan masalah yang sedang mereka hadapi.

- 3) Fokus dalam permasalahan kejenuhan belajar yang dihadapi siswa, dapat bersikap empati sehingga dapat mengatasi masalah kejenuhan belajar yang dihadapi siswa.

Dalam hal ini peneliti hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapi 5 orang siswa ini, peneliti menanamkan sikap empati kepada siswa, dan meminimalisir masalah kejenuhan belajar yang dihadapi siswa.

- 4) Melihat dari perubahan perilaku siswa dengan teknik *self instruction* melalui layanan konseling individual ini siswa perlahan dapat meminimalisir masalah kejenuhan belajar yang dihadapinya sehingga siswa dapat meningkatkan prestasinya di kelas.

Setelah diadakannya konseling individual sehingga memperlihatkan adanya perubahan dalam diri siswa terutama dalam kejenuhan belajarnya yang biasanya 5 orang ini memang benar-benar mempunyai masalah dengan kejenuhan belajarnya seperti yang dapat dilihat dalam sikapnya dan penuturan kata yang disampaikannya dalam wawancara bahwa mereka sering keluar-masuk kelas, tidur di kelas sering main HP saat pelajaran berlangsung maka setelah diadakannya layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* siswa dapat mengatasi masalah kejenuhan belajarnya dan dibuktikan dengan perubahan sikap siswa. Dimana dalam menggunakan teknik *sekf instruction* peneiliti melakukan tahap demi tahap yaitu:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar”
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.
- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.

- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
 - e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan terbiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.
- 5) Setelah pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan siswa memiliki perubahan yang positif; siswa dapat belajar dengan konsentrasi sehingga siswa dapat memahami pelajaran yang disampaikan oleh gurunya.

Harapan peneliti setelah dilakukannya layanan konseling individual dengan teknik *self instruction* untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa ini telah terjawab dan mencapai target yang diinginkan, karena adanya perubahan siswa yang ditunjukkan dengan tingkah laku siswa yang dengan cepat dapat memahami pelajaran yang disampaikan guru mata pelajarannya sehingga prestasi siswa pun akan meningkat. Maka penelitian ini dianggap berhasil dan efektif untuk dijalankan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Jadi pelaksanaan teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa melalui layanan konseling individual dapat teratasi dengan baik dan efisien.

2. Deskripsi Kejenuhan Belajar Siswa

Kenejukan belajar siswa dapat diartikan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Biasanya siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, dan sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat atau tidak ada perkembangan.

Hal ini terlihat dan dirasakan oleh siswa kelas VIII yang berinisial VWR, AN, CC, NR, FA.

Oleh karena itu peneliti membantu mereka untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dihadapinya agar mereka dapat meningkatkan prestasinya dalam belajar.

3. Deskripsi Teknik *Self-Instruction* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

Layanan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa dalam memecahkan konflik maka dalam melaksanakan teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa diperlukan suatu layanan dalam bimbingan konseling, maka layanan yang dilaksanakan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa ini melalui teknik *self instruction* adalah layanan konseling individu. Adapun alasan digunakannya layanan konseling individu ini agar proses pelaksanaannya lebih efektif dan perubahannya pun lebih terlihat dalam diri siswa tersebut. Gaya komunikasi guru bimbingan dan konseling hendaknya

dapat mengedepankan konsep pertemanan, menghindari kelakuan dan sikap formalitasa yang justru dapat menghambat bagi kelancaran telaksananya layanan konsep ini menempatkan siswa dan guru pembimbing berada pada posisi yang setara agar konseling individual dalam meminimalisir kejenuhan dalam belajar siswa bisa lebih efektif dan membawa perubahan pada prestasi belajarnya.

Disinilah sebenarnya peran guru bimbingan dan konseling dibutuhkan yaitu untuk memberikan atau membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dihadapi siswa, sehingga siswa dapat berkonsentrasi dalam belajar dan dapat memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Secara umum konseling invidual adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada seorang individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Keberhasilan teknik *Self Instruction* melalui layanan konseling individual untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa remaja dilihat dari pelaksanaan layanan konseling berikut:

Layanan konseling individual pertemuan 1

Setelah guru BK memanggil para siswa dan memberikan waktu kepada peneliti, selanjutnya penelitt melaksanakan layanan konseling individual secara tertutup dengan siswa yang terkait yaitu VWR, AN, CC, NR, FA sebagai langkah awal peneliti melakukan identifikasi masalah kecemasan sosial remaja.

