**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Keaktifan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar merupakan faktor yang penting dalam menyuksesakan pendidikan yang bermutu. Dengan demikian, kualitas metode pembelajaran dan kompetensi guru dalam mengajar turut berperan penting dalam menyukseskan pendidikan. Indikator kualitas dan pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktivitas belajar yang membuat siswa senang dan bahagia. Dengan kata lain, proses pembelajaran hendaknya memenuhi kebutuhan dan harapan yang diinginkan oleh siswa yang dimanifestasikan dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar siswa. Selain itu jika faktor pendukung itu berhasil, siswa juga tidak mengalami suatu kesulitan atau masalah dalam proses pembelajaran.

Perilaku siswa tentu tidak bisa dipisahkan dari kebiasaan pembelajaran di sekolah, karena itu seorang guru harus peduli terhadap apa yang dialami serta perubahan yang terjadi pada siswanya. Kerapkali para guru tidak menyadari bahwa jebakan rutinitas seperti duduk, diam, mendengarkan dan menulis, tuntutan standar keberhasilan belajar yang tinggi, tugas rumah yang menumpuk dan perilaku *introvert* seperti malu bertanya merupakan hal yang sering ditemukan di sekolah. Proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar. Meski harus diakui, kejenuhan dalam belajar dapat dialami oleh siapa saja.

1

Seringkali faktor penyebab kejenuhan belajar tidak dapat diketahui dengan jelas. Hal tersebut ditegaskan oleh Chaplin (Syah, 2011), mengemukakan kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila telah kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tersebut 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 letih (*fatigue*). Kurangnya penghargaan dari sekolah dan banyaknya tugas belajar biasanya menjadi faktor penyebab kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar juga bisa terjadi ketika siswa lebih banyak mengarahkan pikirannya ke arah yang negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar dalam waktu yang lama atau adanya irasionalitas-irasionalitas atau terjadinya distorsi kognitif yang dimiliki oleh persepsi siswa terhadap tuntutan akademis. Beban akademis yang berlebihan mengandung makna menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar.

Dari hasil wawancara dengan ibu Rosmawati selaku guru pembimbing di SMAN 1 Tompobulu pada tanggal 15 November 2012 menyatakan bahwa, siswa kelas XI IPS lebih banyak menunjukkan periaku kejenuhan belajar dibandingkan dengan kelas lain. Perilaku-perilaku kejenuhan belajar yang ditunjukkan siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu seperti, sikap mudah menyerah karena tidak mampu mengerjakan tugas sekolah, mudah lelah seperti mengantuk bahkan tertidur di kelas, kurangnya gairah belajar, bolos sekolah, keluar masuk ruangan ketika proses belajar sedang berlangsung, merasa tidak betah di kelas, mudah marah, mudah merasa kesal tidak mampu mengerjakan tugas, berpikiran negatif terhadap guru, tidak tertarik terhadap beberapa pelajaran, merasa menjadi orang tidak mampu dengan teman yang lain, merasa tidak percaya diri, merasa tidak puas terhadap hasil belajar dan merasa tidak berprestasi dibanding teman-teman yang lain.

Dari perilaku-perilaku yang ditunjukkan dari siswa tersebut, jika dibiarkan terus-menerus akan berdampak pada prestasi belajar siswa. Sehingga perlu kiranya ada solusi atau bentuk penanganan yang tepat dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Oleh karena itu, Peneliti ingin melakukan penelitian dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa tersebut karena peneliti ingin siswa tetap berprestasi tanpa adanya hambatan. Selain itu, salah satu penyebab masalah kejenuhan belajar terjadi karena kurangnya motivasi dari dalam diri siswa itu sendiri. Sehingga peneliti ingin menumbuhkan motivasi siswa dan memberikan dorongan dari dalam diri siswa agar mampu mengatasi kesulitan belajar dan meningkatkan prestasinya.

Untuk menangani masalah tersebut dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan dengan menggunakan salah satu teknik konseling. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok. Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah konseling kognitif perilaku. Agustin (Septayuda, 2009) menjelaskan konseling kognitif-perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar.

Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku. Meichenbaum (Corey, 1995) menjelaskan perubahan kognitif, bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri dari si individu atau klien. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*. Meichenbaum (Safaria, 2004) menggunakan pernyataan diri sebuah bentuk percakapan internal dalam hati yang menghasilkan kekuatan positif, berupa pernyataan yang memberi motivasi, memberi semangat, yang diajarkan melalui modeling dan pengulangan. Cormier dan Nurius (2003) menambahkan prosedur ini telah digunakan dalam beragam orang yang mengalami masalah, salah satunya pada siswa dengan kesulitan belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2011), teknik *self-instruction* menunjukkan hasil yang efektif dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar pada tiga orang siswa. Yaitu, seluruh siswa mengalami penurunan skor kejenuhan belajar, intensitas kejenuhan belajar menurunkan 2 orang siswa dari kategori tinggi menjadi sedang dan satu orang lagi masih pada kategori tinggi. Firmansyah (2011), melakukan penelitiannya dengan rancangan intervensi teknik *self instruction* untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar pada tiga orang siswa difokuskan pada indikator gejala kejenuhan belajar yang ditunjukkan yaitu merasa bersalah yang berlebihan dalam belajar, merasa terbebani dengan banyaknya tugas atau tuntutan belajar dan motivasi belajar rendah.

Dari hasil penelitian Firmansyah (2011), menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat digunakan dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa pada indikator merasa bersalah yang berlebihan dalam belajar, merasa terbebani dengan banyaknya tugas atau tuntutan belajar dan motivasi belajar rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif mengurangi gejala kejenuhan belajar, dilihat dari skor kejenuhan belajar masing-masing indikator menurun dari kategori tinggi ke kategori sedang. Untuk mengkaji lebih dalam mengenai teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa, peneliti tertarik menggunakan teknik *self instruction* ini pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu yang menurut hasil wawancara dengan Ibu Rosdiana lebih banyak menunjukkan perilaku kejenuhan belajar. Selain itu, teknik *self instruction* ini dianggap bisa mengatasi kejenuhan belajar dengan memberikan motivasi dan semangat melalui bentuk percakapan internal dengan menggunakan pola pernyataan diri yang positif.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu?
2. Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction*?
3. Apakah teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu?
4. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Tompobulu.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Tompobulu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction.*
3. Untuk menguji teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Tompobulu.

**D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
2. Bagi Akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi pendidikan dan Bimbingan
3. Bagi Peneliti, menjadi acuan dan masukan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi Sekolah, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan peranan konselor di sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling bagi siswa.
6. Bagi Konselor, dapat menjadikan hasil penelitian sebagai rujukan dalam menangani masalah-masalah belajar yang dialami siswa, khususnya mengenai kejenuhan belajar melalui teknik *self instruction*.
7. Bagi Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, setelah dibekali keterampilan dalam menolong diri melalui teknik *self instruction*, siswa diharapkan dapat menguasai keterampilan yang diberikan sehingga mampu menangani kejenuhan belajar secara mandiri.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Pengertian Kejenuhan Belajar**
3. **Pengertian Kejenuhan**

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Suatu ketika, kita merasa bersemangat ketika menekuni sesuatu. Begitu bersemangat sehingga kita melupakan banyak hal. Namun masa-masa giat itu tidak bertahan lama. Sesudah itu muncul masa malas, lesu dan jemu. Inilah masa ketika ketekunan kita sampai dititik jenuh. Saat itu ketekunan ada di garis ambang batas, tidak mungkin dinaikan lebih tinggi. Setelah beberapa lama masa jenuh ini berjalan, tak lama kemudian muncul kembali kegairahan untuk menekuni kesibukan seperti semula. Demikian seterusnya, rasa giat dan jenuh, silih berganti datang satu pihak menyusul yang lainnya.

Berikut ini akan dipaparkan pengertian kejenuhan menurut para ahli:

1) Menurut Al-Qawiy (2004: 1) bahwa “kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh”. Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.

8

2) Menurut Syah (2011) jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun.

3) Menurut Nuh (1993) Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan tersebut.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kejenuhan adalah suatu tekanan yang mendalam yang menimbulkan rasa malas, bosan, lamban dalam memproses informasi karena sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai yang diharapkan.

**b. Pengertian Belajar**

Apabila kita mendengar kata belajar, mungkin pikiran kita terbayang adanya siswa yang serius, mendengarkan dan memperhatikan guru yang sedang memberikan pertanyaan yang ada di dalam kelas, atau seseorang siswa yang membaca buku. Akan tetapi yang lebih luas bukanlah demikian, karena aktivitas belajar bukan hanya untuk siswa saja dan terbatas ruang kelas. Pengertian yang umum itu tidak dibatasi kapan saja, dimana saja dan dari siapa saja.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai anak didik (Supriyono, 1991).