1. Siswa 1 (inisial VWR)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial VWR kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi pak tadi saya disuruh ibu jamila untuk menemui bapak.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : VWR (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu pak

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya pak saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai masalah kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari sikap kamu yang suka keluar masuk kelas?

S : Iya pak benar, saya memang jenuh dalam belajar.

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya bosan dengan cara guru menjelaskan mata pelajarannya pak. Dia hanya menjelaskan dengan cara ceramah yang membuat saya bosan pak.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai masalah kejenuhan belajar. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *self instruction* untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar”
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.
- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.

- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
- e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan terbiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait masalah kejenuhan belajar, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu rajin-rajinlah belajar dan kebangkan bakat yang anda miliki.

2. Siswa 2 (inisial AN)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial AN kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi pak tadi saya disuruh ibu jamila untuk menemui bapak.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : AN (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu pak

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya pak saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai masalah kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari sikap kamu yang suka tidur dan malas-malasan dalam belajar?

S : Iya pak benar, saya memang jenuh dalam belajar.

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya bosan dengan strategi guru memberikan penjelasan kepada kami, bahkan terkadang apa yang di pelajari dan dijelaskannya itu berbeda-beda pak.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai masalah kejenuhan belajar. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *self instruction* untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar”
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.
- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.
- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
- e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan tebiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait masalah kejenuhan belajar, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan peneliti juga menyampikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu rajin-rajinlah belajar dan kebangkan bakat yang anda miliki.

3. Siswa 3 (inisial CC)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial CC kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi pak tadi saya disuruh ibu jamila untuk menemui bapak.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : CC (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu pak

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya pak saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai masalah kejenuhan belajar. Hal ini nampak dai sikap kamu yang mengacuhkan guru saat menerangkan?

S : Iya pak benar, saya memang jenuh dalam belajar.

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya tidak suka sama pelajaran itu pak, saya tahu pasti guru matematika yang menyampaikan ini karena memang saat belajar matematikalah saya seperti itu pak.

Setelah siswa meceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai masalah kejenuhan belajar. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *self instruction* untuk

membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar””
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.
- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.
- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
- e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan terbiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait masalah kejenuhan belajar, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan peneliti juga menyampikan

pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu rajin-rajinlah belajar dan kebangkan bakat yang anda miliki.

4. Siswa 4 (inisial NR)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial NR kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi pak tadi saya disuruh ibu jamila untuk menemui bapak.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : NR (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu pak

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-

akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya pak saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai masalah kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari sikap kamu yang suka tidur dan malas-malasan dalam belajar?

S : Iya pak benar, saya memang jenuh dalam belajar.

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya tidak suka dengan cara guru itu mengajar pak, karena apa yang dipelajari berbeda dengan yang ia terangkan, jika ia menerangkan ia hanya bercerita pengalamannya yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran tersebut.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai masalah kejenuhan belajar. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *self instruction* untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar””
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.
- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.
- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
- e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan tebiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait masalah kejenuhan belajar, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan peneliti juga menyampikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu rajin-rajinlah belajar dan kebangkan bakat yang anda miliki.

5. Siswa 5 (inisial FA)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial FA kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi pak tadi saya disuruh ibu jamila untuk menemui bapak.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : FA (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu pak

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya pak saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai masalah kejenuhan belajar. Hal ini nampak dai sikap kamu yang suka keluar masuk kelas dan terkadang juga kamu mengalihkan pemikiran kamu ke hp?

S : Iya pak benar, saya memang jenuh dalam belajar.

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya bosan pak, saya tidak suka belajar, saya bosan dengan suasana yang seperti itu pak.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai masalah kejenuhan belajar. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *self instruction* untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a) *Cognitive modeling*. Saya sebagai konselor melakukan instruksi diri dengan suara keras. Seperti ungkapan “saya akan berusaha agar tidak cepat jenuh dalam belajar”
- b) *Overt extenal guidance*. Konseli mengikuti intruksi dari konselor terhadap perubahan sikap.