Berikut ini akan dipaparkan pengertian belajar menurut beberapa ahli:

1. Menurut Hardjana (1994: 81) “belajar adalah kegiatan untuk mendapat pengetahuan, pemahaman tentang sesuatu hal, atau penguasaan kecakapan dalam suatu hal atau bidang hidup tertentu lewat usaha pengajaran dan pengalaman”.
2. Menurut Ali (2000: 14) “belajar adalah proses perubahan prilaku akibat interaksi individu dengan lingkungan”.

Jadi belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku seseorang yang dilakukan secara sengaja yaitu usaha melalui latihan dan pengalaman, sehingga timbul kecakapan baru dalam dirinya. Kecakapan baru sebagai pola tingkah laku manusia itu sendiri dari beberapa aspek yang meliputi pengetahuan, pengertian, sikap, keterampilan, kebiasaan, emosi, budi pekerti dan apresiasi.

Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar (Dharma, 2012). Pengertian kejenuhan belajar menurut Hakim (2004: 62) 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.

Sedangkan menurut Reber (Syah, 2011: 181) pengertian “kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”. Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu menimbulkan perasaan malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Kemunculan [kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html) bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang panjang dan tidak menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga, muncul perasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis. Selain itu, kejenuhan belajar juga bisa terjadi ketika siswa lebih banyak mengarahkan pikirannya ke arah yang negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar dalam waktu yang lama. Dengan demikian, pola berpikir negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar akan menimbulkan kejenuhan dalam belajar. Atau dengan kata lain kejenuhan belajar terjadi karena adanya irasionalitas-irasionalitas atau terjadinya distorsi kognitif yang dimiliki oleh persepsi siswa terhadap tuntutan akademis.

Schaufeli & Hu (Ewin, 2012) mengungkapkan bahwa:

Kejenuhan belajar memiliki tiga komponen seperti yang tertera pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yakni keletihan emosi (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynism*) dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*).

Secara garis besar deksripsi komponen kejenuhan belajar ini adalah sebagai berikut:

1. Keletihan Emosi (*Emotional Exhaution*)

Noushad (Firmansyah, 2011) menjelaskan bahwa keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar.

1. Sinisme (*cynism*)

Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas rumah, berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

1. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

Noushad (Firmansyah, 2011) menjelaskan bahwa karakteristik individu yang menderita karena menurunnya keyakinan akademik yakni merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, merasa tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, memiliki rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

**c. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Banyak sebab yang melatarbelakangi timbulnya kejenuhan, sebab-sebab itu berasal dari diri sendiri, dari kesibukan yang ditekuni, dari lingkungan pergaulan, suasana hidup masy arakat, alam sekitar bahkan dari pemikiran yang dianut. Kejenuhan merupakan pertanda ketidak seimbangan hidup, oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut perlu introspeksi diri dan melakukan penyesuaian diri. Syah (2011) juga menyatakan penyebab kejenuhan adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan tersebut.

Menurut Cross (Syah, 2011) keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa; 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga. Namun keletihan ini pada umumnya dapat dihilangkan lebih muda yaitu cukup beristirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sederhana. Itulah sebabnya keletihan mental dianggap sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Syah (2011: 182-183) menuliskan sedikitnya ada empat faktor penyebab keletihan mental pada siswa yakni:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi
3. Karena siswa berada di tengah-tangah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat
4. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*self-imposed*).

Selain faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar di atas, faktor-faktor lain pada umumnya juga disebabkan karena suatu proses yang berlangsung secara monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Menurut Hakim (2003) adapun faktor-faktor yang umumnya dapat menjadi penyebab kejenuhan belajar sebagai berikut:

1. Cara atau Metode Belajar yang Tidak Bervariasi.

Seringkali kita tidak menyadari bahwa cara belajar sejak sekolah dasar sampai sekarang tidak berubah-ubah. Misalnya, cara mempelajari pelajaran hafalan dengan cara membaca langsung dari buku dan hal ini dilakukan sejak duduk di sekolah dasar. Selain itu, kebiasaan belajar yang sering dilakukan sejak sekolah dasar yaitu melakukan aktivitas belajar hanya jika akan menghadapi tes atau ujian. Cara-cara belajar yang tidak berubah-ubah atau monoton seperti itulah yang merupakan salah satu sebab terjadinya kejenuhan belajar.

1. Belajar Hanya di Tempat Tertentu.

Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruangan tidak berubah-ubah, dapat pula menimbulkan kejenuhan belajar. Selain itu, jika kita tidak pernah mencoba belajar di tempat lain kadang-kadang sebagian kecil atau sebagian besar pelajaran yang telah kita serap, hilang begitu saja dari pikiran pada saat menghadapi tes atau ujian.

1. Suasana Belajar yang Tidak Berubah-ubah

Setiap orang membutuhkan suasana yang berbeda-beda satu sama lain. Suasana yang dibutuhkan tentu saja suasana lingkungan yang dapat menimbulkan ketenangan berpikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

1. Kurang Aktifitas Rekreasi atau Hiburan

Sebagaimana halnya dengan aktifitas fisik, proses berpikir yang merupakan aktifitas mental saat kita belajar dapat pula menimbulkan kelelahan dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing).*

1. Adanya Ketegangan Mental yang Kuat dan Berlarut-larut pada Saat Belajar

Ketegangan mental dapat disebabkan banyak faktor yang di antaranya pelajaran-pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran-pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar yang ditakuti dan tidak disenangi, jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak karena siswa yang bersangkutan sering menunda-nunda waktu belajar, takut gagal dalam ujian atau tes dan belajar secara mendadak karena biasanya belajar hanya dilakukan bila akan menghadapi ujian pada esok hari.

1. **Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar**

Robert (Hafis, 2012), menyebutkan bahwa untuk mengatasi kejenuhan, dapat dilakukan dengan pemberian motivasi. Membangkitkan motivasi dalam diri siswa perlu dibangun melalui dua jenis motivasi, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Dorongan serta gairah yang timbul dari dalam siswa itu sendiri merupakan bentuk motivasi intrinsik. Sedangkan dorongan yang mengacu pada faktor-faktor luar yang turut mendorong munculnya gairah belajar adalah bentuk motivasi ekstrinsik.

Namun Syah (2011) menambahkan salah satu penyebab munculnya kejenuhan belajar adalah keletihan mental. Keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan kiat-kiat berikut:

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari sebelumnya
5. Siswa harus melakukan kegiatan dengan tidak menyerah dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.
6. **Teknik *Self Instruction* (Instruksi Diri)**
7. **Pengertian *Self Instruction* (Instruksi Diri)**

Instruksi diri awalnya merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk melatih individu yang kurang dapat mengendalikan keinginan sesaatnya. *Self instruction* merupakan sebuah terapi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Meichenbaum (Wulandari, 2002) yang merupakan seorang tokoh yang berpengaruh di dalam modifikasi perilaku kognitif mengemukakan pandangannya bahwa modifikasi perilaku kognitif dilakukan berkenaan untuk menolong klien mendefinisikan problem kognitif dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah kambuh kembali. Meichenbaum (Corey, 1995) mengatakan agar bisa terjadi perubahan, klien perlu menginterupsi sifat yang sudah tersurat dalam berbagai situasi.

Karya Meichenbaum (Capuzzi & Gross, 2003) ini telah digambarkan sebagai prototipe kognitif-perilaku kerja karena merupakan integrasi penuh dengan unsur kognitif dan perilaku. Ia memulai karyanya pada *self-talk* dengan mempelajari *skizofrenia* dan menemukan bahwa ketika individu dengan *skizofrenia* dilatih untuk menggunakan *self-talk* (bicara pada diri sendiri) secara "relevan", mereka mampu mengulangi frase dan berperilaku lebih tepat. Selain itu, pelatihan instruksi diri juga telah diterapkan untuk beragam orang yang mengalami masalah. Sebagai contoh, dengan anak-anak yang memiliki kekurangan perhatian dan gangguan hiperaktif, untuk mengendalikan kemarahan dan permusuhan, sebagai persiapan untuk katerisasi jantung, untuk sekolah berbasis konsultasi, membantu siswa dengan ketidakmampuan belajar, dalam meningkatkan *self-efficacy*, dengan guru-guru pra-layanan dan aktif untuk mengurangi kecemasan dan persepsi peningkatan kontrol, dalam mengurangi kecemasan ujian dan untuk pelatihan dan pengawasan (Cormier & Nurius, 2003).

Sebuah kutipan dari Meichenbaum (Capuzzi & Gross, 2003: 225), mengatakan bahwa, “*Self-instructional training is a technique in which clients learn to keep track of self-statements and to substitute more adaptive statements”.* Maksud dari kutipan tersebut bahwa pelatihan instruksi diri adalah teknik di mana klien belajar untuk melacak pernyataan diri dan untuk menggantikan pernyataan yang lebih adaptif. Meichenbaum (Safaria, 2004) menggunakan pernyataan diri nyata (*self-statement*), sebuah bentuk percakapan internal dalam hati yang menghasilkan kekuatan positif, berupa pernyataan yang memberi motivasi, memberi semangat, yang diajarkan melalui modeling dan pengulangan. Ia mendasarkan terapinya itu pada pengenalan percakapan diri internal, mengubah percakapan diri internal yang negatif menjadi positif untuk mengatasi masalah klien dan mendorongnya untuk secara konsisten mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

[*Self instruction* merupakan](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-self-instruction.html) suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan mengganti pernyataan diri (verbalisasi diri) tersebut lebih adaptif. Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Ewin, 2012) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah (*maladjustment*) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Elisa (Ewin, 2012) menambahkan konsep *self instruction* yaitu mengganti pikiran negatif menjadi positif untuk merubah perilaku. Dengan demikian, dari berbagai definisi yang diungkapkan oleh para ahli, disimpulkan bahwa [teknik *self instruction*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-self-instruction.html) merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif untuk memperbaiki perilaku.

1. **Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Melalui Teknik *Self Instruction***

Bimbingan dan konseling berperan penting dalam menangani kejenuhan belajar di sekolah. Strategi yang bisa digunakan untuk menangani masalah kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling. Kegiatan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar merupakan salah satu tujuan dari layanan bimbingan belajar yaitu upaya membantu konseli mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu mereka supaya sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan (Nurihsan, 2006: 21). Konseling berorientasi kognitif perilaku memiliki asumsi dasar adalah proses kognitif berperan penting dalam perilaku dan dikendalikan oleh interaksi yang kompleks antara peristiwa internal dan kekuatan lingkungan.

[Kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html) terjadi karena hilangnya motivasi dan konsolidasi siswa. Sedangkan dalam konteks pendekatan kognitif-perilaku, siswa yang mengalami kejenuhan belajar mengalami keletihan baik secara fisik, emosional maupun mental yang diakibatkan dari stimulus dari lingkungan yaitu tuntutan akademis. Selain itu, kejenuhan belajar juga bisa terjadi ketika siswa lebih banyak mengarahkan pikirannya ke arah yang negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar dalam waktu yang lama.

Terdapat banyak teknik yang bisa digunakan dalam membantu menangani kejenuhan belajar. Bush (2007) menjelaskan pendekatan kognitif-perilaku merupakan pendekatan psikoterapi yang terdiri dari dua ranah yakni terapi kognitif dan terapi perilaku. Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku. Meichenbaum (Corey, 1995) menjelaskan perubahan kognitif, bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri dari si individu atau klien. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*. Hasil penelitian Mischel (Safaria, 2004) menemukan bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan yang mengganggu belajar melalui strategi pelatihan instruksi diri. Ilfiandra (Ewin, 2012) menyatakan *Self Instructional Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Ewin, 2012) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai (*maladjustment*) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (*self verbalization*). Untuk itu, teknik *self instruction* mengganti verbalisasi yang kurang tepat terhadap diri dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Menurut Safaria (2004) bahwa ada tiga cara dalam menerapkan teknik *self instruction,* yaitu:

*Pertama*, bisa melalui metode non-direktif, yaitu hanya diberikan instruksi pada anak, kemudian anak mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh terapis memerintahkan anak untuk mengucapkan kalimat *“saya bisa melakukan tugas ini”* secara keras, kemudian anak menirukannya, setelah anak mampu menguasai kalimat tersebut anak diminta untuk mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkannya. *Kedua,* melalui metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik control diri (*self-reinforcement).* *Ketiga*, melalui penerapan proses modeling, imitasi dan eksekusi. Terapis pertama-tama mencontohkan, kemudian anak menirukannya bersama terapis, setelah anak mampu maka anak disuruh untuk mengerjakannya sendiri.

Penerapan instruksi diri (*self-instruction*) ini, dilakukan dengan tidak membohongi diri sendiri, tetapi secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan. Anak perlu mendapatkan instruksi ini secara tertulis sehingga anak bisa membaca sambil mendengarkan perkataan terapisnya. Selanjutnya, anak tersebut melakukan instruksi ini secara sendiri sesuai dengan perkataan terapisnya.

Teknik *self instruction* membantu individu untuk lebih bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan diri *(self talk*). Dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *self instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum dan Goodman (Ewin, 2012) yang menjelaskan bahwa ada tiga tahapan teknik *self instruction* yang digunakan dalam terapi yakni sebagai berikut:

1. Tahapan pertama adalah pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Pada tahapan ini melibatkan kerjasama dengan konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua adalah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Konselor melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang tidak rasional yang menyebabkan terjadinya masalah. Dengan teknik *self instruction*, konseli dibantu untuk mengembangkan alternatif perilaku adaptif dengan cara melakukan dialog internal baru (*self statement*) yang lebih adaptif terhadap ungkapan diri negatif.
3. Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan penrubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*).

Tahapan ketiga merupakan tahapan inti dalam pelaksanaan teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefe*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Sehingga pada tahapan perubahan langsung terdapat prosedur yang harus dilakukan dalam melaksanakan teknik *self instruction*. Berikut prosedur untuk melakukan *self-instruction* menurut Cormier & Nurius (2003), yaitu:

1. [*Cognitive Modeling*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk anak.
2. [*Overt External Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diistruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
3. [*Overt Self-Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang diperagakan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
4. [*Faded Overt Self-Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). 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.
5. [*Covert Self-Instruction*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Pada tahap akhir, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

Selanjutnya Cormier & Nourius (2003: 401) menambahkan bahwa:

*Cognitive modeling with a self-instructional training strategy consists of five steps:*

1. *The helper serves as the model (or a symbolic model can be used) and first performs the task while talking aloud to himself or herself.*
2. *The client performs the same task (as modeled by the helper) while the helper instruct the client aloud.*
3. *The client is instructed to perform the same task again while instructing himself or herself aloud.*
4. *The client whispers the instructions while performing the task.*
5. *Finally, the client performs the task while instructing himself or herself covertly.*

Pemodelan kognitif dengan strategi latihan instruksi diri terdiri dari lima langkah:

1. Konselor berfungsi sebagai model (atau model simbolik dapat digunakan) dan pertama dilakukan dengan berbicara keras untuk dirinya sendiri.
2. Konseli melakukan tugas yang sama (seperti yang dimodelkan oleh konselor) melalui instruksi konselor terhadap konseli.
3. Konseli diinstruksikan untuk melakukan tugas yang sama lagi sambil menginstruksikan dirinya sendiri dengan suara keras.
4. Membisikkan konseli petunjuk saat melakukan tugas.
5. Terakhir, konseli melakukan tugas sambil menginstruksikan dirinya sendiri secara diam-diam.
6. **Kerangka Pikir**

Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah kesulitan belajar yang menghambat potensi individu. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental di mana seorang pelajar atau mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar mengalami keletihan baik secara fisik, emosional maupun mental yang diakibatkan dari salah satu pengaruh lingkungan yaitu tuntutan akademis. Tuntutan akademis tersebut menimbulkan adanya irasionalitas-irasionalitas atau terjadi distorsi kognitif yang dimiliki oleh persepsi siswa. Termasuk di dalam tuntutan akademis yaitu jangka waktu yang lama dalam belajar dan suatu keadaan yang tidak berubah-ubah (monoton) sehingga menimbulkan kejenuhan belajar yang ditunjukkan dengan berbagai perilaku yang salah (*maladjustment*).