- c) *Overt self-guidance*. Konseli kembali melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri.
- d) *Faded overt self-guidance*. Konseli diharuskan bisa memuji diri sendiri atas perubahan sikap yang dilakukannya walaupun hal yang kecil.
- e) *Covert self-instruction*. Akhirnya pada tahap ini konseli akan terbiasa untuk melakukan perubahan-perubahan yang mengarahkan ia agar terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait masalah kejenuhan belajar, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu rajin-rajinlah belajar dan kebangkan bakat yang anda miliki.

Layanan konseling individual pertemuan 2

1. Siswa 1 (inisial VWR)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial VWR kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka.

S : Asslamualaikum, permisi pak

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih pak

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya pak, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya pak, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah pak, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya akan terus belajar dengan baik pak demi masa depan saya.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa masalah kejenuhan belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya pak, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pak

P : Alhamdulillah kalau begitu bapak juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih pak

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

2. Siswa 2 (inisial AN)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial AN kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka.

S : Asslamualaikum, permisi pak

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih pak

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya pak, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya pak, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah pak, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya akan terus belajar dengan baik pak demi masa depan saya.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa masalah kejenuhan belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya pak, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pak

P : Alhamdulillah kalau begitu bapak juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih pak

Sebagai kegiatan akhir peneliti juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

3. Siswa 3 (inisial AN)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial AN kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka.

S : Asslamualaikum, permisi pak

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih pak

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya pak, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya pak, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah pak, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya akan terus belajar dengan baik pak demi masa depan saya.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa masalah kejenuhan belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya pak, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pak

P : Alhamdulillah kalau begitu bapak juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih pak

Sebagai kegiatan akhir peneliti juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

4. Siswa 4 (inisial NR)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial NR kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka.

S : Asslamualaikum, permisi pak

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih pak

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya pak, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya pak, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah pak, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya akan terus belajar dengan baik pak demi masa depan saya.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa masalah kejenuhan belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya pak, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pak

P : Alhamdulillah kalau begitu bapak juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih pak

Sebagai kegiatan akhir peneliti juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

5. Siswa 5 (inisial FA)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial FA kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka.

S : Asslamualaikum, permisi pak

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih pak

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik pak.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya pak, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya pak, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah pak, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya akan terus belajar dengan baik pak demi masa depan saya.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa masalah kejenuhan belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya pak, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pak

P : Alhamdulillah kalau begitu bapak juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih pak

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

D. Diskusi Hasil Penelitian

Teknik *self instruction* di tetapkan penulis saat melakukan observasi sebelum melaksanakan riset di SMP Muhammadiyah 05 Medan. Adapun

pelaksanaan teknik *self instruction* ini melalui layanan konseling individual untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dihadapi siswa.

Konseling individual dengan teknik *self instruction* ini dilakukan secara resmi, artinya secara teratur, terarah dan terkontrol serta tidak dilaksanakan secara acak atau seadanya saja.

Diyakininya pelaksanaan konseling individu ini untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dihadapi siswa karena layanan ini dilaksanakan dengan sifat pribadi jadi siswa bisa lebih terbuka atas alasan dia yang mengalami kejenuhan belajar. Dan sepanjang yang peneliti laksanakan dalam layanan konseling individu ini memang benar bahwa siswa tersebut mempunyai alasan yang bersifat pribadi sehingga ia menjadi orang yang mempunyai masalah jenuh dalam belajar. Dan juga terlihat hasil ataupun perubahan sikap dan perilaku siswa dalam cara belajarnya Siswa yang tadinya suka keluar masuk kelas, datang telambat, suka tidur di kelas dan suka ribut serta main HP di kelas setelah diadakannya layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* ini siswa menjadi orang yang mudah memahami suatu pelajaran, siswa yang aktif dalam kelas sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

E. Refleksi Hasil Penelitian

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keadaan siswa setelah di laksanakannya teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan dalam belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan dapat dilihat bahwa siswa sudah mampu mengatasi permasalahan kejenuhan dalam belajarnya. Hal ini dapat dilihat

dari sikap siswa yang mudah memahami suatu pelajaran, siswa yang aktif dalam kelas sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

F. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisaan data hasil penelitian. Keterbatasan penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Sulit mengatur siswa yang mempunyai kejenuhan belajar dikarenakan siswa tersebut terbiasa dengan sikap yang keras, sehingga siswa tersebut susah diajak untuk melakukan perubahan dan penulispun harus mempunyai banyak cara/teknik untuk melakukan pendekatan dengan siswa tersebut agar siswa tersebut dapat terarah dengan baik dan dapat mengentaskan permasalahan kejenuhan dalam belajarnya.
2. Selain keterbatasan di atas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan penelitian, maka pada bab ini penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan adalah sudah diterapkan, hal ini diketahui dengan layanan konseling yang rutin dilakukan untuk memecahkan masalah siswa dan siswa dapat mengatasi masalah kejenuhan belajarnya dengan baik.
2. Mengatasi kejenuhan belajar siswa mengalami perubahan pada siswa dengan dilakukannya teknik *Self Instruction* melalui layanan konseling individual menjadikan siswa dapat berkonsentrasi/fokus dalam belajar dan sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa.
3. Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan tahun ajaran 2018/2019 telah berhasil dilaksanakan dengan tingkat keberhasilan berkisar sebesar 89% melalui pengamatan peneliti.

B. Saran

Dari penelitian ini saran yang dapat diberikan peneliti berikan adalah:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar lebih memperhatikan siswa/i di sekolah tersebut, dan juga diharapkan agar tetap melaksanakan seluruh layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling.
2. Bagi siswa yang memiliki masalah, khususnya yang memiliki masalah kejenuhan belajar siswa diharapkan agar dapat mengatasinya sedini mungkin agar siswa/i dapat berkonsentrasi/fokus terhadap suatu pelajaran.
3. Bagi orang tua, dari beberapa data hasil penelitian yang mengatakan bahwa orang tua adalah pendidik yang paling utama bagi anak, saran peneliti sebaiknya orang tua harus lebih memperhatikan anaknya. Karena seorang anak tidak hanya membutuhkan materi saja melainkan perhatian serta kasih sayang juga sangat dibutuhkan oleh anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk peneliti disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu luas dan terkesan tidak menjurus pada permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2014. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dahar Wilis Ratna, 2010. *Teori-Teori Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga
- Komalasari Gantina, Wahyuni Eka & Karsih. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syah Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- _____. 2017. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo
- Widiasworo Erwin. 2018. *Mahir penelitian pendidikan modern*. Yogyakarta: Araska
- Erwin. <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html>. 11-mei-2019
- Khusumawati Eka Zuni, Christian Elisabeth. 2014. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 22 Surabaya*. Volume 05 Nomor 01 Tahun 2014. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalunesa/article/view/9933/9727>. 11-mei-2019
- Raqfika Usnaziqyah, Tjalla Awaluddin, Chanum Indira. 2016. *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa*.

journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/1631/1282.11-
mei-2019

Vitasari Ita, 2016. *Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sman 9 Yogyakarta*. E-Journal BK Edisi 7 Tahun ke 5.
journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4062/3715.
11-mei-2019

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. DATA PRIBADI

Nama : Aldiny Rinaldy

Tempat Tanggal Lahir : Medan, 28 Juni 1997

Alamat Rumah : Jl. Raya Menteng, Prisai pribumi 1 No 21

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Nama Ayah : Dudung Suhendi

Nama Ibu : Rini Sri Dewi

2. PENDIDIKAN FORMAL

- 1) Tamat Tahun 2009: SD Swasta Eria Medan
- 2) Tamat Tahun 2012: SMP Negeri 2 Medan
- 3) Tamat Tahun 2015: SMA Negeri 15 Medan

Demikian daftar riwayat hidup ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Peneliti

Aldiny Rinaldi

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP MUHAMMADIYAH 05 MEDAN

Tempat : Ruang Kelas VIII^b
Tempat Observasi : SMP Muhammadiyah 05 Medan
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Pedoman Observasi

No	Indikator	Keterangan
1	Kelelahan emosional	Sudah berhasil dihindarkan oleh siswa.
2	Kelelahan fisik	Sudah sangat berhasil dihindarkan siswa karena siswa rajin berolahraga
3	Kelelahan kognitif	Sudah berhasil dihindarkan siswa
4	Kehilangan motivasi	Sudah berhasil di tingkatkan oleh siswa