Perilaku salah ditunjukkan siswa kelas XI IPS yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar, yaitu sikap mudah marah, bolos, mudah menyerah, lelah, lesu tanpa gairah belajar, tidak mengerjakan tugas, mudah menyerah, merasa menjadi orang yang malang dan tidak memiliki rasa percaya diri. Dari perilaku yang ditunjukkan siswa tersebut sesuai dengan komponen kejenuhan belajar seperti yang tertera pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yakni, keletihan emosi (*emotional exhaustion*) yang ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar; sinisme (*cynism*) dengan bentuk perilaku seperti bolos sekolah, marah, benci, tidak mengerjakan tugas rumah, berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran; dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*) yakni merasa tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, memilki rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Dari perilaku yang ditunjukkan itu maka perlu adanya bantuan layanan konseling untuk mengurangi perilaku kejenuhan belajar siswa. Hasil temuan positif ditunjukkan dari berbagai penelitian mengenai kejenuhan belajar. Hasil penelitian Mischel (Safaria, 2004) menemukan bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan yang mengganggu belajar melalui strategi pelatihan instruksi diri. Selain itu, Agustin (Septayuda, 2009) menegaskan konseling kognitif perilaku efektif dalam menangani kejenuhan belajar pada mahasiswa. Satu diantara pendekatan kognitif-perilaku yang tepat dan dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan Pelatihan Instruksi Diri (*self-instruction training).* Sedangkan Robert (Hafis, 2012) menyebutkan bahwa untuk mengurangi timbulnya kejenuhan dalam belajar dapat dilakukan dengan pemberian motivasi, salah satunya adalah dengan motivasi dalam diri siswa. Sedangkan teknik *self instruction* menurut Meichenbaum (Safaria, 2004) adalah teknik yang menggunakan pernyataan diri nyata (*self-statement*), sebuah bentuk percakapan internal dalam hati yang menghasilkan kekuatan positif, berupa pernyataan yang memberi motivasi, memberi semangat, yang diajarkan melalui modeling dan pengulangan. Sehingga teknik *self instruction* ini dianggap bisa digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Teknik *self instruction* merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Konseling kognitif perilaku terbukti efektif dalam menangani masalah yang berkenaan dengan gangguan-gangguan yang bersifat emosional dan perilaku. Tujuan dari konseling kognitif-perilaku yaitu mengajak siswa untuk menentang pikiran-pikiran yang salah dan menampilkan perilaku yang baru. Untuk itu, rancangan layanan bimbingan yang dikembangkan berdasarkan pendekatan konseling kognitif-perilaku ini berupaya untuk mengubah pola pikir yang salah yang menyebabkan kejenuhan belajar dan melatih perilaku baru.

Meichenbaum (Ewin, 2012) mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Konsep dari teknik *self instruction* ini yaitu mengganti pikiran negatif menjadi positif untuk merubah perilaku dengan menggunakan verbalisasi diri. Dalam intruksi diri individu diminta membuat dan mengucapkan pernyataan-pernyataan yang mengarahkan perilakunya atau membuat perintah berupa kata-kata perintah yang ditujukan kepada dirinya atau sebagai bentuk motivasi dari dalam diri untuk merubah perilakunya. Proses terapeutiknya terdiri dari melatih klien memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri itu sehingga mereka bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif.

Dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *self instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum dan Goodman yang menjelaskan

bahwa ada tiga tahapan teknik *self instruction* yang digunakan dalam terapi yakni

sebagai berikut:

1. Tahapan pertama adalah pengumpulan informasi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Pada tahapan pertama membantu konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, dan perbuatan terhadap kejenuhan belajar.

2. Tahapan kedua adalah melakukan konseptualisasi terhadap masalah yakni tahapan di mana konseli dan konselor terlibat diskusi terhadap kejenuhan belajar yang dideskripsikan konseli dan menilai secara logis.

3. Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*) dengan menggunakan prosedur teknik *self instruction*. Adapun prosedurnya terdiri dari: (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang lantang. (b) konseli melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan di bawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan cara membisikkan diri sendiri dan konseli diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara lirih seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang. (e) tahap akhir konseli melakukan instruksi diri secara mandiri sehingga diberikan *homework*.

Indikator keberhasilan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar adalah ditandai dengan berkurangnya atau menurunnya tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa. Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema berikut ini:

Kejenuhan belajar

Perilaku kejenuhan belajar siswa yang ditunjukkan:

1. Keletihan emosi ditandai sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar.
2. Sinis dengan bentuk perilaku seperti bolos sekolah, mudah marah, tidak mengerjakan tugas rumah, berpikir negatif terhadap guru dan hilang ketertarikan pada pelajaran
3. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*) yakni merasa tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, memiliki rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi, merasa menjadi orang malang

Melakukan layanan konseling menggunakan teknik *self Instruction*, dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap pertama, mengumpulkan informasi
2. Tahap kedua, melakukan konseptualisasi masalah
3. Tahap ketiga, melakukan perubahan langsung melalui prosedur teknik *self instruction* yaitu: (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang lantang. (b) konseli melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan di bawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan cara membisikkan diri sendiri dan konseli diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara lirih seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang. (e) tahap akhir konseli melakukan instruksi diri secara mandiri sehingga diberikan *homework*.

Kejenuhan belajar menurun

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka pikir maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: “penerapan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu.”

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen*,* yang akan menguji penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: teknik *self instruction* sebagai variabel bebas (*independent variable*), dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *Pre-Experimental* *One Group Pre-test*  dan *Post- test Design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama (awal) sebelum subjek diberi perlakuan

X : Treatmen atau perlakuan (pemberian teknik *self intsruction*)

O2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberi perlakuan

(Sugiyono, 2008: 111)

29

1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka ditentukan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar merupakan merupakan suatu kondisi mental seseorang yang mengakibatkan timbulnya perilaku yang dapat menghambat belajarnya. Akibatnya kejenuhan belajar ini menimbulkan keletihan mental ditandai sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar; Sinis dengan bentuk perilaku seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*) yakni merasa tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, memilki rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.
2. Teknik *self instruction* merupakan instruksi diri untuk melatih individu yang memiliki perilaku salah akibat dari adanya pikiran negatif dengan menggunakan verbalisasi diri atau membuat perintah berupa kata-kata yang ditujukan kepada dirinya. Teknik *Self instruction* dalam penelitian adalah pedoman atau prosedur yang digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar dengan mengikuti prosedur sebagai berikut: (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang lantang. (b) konseli melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan di bawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan cara membisikkan diri sendiri dan konseli diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara lirih seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang. (e) tahap akhir konseli melakukan instruksi diri secara mandiri sehingga diberikan *homework*.

**D. Populasi dan Sampel**

1. **Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003: 55). Dari populasi ini yang menjadi sumber pengambilan sampel. Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMAN 1 Tompobulu yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Jumlah populasi ini diperoleh peneliti setelah membagikan angket. Dari 114 jumlah siswa yang diberikan angket, diperoleh 101 siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar siswa.

**Table 3.1 Penyebaran Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Populasi Penelitian** |
| 1 | XI IPS 1 | 34 |
| 2 | XI IPS 2 | 34 |
| 3 | XI IPS 3 | 33 |
| Jumlah | | 101 |

Sumber: Hasil Perolehan Angket

1. **Sampel**

Setelah menentukan populasi selanjutnya pengambilan sampel. Sukmadinata (2005: 252) mengatakan pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian. Jadi dalam penelitian ini yang akan menjadi sampel adalah siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan dalam belajar. Untuk memperoleh ukuran sampel dalam penelitian ini, menggunakan kaidah yang dikemukakan oleh Arikunto (2004: 112) bahwa:

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti mengambil sampel sebesar 10% dari jumlah populasi. Sehingga diperoleh 10 siswa yang akan dijadikan sampel. Selain itu peneliti juga mengambil 10 sampel karena berdasarkan ukuran anggota konseling kelompok yang ideal dibatasi 10 jumlah anggota konseling kelompok (Prayitno, 1995). Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *random sampling*. Adapun teknik penarikan sampelnya dilakukan dengan cara manual atau tradisional. Menurut Sukardi (2010: 58), teknik acak dengan cara tradisional dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tentukan jumlah populasi yang dapat ditemui;
2. Daftar semua anggota dalam populasi, masukkan dalam kotak yang telah diberi lubang penarikan;
3. Kocok kotak tersebut dan keluarkan lewat lubang pengeluaran yang telah dibuat;
4. Nomor anggota yang keluar adalah mereka yang ditunjuk sebagai sampel penelitian;
5. Lakukan terus sampai jumlah yang diinginkan dapat tercapai.

**E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

**1. Teknik Pengumpulan data**

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat pengumpul data berupan instrumen. Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan instrumen pengumpulan data.

1. Bahan perlakuan berupa skenario pelaksanaan penerapan teknik *self instruction* dan RPBK (Rancangan Pelakasanaan Bimbingan dan Konseling).
2. Alat pengumpulan data

Adapun alat pengumpulan data yang digunakan, sebagai berikut:

1. Kuesioner atau angket

Kuesioner atau angket merupakan alat pengumpul data, di mana dalam kuesioner tersebut terdapat beberapa macam pertanyaan yang berhubungan erat dengan masalah penelitian yang hendak dipecahkan, disusun, dan disebarkan ke responden untuk memperoleh informasi di lapangan (Sukardi, 2003). Angket yang dibuat oleh peneliti isinya menyangkut kejenuhan belajar siswa yang akan digunakan baik saat *pretest* maupun *posttest*.

Angket yang diberikan responden bersifat tertutup, yang telah dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), cukup sesuai (CS), dan tidak sesuai (TS). Untuk kepentingan analisis data, maka angket penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 5. Adapun *blue print* kuesioner kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2. *Blue Print* Kuesioner Kejenuhan Belajar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** |
| Kejenuhan Belajar | Keletihan Emosi | Mudah menyerah |
|  | Mudah lelah |
|  | Tanpa gairah belajar |
| Sinis/Dipersonalisasi | Bolos sekolah |
|  | Mudah marah |
|  | Tidak mengerjakan tugas |
|  | Berpikir negatif terhadap guru |
|  | Kehilangan ketertarikan pada pelajaran |
| Menurunnya Keyakinan Akademik | Merasa menjadi orang yang paling malang |
|  | Merasa tidak puas terhadap hasil belajar |
|  | Memiliki rasa percaya diri rendah |
|  | Merasa tidak berprestasi |

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh Dosen validator, kemudian diuji coba di lapangan untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya sehingga diperoleh:

1. Uji Validitas

Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam skala yang mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16.00 ditemukan bahwa dari 40 item pernyataan, ada 5 item yang tidak valid disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 35 item pernyataan. Uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8.

1. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 127: 2003). Penentuan tingkat reliabilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki alpha lebih besar dari 0,60. Sehingga instrument penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0, 955. Uji reliabilitas selengkapmya dapat dilihat pada lampiran 8.

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk mendapatkan informasi melalui pengamatan langsung tentang perilaku atau reaksi siswa selama proses pemberian perlakuan. Cara penggunaannya yaitu dengan memberi tanda cek () pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis Individual



Analisi Kelompok

Dimana :

Nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm = Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P = Jumlah siswa

(Abimanyu, 1983: 26)

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual dan analisis kelompok, yaitu nilai tertinggi 100 % dan angka terendah 0 % sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.3. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| Persentase | Kriteria |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi |
| 60 % - 79 % | Tinggi |
| 40 % - 59 % | Sedang |
| 20 % - 39 % | Rendah |
| 0 % - 19 % | Sangat rendah |

Sumber: (Abimanyu, 1983: 26)

**2. Prosedur Penelitian**

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian, mulai dari penentuan subjek penelitian, *pretest,* perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

a. Penentuan populasi dan sampel yaitu semua siswa kelas XI IPS SMAN 1 Tompobulu terdiri dari 3 kelas dengan jumlah populasi 114 siswa. Seluruh siswa tersebut diberikan angket, sehingga diperoleh 101 siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Dari 101 siswa tersebut peneliti melakukan pengambilan sampel secara *simple random sampling* dan diperoleh sebanyak 10 sampel.

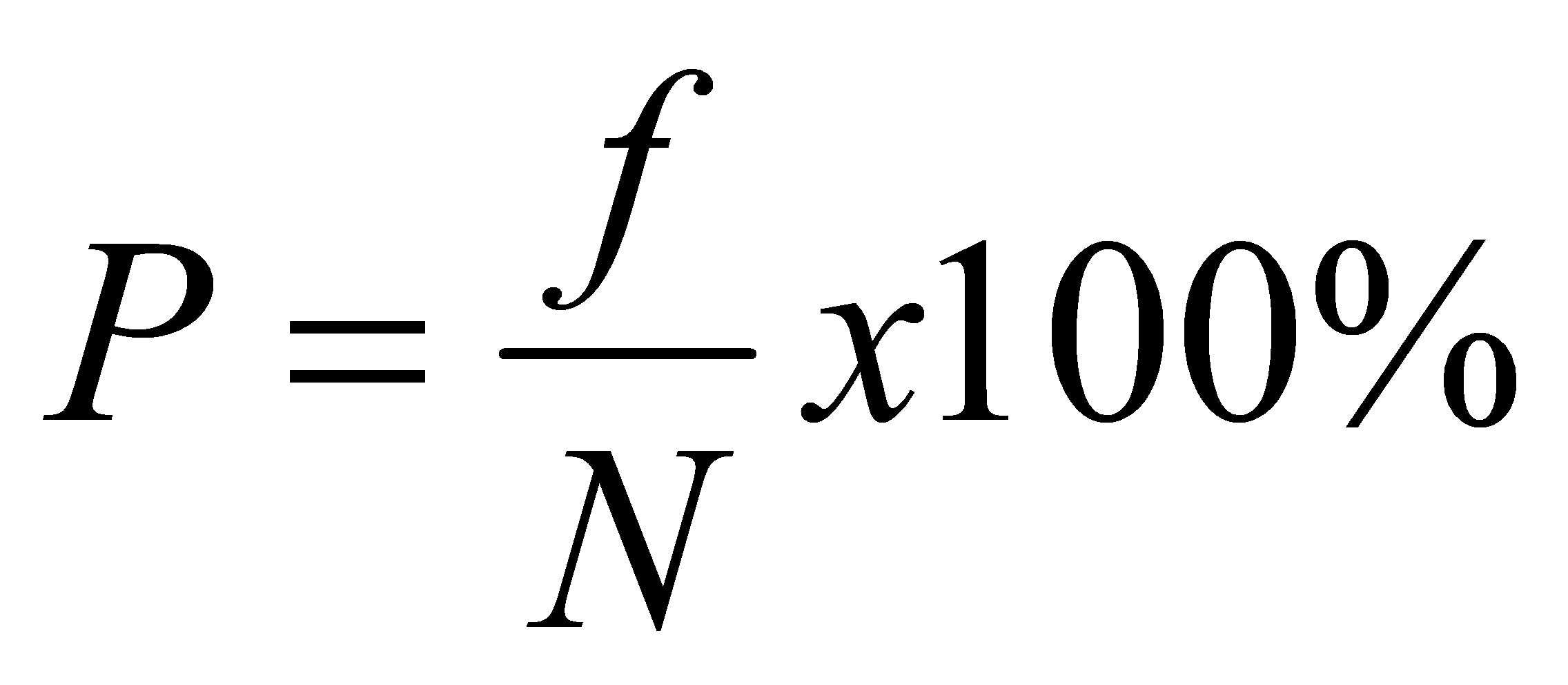
b. Pelaksanaan *pretest* terhadap siswa yang dijadikan sampel berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang kejenuhan belajar siswa.

1. Pemberian perlakuan berupa teknik *self instruction* dalam bentuk konseling kelompok terhadap subjek penelitian.
2. Selanjutnya pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang kejenuhan belajar siswa, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest.*
3. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor *pretes*t dan *posttest* subjek penelitian sesudah perlakuan dilakukan perhitungan melalui *Wilcoxon*
4. **Teknik Analisis Data**

Adapun teknik analisis data pada penelitian ini, yaitu menggunakan:

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriftif dimaksudkan untuk mengambarkan tingkat kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Tompobulu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan berupa pemberian teknik *self instruction* dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase, dengan rumus persentase yaitu:

 Tiro (2004: 242)