Lampiran 3

Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Nama : Dra. Jamila AR
Tempat : Ruang BK
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling seperti apakah yang diberikan kepada siswa di SMP Muhammadiyah 05?	Disini saya lebih sering memberikan layanan individu dan kelompok.
2	Adakah hambatan yang ibu alami ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi pada siswa?	Hambatan yang saya alami masih banyak siswa yang tidak terbuka dengan permasalahan yang dihadapinya.
3	Apakah ibu sering melaksanakan layanan konseling individu di SMP Muhammadiyah 05?	Ya, disini ibu cukup sering melakukan layanan konseling individu.
4	Apakah banyak siswa yang mempunyai masalah kejenuhan belajar?	Banyak dan masih banyak siswa yang mengalami dan mempunyai masalah kejenuhan belajar.
5	Upaya apa yang ibu lakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa tersebut?	Upaya yang saya lakukan sekarang ini ya memberikan motivasi ini ia memberikan motivasi terus menerus pada siswa.
6	Adakah perubahan yang terjadi pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling?	Ada, tapi tidak semua siswa mengalami perubahan setelah diberikannya layanan bimbingan dan konseling kepada siswa.

Lampiran 4

Wawancara Guru Wali Kelas

Nama : Siti Rahmah Sri Wardani, S.Pd
Tempat : Ruang Guru
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	Permasalahan yang sering ditemui masih ada siswa yang sering ribut dikelas, ada yang tidur, ada juga yang keluar masuk kelas sering permisi ke kamar mandi, sering telambat dan tidak hadir
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai kejuhan belajar?	Ada beberapa siswa yang mengalami kejuhan belajar
3	Bagaimanakah cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	Cara saya sebagai wali kelas ya dengan cara memberikan arahan kepada siswa saya, memberikan motivasi termasuk juga saya memberikan nasehat kepada siswa.
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	Pernah, saya pernah bekerja sama dengan guru BK untuk menghadapi masalah siswa saya dikelas.
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	Iya, saya mengetahui bagaimana cara guru BK memberikan layanan kepada siswa-siswa saya.

Lampiran 5

Wawancara Siswa

Nama : VWR
Kelas : VIII^b
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	Saya kurang paham tentang BK pak
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejuhan belajar itu apa?	Saya tahu pak kejuhan belajar itu bosan dengan belajar
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	Ya paling dengan cara saya main hp, dengar lagu dan lain-lain pak
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	Paling yang saya lakukan cuman beristirahat pak
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	Dengan beristirahat yang cukup pak
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	Cara saya meningkatkan motivasi dengan cara mendengarkan masukan-masukan dari orang tua saya pak.

Wawancara Siswa

Nama : AN

Kelas : VIII^b

Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	Tidak begitu paham sih pak BK itu apa
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejuhan belajar itu apa?	Kejuhan belajar itu seperti bosan dalam belajar pak
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	Dengan cara mendengar lagu ataupun menonton pak
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	Banyak olahraga biar tetap sehat pak
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	Paling saya istirahat dan tidur pak
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	Saya banyak membaca buku pak.

Wawancara Siswa

Nama : CC
Kelas : VIII^b
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	Iya saya tahu pak
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejuhan belajar itu apa?	Bosan dalam belajar menurut saya itu sudah termasuk kejuhan dalam belajar pak
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	Dengan main game pak
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	Saya olahraga pak, karena saya hobby olahraga pak
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	Istirahat yang cukup banyak minum air putih makan sayur dan buah
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	Dengan cara sering mendengar nasehat dari orangtua saya pak

Wawancara Siswa

Nama : NR
Kelas : VIII^b
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	Kurang paham pak apa itu BK
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejuhan belajar itu apa?	Jenuh itu berarti bosan sama dengan belajar pak, bagi saya belajar itu membosankan pak
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	Paling saya main HP pak, dengar lagu dan main game pak
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	Iya paling tidur pak, makan sayur banyak dan minum air putih
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	Dengan istirahat pak
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	Cara saya paling dengar nasehat orang tua pak