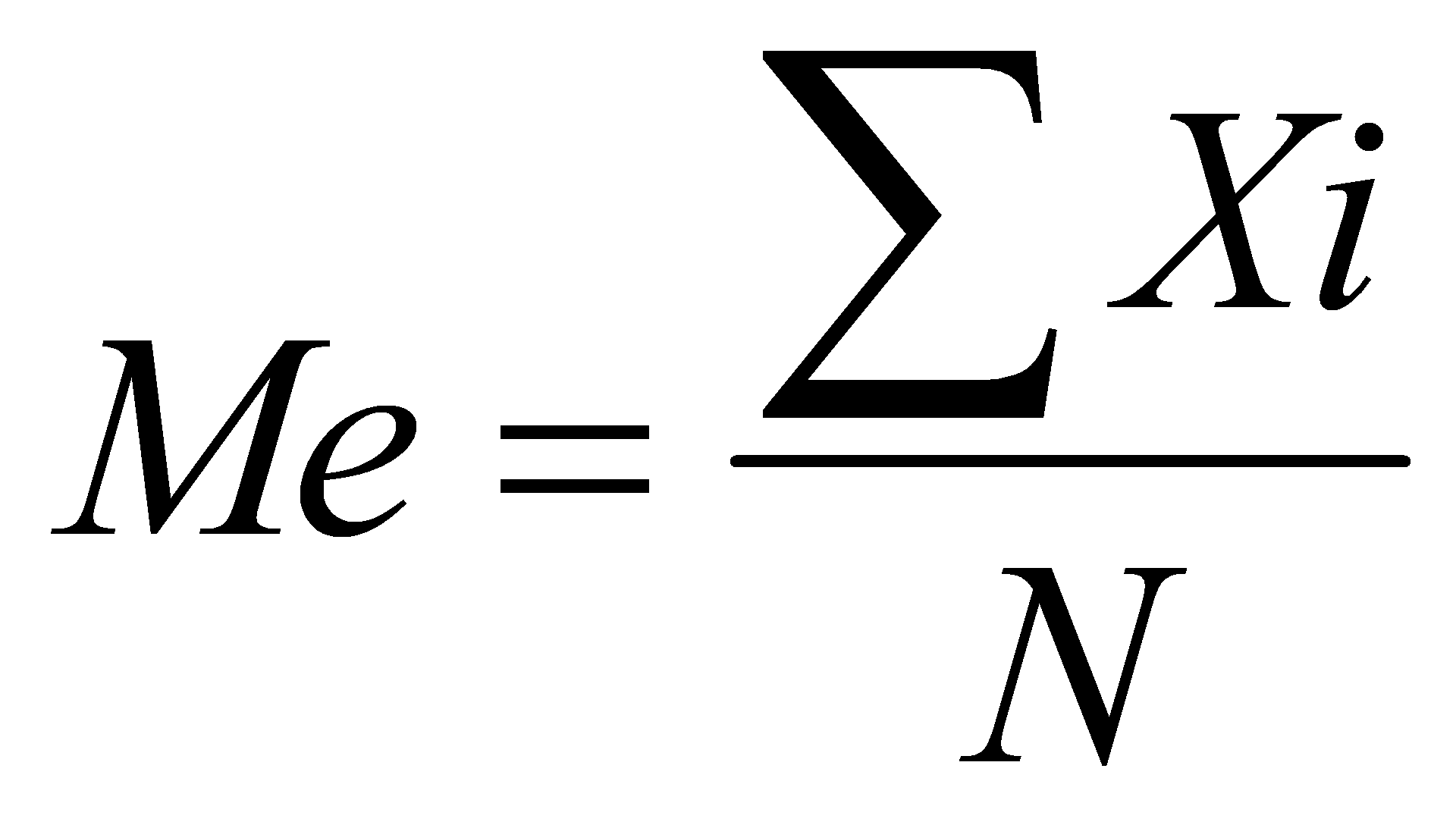
Di mana:

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Tompobulu sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata tentang tingkat kejenuhan belajar siswa berdasarkan hasil instrumen penelitian dengan rumus:

 Hadi (2004: 40)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek (sampel)

Gambaran umum tentang tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction* dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 175 (35 X 5 = 175) kemudian dikurang dengan skor ideal terendah yaitu 35 (35 X 1= 35), selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh 28.

Adapun kategori tingkat kejenuhan belajar siswa yaitu sebagai berikut:

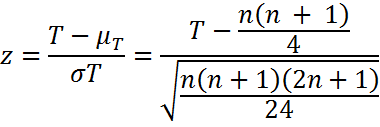
**Tabel 3.4. Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| Persentase | Kriteria |
| 147 – 175 | Sangat tinggi |
| 119 – 146 | Tinggi |
| 91 – 118 | Sedang |
| 63 – 90 | Rendah |
| 35 – 62 | Sangat rendah |

1. **Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *nonparametrik*. Pada dasarnya uji *nonparametrik* memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini hanya 10 siswa sehingga tidak dapat menggunakan analisis parametrik. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yangdimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Tompobulu. Uji Wilcoxon menggunakan SPSS 16,00 *for windows.*

Rumus uji *Wilcoxon* (Sugiyono, 2008: 133):



Keterangan:

T = Jumlah jenjang yang kecil

n = Jumlah sampel

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai *Asymp. Sig* < α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* > α.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Penyajian Data, Proses dan Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *pre-eksperimen* yang dilakukan terhadap 10 siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu mengenai kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction.* Hasil penelitian berupa data dianalisis menggunakan statistik deksriptif untuk menggambarkan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum (*pretest)* dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan, dan uji *wilcoxon* untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *self instruction*.

**Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMAN 1 Tompobulu**

Persiapan

Adapun kegiatan pada tahap ini adalah:

1. Membuat skenario pelaksanaan kegiatan dan RPBK dengan bahan perlakuan berupa format instruksi diri dan *diary* instruksi diri untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
2. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan kepala sekolah dan guru pembimbing dimulai pada tanggal 21 Maret, dan kemudian ditentukan jadwal berikutnya.
3. Menyiapkan format untuk media yang digunakan seperti format instruksi diri dan *diary* instruksi diri.

40

1. Menata setting pertemuan untuk pelaksanaan kegiatan
2. Tempat : Ruang Kelas
3. Perlengkapan : Meja, Kursi, Alat Tulis
4. Mempersiapkan rancangan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling
5. Membuat lembar observasi guna melihat pelaksanaan kegiatan penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.
   1. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret-18 Mei 2013 dan sebelum diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilaksanakan *pre-test* pada tanggal 22 Maret dan *post-test* pada tanggal 18 Mei. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 6 pertemuan dengan teknik perlakuan sama dengan proses berulang-ulang yang disajikan dalam setting konseling kelompok namun dengan jenis masalah yang ditangani di setiap pertemuan berbeda-beda. Berikut gambaran pelaksanaan setiap pertemuan dengan jenis masalah yang ditangani pada tiap pertemuan, yaitu:

**Pertemuan ke-1**

Pertemuan pertama dengan nama kegiatan “Mengatasi Perasaan Negatif dalam Belajar” dengan tujuan mengurangi sikap mudah marah dan mudah lelah terhadap siswa. Pelaksanaan kegiatan 1 dilaksanakan pada tanggal 23 Maret dihadiri oleh 10 orang siswa yang terpilih sebagai subjek penelitian. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 8.30-9.30 WIB. Kegiatan dibuka dengan berdoa bersama dilanjutkan dengan *ice breaking*. Dalam mengawali kegiatan, konselor membuka dengan membentuk kelompok dan menentukan konselor sebagai pemimpin kelompoknya.

Setelah itu, konselor menjelaskan mengenai tujuan dikumpulkannya siswa Siswa yang hadir dengan nama inisial adalah KA, R, K, AM, SS, MS, IN, RA, AR, dan NH. Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan pertemuan pertama. Pelaksanaan teknik *self instruction* kegiatan 1 direfleksikan sebagai berikut:

1. Pada tahap pengumpulan informasi, konselor membuka dengan menanyakan kepada siswa tentang pengalaman perasaan negatif yang muncul dalam belajar. Siswa menjawab pernah. SS mengatakan bahwa “sering mengalami perasaan itu ketika proses belajar berlangsung lantas ada temannya yang ribut”, MS mengatakan “ketika ada guru yang tidak tepat waktu mengajarnya”. Konselor merespon bahwa “semua pikiran negatif itu muncul dari situasi yang tidak terkendali”. Untuk itu, peserta diminta untuk menuliskan situasi yang membuatnya merasa marah, kesal, benci dan perasaan lelah yang muncul dalam belajar dan menuliskan suasana hati dan pikiran otomatis yang muncul pada saat itu dalam lembaran format instruksi diri.
2. Selanjutnya pada tahapan konseptualisasi masalah, konselor membuka diskusi tentang perasaan negatif yang muncul dalam belajar. Sekitar 2 siswa menjawab menyatakan benci dan merasa kesal. Konselor merespon “apakah siswa ingin mengubah perasaan negatif dalam belajar?”. Semua siswa menjawab “ingin mengubah perasaan itu”. Setelah itu, konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul dalam situasi tersebut menjadi positif. Siswa mengubah pikiran otomatis yang negatif dalam situasi yang membuat perasaan negatif muncul dalam belajar menjadi positif dan menuliskannya dalam format instruksi diri.
3. Pada tahapan perubahan langsung, konselor meminta satu siswa untuk menjadi contoh melakukan teknik instruksi diri yang positif dalam situasi yang membuat perasaan negatif. Sekitar 2 siswa bersedia menjadi contoh, namun K yang dipilih untuk menjadi contoh. Konselor bertanya kepada K, “coba ceritakan situasi yang membuatmu merasa kesal, marah atau merasa lelah dalam belajar”. K menjawab “ketika guru menjelaskan tidak jelas”. Konselor kembali bertanya “bagaimana suasana hatimu pada saat itu?” K menjawab “merasa kesal”. Konselor kembali bertanya “apa pikiran otomatis yang muncul pada saat itu?” K merespon “rasanya guru itu lebih baik diganti saja dengan yang lebih baik”. Konselor lalu bertanya “apakah kamu ingin mengatasi perasaan negatif itu? karena itu bisa diatasi dengan melakukan instruksi diri agar perasaan negatif yang muncul bisa hilang dengan membuat pernyataan diri yang positif dari pikiran”. Kemudian konselor memintanya mengikuti kata-kata konselor dan mengucapkan pernyataan diri sesuai dengan apa yang dituliskan di format instruksi diri. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri positif secara lantang “saya harus lebih memperhatikan ketika guru sedang menjelaskan”. Kemudian K memperagakan apa yang dicontohkan oleh konselor dengan lantang juga dengan mengucapkan pernyataan diri yang positif yang telah dibuatnya “saya harus lebih memperhatikan ketika guru sedang menjelaskan”. Kemudian konselor melakukan instruksi diri secara lirih di hati dengan berkata “ke depannya saya akan lebih memperhatikan dengan lebih baik ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran”. K kemudian melakukan bisikan instruksi diri sambil mengepalkan tangannya di dada seperti yang diperagakan konselor sambil berkata dengan lirih pernyataan dari konselor. Setelah itu, konselor mempersilahkan siswa untuk melakukan instruksi diri sesuai dengan yang dicatatnya dimulai dari mengucapkan secara lantang pernyataan diri yang positif dan membisikannya di hati sambil mengepalkan tangan.
4. Pertemuan pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan negatif yang muncul dalam belajar sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan ke-2**

Pertemuan kedua dengan nama kegiatan “Mengontrol Diri” dengan tujuan membuat siswa betah di kelas dan merubah pikiran negatif siswa terhadap guru. Kegitan ke dua dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2013 dihadiri oleh 10 orang. Kegiatan sesi 2 direfleksikan sebagai berikut:

1. Pada tahapan pengumpulan informasi, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) perasaan negatif yang muncul dalam belajar. Hanya 4 orang siswa mengumpulkan lembaran diari instruksi diri (*homework*) karena ada beberapa faktor siswa lain tidak mengumpulkannya. Ada yang mengatakan lupa mengisi lembaran diarinya dan masih belum mengerti. Selanjutnya konselor menanyakan “pernahkan kalian merasa tidak nyaman berada di dalam kelas?”. Siswa secara serentak menjawab “pernah”. Siswa R mengatakan “ketika suasana kelas ribut, panas, dan ada guru yang yang suka marah-marah”. Siswa lain juga mengatakan hal-hal yang membuatnya merasa tidak nyaman di kelas. Konselor lalu menjelaskan tujuan pada kegiatan kedua ini adalah agar siswa mampu mengontrol diri. Selanjutnya konselor meminta siswa untuk membayangkan dan mengingat situasi yang membuat merasa tidak nyaman berada di kelas serta mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul pada saat itu dengan menuliskannya dalam format instruksi diri.
2. Pada tahapan konseptualisasi masalah, konselor membuka diskusi mengenai perasaan tidak nyaman di dalam kelas yang pernah di alami siswa. Selanjutnya siswa diminta untuk mengubah pikiran negatif yang muncul menjadi positif dalam format instruksi diri. Siswa mengubah pikiran negatif melalui pernyataan diri yang positif agar mengendalikan perasaan tidak nyaman dalam kelas.
3. Pada tahapan perubahan langsung, konselor meminta salah satu orang siswa untuk menjadi contoh dalam melakukan instruksi diri dalam mengendalikan rasa tidak nyaman yang muncul dalam kelas. Ada 5 siswa yang bersedia menjadi sukarelawan, namun MS dipilih untuk menjadi sukarelawan dalam melakukan instruksi diri. Selanjutnya, konselor bertanya “situasi seperti apa yang membuatmu merasa tidak nyaman di kelas dan bagaimana suasana hatimu pada saat itu?”. MS menjawab “pada saat kelas ribut dan panas, pastinya saya merasa tidak suka”. Konselor merespon ‘lalau apa pikiran otomatis yang muncul pada saat itu?”. MS menjawab “selalu ingin keluar dari kelas”. Konselor lalu mengajak MS melakukan instruksi diri agar pikiran negatifnya dapat dikendalikan. Konselor memperagakan instruksi diri secara membacakan instruksi diri positif yang ditulis oleh MS “tetap sabar”. Kemudian MS melakukan instruksi diri positif seperti yang diperagakan oleh konselor secara lantang dengan mengucapkan pernyataan diri baru “tetap sabar”. Setelah itu, konselor melakukan instruksi diri dengan lirih sambil mengepalkan tangannya. MS kemudian mempraktekan instruksi diri secara lirih sambil mengepalkan tangan seperti apa yang dilakukan oleh konselor dan berulang-ulang berkata “Mencoba lebih sabar mengahadapi situasi yang terjadi di dalam kelas dan tetap semangat belajar”. Konselor juga meminta siswa lain memperagakan teknik instruksi diri yang telah diperagakan oleh temannya, kemudian siswa lain saling mengomentari teknik instruksi diri yang dilakukan oleh temannya.
4. Pertemuan ke-II ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan rasa tidak nyaman di kelas dalam belajar sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan ke-3**

Pertemuan ketiga dengan nama kegiatan “Berpikir Positif” dengan tujuan menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap pelajaran dan menumbuhkan gairah belajar dan mengerjakan tugas. Kegiatan ketiga dilaksanakan tanggal 6 April 2013 dan dihadiri oleh seluruh siswa. Pertemuan ketiga direfleksikan sebagai berikut:

1. Tahapan pengumpulan informasi, konselor menanyakan bagaimana perasaannya setelah mengisi diary instruksi diri “Berpikir Positif”. Seorang siswa menjawab “kalo saya merasa lebih bisa mengendalikan diri”. Ada 5 orang siswa yang mengumpulkan *homework.* Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan kegiatan ketiga yaitu agar siswa memiliki merasa tidak terbebani dengan tugas belajar. Konselor menanyakan kepada siswa “Pernahkah kaliah merasa terbebani dengan tugas sekolah”. Serentak semua siswa menjawab “pernah”. Konselor merespon “apa yang biasanya kalian rasakan saat dalam kondisi tersebut?”. Siswa menjawab “jadinya malas ngapa-ngapain, jadi bingung apa yang harus saya lakukan”. Konselor merespon “Baik, saya bisa memahami apa yang kalian rasakan”. Selanjutnya siswa diminta untuk memikirkan situasi dan pikiran otomatis yang membuat munculnya perasaan terbebani dengan tugas ditulis dalam format instruksi diri.
2. Selanjutnya, pada tahapan konseptualisasi masalah, konselor membuka diskusi dengan menanyakan perasaan-perasaan yang muncul jika terbebani dengan tugas yang akan menghambat proses belajar. Selanjutnya, siswa diminta mengubah pikiran negatif yang muncul menjadi positif dalam format instruksi diri. Siswa mengubah pikiran negatif melalui pernyataan diri yang positif agar mengendalikan pikiran yang muncul dengan terbebani dengan tugas.
3. Pada tahapan perubahan langsung, konselor meminta satu orang siswa untuk menjadi relawan dalam mempraktekan instruksi diri. K bersedia menjadi relawan. Konselor bertanya “situasi apa yang membuat anda merasa terbebani dengan tugas”, K menjawab “tugas yang diberikan tidak mudah diselesaikan”. Konselor bertanya lagi “bagaimana suasana dan pikiran otomatis yang muncul?”. K menjawab “merasa pusing, marah dan berpikir kenapa guru tidak memberi tugas yang mudah saja”. Selanjutnya konselor memintanya untuk melakukan instruksi diri untuk merubah pikiran negatif yang muncul. Pertama, konselor mengucapkan instruksi diri positif milik K secara lantang “mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan dan pasti setiap soal aka nada jawabannya”. Kemudian K meniru gerakan konselor dan mengucapkan pernyataan positif secara lantang. Kemudian konselor mengepalkan tangan dan menyimpannya di dada sambil membisikan instruksi diri positif dengan lirih secara berulang-ulang. K meniru gerakan dan instruksi diri yang diperagakan konselor secara lirih dengan berkata “mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan dan pasti setiap saat akan ada jawabannya dan terus mencoba”. K terus melakukannya secara berulang-ulang. Setelah itu, konselor menanyakan “bagaimana sekarang perasaannya?”. K menjawab “seperti ada semangat di dada saya”. Konselor “baik, seperti itulah instruksi diri jika kita seirng memasukan kata-kata yang positif, maka akan ada energi positif juga”.
4. Pertemuan ke-III ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan ke-4**