Wawancara Siswa

Nama : FA
Kelas : VIII^b
Topik Observasi : Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa anda tahu mengenai bimbingan konseling?	BK itu tempat penasehat kalau ada siswa yang bermasalah
2	Tahukah anda yang dimaksud dengan kejenuhan belajar itu apa?	Jenuh itu bosan pak, suntuk melihat pelajaran yang beri guru
3	Bagaimana cara anda mengatasi kelelahan emosional?	Paling saya main HP pak
4	Apa yang anda lakukan agar fisik anda tetap sehat?	Dengan cara banyak istirahat dan makanan yang sehat
5	Bagaimana cara mengatasi kelelahan kognitif?	Kalau sudah capek/lelah saya langsung tidur pak
6	Bagaimana cara anda meningkatkan motivasi?	Mendengarkan nasehat orangtua pak

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN /
LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

FORMAT INDIVIDUAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMP Muhammadiyah 05
B. Tahun Ajaran : 2019-2020, semester ganjil
C. Sasaran Pelayanan : Kelas VIII^b
D. Pelaksana : Aldiny Rinaldi
E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : di luar jam pembelajaran
C. Volume Waktu (JP) : 2 (dua) JP
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang BK

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema
1. Tema : Kejenuhan Belajar
2. Subtema : kelelahan emosional.
Kelelahan fisik, kognitif dan
kehilangan motivasi
B. Sumber Materi : kegiatan sehari-hari siswa

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya
B. Penanganan KES-T : Untuk menghindari/menghilangkan kejenuhan dalam belajar

V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individu
B. **Kegiatan Pendukung** : Himpunan data

VI. SARANA

- A. Media : HP/alat perekam suara
B. Perlengkapan : buku tulis dan pena (jika diperlukan)

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-Hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan (A)* : Perlunya siswa untuk mengetahui sebab akibat dari kejenuhan belajar.
2. *Kompetensi (K)* : Siswa menguasai materi pembelajaran
3. *Usaha (U)* : Siswa mempraktikkan apa-apa yang telah di sarankan dalam kegiatan ini berlangsung untuk di terapkan di luar kegiatan.
4. *Rasa (R)* : Bagaimana siswa merasa berkenaan tentang kejadian yang dirasakannya saat ini.
5. *Sungguh-sungguh (S)* : Kesungguhan siswa dalam mengaplikasikan hal-hal yang mengarah ke arah lebih baik.

B. **KES-T**, yaitu terhindarkannya siswa dari kejenuhan dalam belajar

C. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho Tuhan untuk suksesnya siswa mempraktekkan kegiatan yang lebih baik lagi.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. **LANGKAH PENGANTARAN**

1. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak konseli berdoa untuk memulai kegiatan konseling perorangan
2. Melalui tanya jawab konseli memahami bahwa layanan konseling adalah bagian dari layanan BK yaitu untuk mengatasi masalah kejenuhan dalam belajar, mengarahkan serta membantu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan menjadi pribadi yang mandiri..

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Diungkapkan hubungan konseli dengan konselor
2. Dijajaki kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya
3. Konseli diminta untuk menceritakan permasalahannya.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialaminya
2. Didalami seluk beluk dan keterkaitan antara pokok permasalahan

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Mengatasi kejenuhan dalam belajar agar siswa dapat meningkatkan prestasinya.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir* : Apa yang konseli pikirkan tentang kejenuhan dalam belajar (unsur A)
- b. *Merasa* : Apa yang konseli rasakan mengenai masalah yang sedang dialami (unsur B)
- c. *Bersikap* : Bagaimana konseli menyikapi untuk mengatasi masalah kejenuhan dalam belajar (unsur K)
- d. *Bertindak* : Apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan.(unsur U)
- e. *Bertanggung Jawab* : Bagaiman konseli bertanggung jawab untuk menyikapi persoalan tentang kejenuhan dalam belajar (unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, Juli 2019

Guru Bimbingan Konseling

Peneliti

Diketahui
Kepala sekolah
SMP Negeri 1 Batang Kuis

Lampiran 7

DOKUMENTASI



Proses pelaksanaan Teknik *Self Instruction* melalui layanan konseling individu pada salah pertemuan yang dilaksanakan



proses pelaksanaan wawancara kepada guru wali kelas



Proses pelaksanaan wawancara terhadap salah satu guru bimbingan dan konseling