Pertemuan keempat nama kegiatan “Tetap Optimis” bertujuan menghilangkan sikap mudah menyerah dan merasa mampu menjadi orang sukses. Kegiatan ke IV berjudul “Tetap Optimis” dilaksanakan pada tanggal 13 April 2013. Memulai kegiatan, konselor membuka dengan berdoa bersama. Pertemuan ke IV direfleksikan sebagai berikut:

1. Pada tahapan pengumpulan informasi, konselor membuka pertanyaan “apakah kalian sudah mengisi diary instruksi diri mengenai perasaan terbebani dengan tugas yang kemarin kita bahas?”. Siswa menjawab “sudah”. Konselor merespon “setelah kalian mengisinya, bagaimana perasaannya sekarang?”. Ada yang menjawab biasa-biasa saja, efeknya hanya sementara, agak membantu walaupun sedikit”. Konselor merespon “baik dengan metode *self instruction* atau instruksi diri kalian setidaknya mengendalikan diri lewat pernyataan diri sendiri”. Terdapat 5 orang siswa yang mengumpulkan lembaran diari instruksi diri *(homework)*. Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan “Tetap Optimis” adalah agar siswa mampu meningkatkan sikap tidak mudah menyerah dalam belajar. Konselor membuka dengan pertanyaan “Pernahkah kalian menyerah dalam belajar?”. Siswa IN menjawab “pernah, pada mata pelajaran Matematikam karena pelajaran Matematika terlalu sulit apalagi kalau di beri tugas”. Konselor merespon “Oke, sekarang kalian tuliskan situasi dan pikiran negatif yang muncul saat kalian merasa sudah menyerah?”. Kemudian siswa menuliskan situasi yang membuat mudah menyerah belajar dan pikiran otomatis dalam format instruksi diri*.*
2. Tahapan konseptualisasi masalah, konselor membuka diskusi dengan menanyakan “apa yang biasanya muncul dipikiran kalian ketika sudah menyerah dan tidak ada semangat dalam belajar?”. Ada siswa menjawab “malas ngapa-ngapain, biasanya jadi malas belajar, jadi tidak semangat mengerjakan mata pelajaran itu”. Konselor merepon “ok, teknik instruksi diri ini bisa membantu untuk memotivasi diri kita, kalian sudah mencobanya kan?”. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengubah pikiran negatif yang muncul dalam situasi mudah menyerah dalalm belajar menjadi lebih positif yang ditulis dalam format instruksi diri.
3. Pada tahapan perubahan langsung, konselor meminta satu orang siswa menjadi sukarelawan dalam melakukan instruksi diri untuk menghilangkan rasa mudah menyerah dalam belajar. Dari 4 siswa yang bersedia, NH dipilih untuk menjadi sukarelawan. Konselor bertanya ‘situasi seperti apa yang membuat merasa mudah menyerah dalam belajar?”. NH menjawab ‘karena sulit mengerjakan tugas”. Konselor kembali bertanya “bagaimana suasana hati dan pikiran otomatis yang muncul pada saat itu?”. NH menjawab “merasa tidak suka dan berpikir untuk tidak mengikuti pelajaran itu lagi”. Konselor kemudian meminta NH untuk meniru gerakan serta ucapan yang diperagakan konselor. Pertama, konselor mengucapkan secara lantang tulisan instruksi diri yang ditulis NH dalam format instruksi diri. Kemudian NH melakukan instruksi diri positif secara lantang seperti yang dilakukan oleh konselor dan mengucapkan pernyataan diri positif “jangan mudah putus asa”. Selanjutnya, konselor melakukan instruksi diri dengan lirih secara berulang-ulang sambil menggenggam tangan dan menyimpannya di dada. NH melakukan pernyataan diri dengan lirih secara berulang-ulang seperti yang diperagakan oleh konselor dengan berkata “sebelum mencoba jangan mudah putus asa dulu”. Kemudian konselor menanyakan “bagaimana sekarang perasaannya?”. NH menjawab “saya seperti semangat dan tersugesti dengan kata-kata positif tadi”. Konselor merespon “nah, teman-teman yang lain juga bisa melakukannya secara mandiri agar kita senantiasa termotivasi dan percaya diri”.
4. Pertemuan ke-IV ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam meningkatkan percaya diri dan tidak mudah menyerah dalam belajar sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan ke-5**

Pertemuan kelima dengan nama kegiatan “Meningkatkan Rasa Percaya Diri” bertujuan meningkatkan rasa percaya diri siswa. Kegiatan ke V “Meningkatkan Percaya Diri” dilaksanakan pada tanggal 27 April 2013 dan dihadiri oleh 10 orang siswa. Kegiatan sesi kelima direfleksikan sebagai berikut:

1. Pada tahapan pengumpulan informasi, konselor menanyakan “apakah kalian sudah mengisi *diary* instruksi diri yang kemarin kita bahas?” siswa menjawab sudah mengerjakannya. Konselor merespon “oke, bagi teman-teman yang sudah mengerjakannya bagaimana sekarang perasaannya?”. IN menjawab “menjadi lebih termotivasi”. Konselor merespon “baik, teknik *self instruction* bisa membantu kita untuk lebih percaya diri asalkan kita sering berkata yang positif pada diri kita”. Ada 5 orang siswa yang mengumpulkan lembaran diari instruksi diri. Beberapa diari instruksi diri (*homework*) yang dikerjakan siswa. Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan sesi adalah agar siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar. Konselor membuka pertanyaan “pernahkah kalian merasa tidak percaya diri dalam belajar?”. Ada siswa yang menjawab “pernah, saat diskusi di depan kelas”. Kemudian siswa diminta untuk mengidentifikasi situasi dan pikiran otomatis yang muncul saat merasa tidak percaya diri dalam belajar ditulis dalam format instruksi diri.
2. Selanjutnya pada tahapan konseptualisasi masalah, konselor membuka dikskusi “apa yang biasanya kalian rasakan ketika merasa tidak percaya diri dalam belajar?” pastinya merasa tidak nyaman. Nah, apa yang kalian pikirkan menjadi kenyataan dalam perilaku kita. Jika kalian berpikiran negatif terhadap diri, maka kita tidak percaya terhadap diri kita sendiri”. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pernyataan diri yang pada format *self instruction*.
3. Tahapan perubahan langsung, konselor memperagakan instruksi diri dalam meningkatkan rasa percaya diri dan meminta satu sukarelawan untuk menjadi contoh bagi teman-temannya. R dipilih untuk melakukan latihan instruksi diri. Selanjutnya, konselor bertanya “situasi yang membuatmu mengalami rasa tidak percaya diri dalam belajar seperti apa?”. R menjawab “saat ulangan hanya mengandalkan orang lain”. Konselor bertanya lagi “bagaimana suasana hati dan pikiran otomatis yang muncul saat itu?”. R menjawab “lebih baik nyontek saja”. Konselor lalu membantu R merubah pikiran negatif yang muncul dan melakukan teknik instruksi diri. Konselor meminta R untuk melakukan gerakan serta mengucapkan secara lantang pernyataan diri seperti yang diperagakan oleh konselor. R kemudian melakukan pernyataan diri dengan lantang “saya ingin mengubah diri agar bisa lebih baik dari sebelumnya”. Selanjutnya konselor melakukan instruksi diri dengan lirih dan berulang-ulang sambil mengepalkan tangannya di dada berkata “Saya akan mengubah diri saya agar lebih baik dari sebelumnya”. R melakukan seperti yang dilakukan konselor, tangannya di dada sambil melakukan instruksi diri secara berulang-ulang seperti yang konselor peragakan dengan berkata “Saya akan mengubah diri saya agar lebih baik dari sebelumnya”. Selanjutnya konselor menanyakan “bagaimana perasaannya sekarang?”. R menjawab “lebih bersemangat”. Konselor merespon “oke, seperti itulah teknik *self instruction* yang bisa digunakan agar kita semakin percaya diri. Kita harus melakukan instruksi diri kepada pikiran kita agar positif dan lebih baik namun dilakukan secara berulang-ulang.
4. Pertemuan kelima ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam meningkatkan percaya diri dalam belajar sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan ke-6**

Pertemuan keenam nama kegiatan “Saya Pasti Bisa” bertujuan agar siswa memiliki semangat belajar agar merasa mampu dalam berprestasi dan puas terhadap hasil belajar. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2013 dan dihadiri oleh seluruh siswa. Kegiatan keenam direfleksikan sebagai berikut:

1. Tahapan pengumpulan informasi, konselor menanyakan “bagaimana perasaannya setelah mengisi diary intruksi diri meningkatkan percaya diri? Apakah kalian sekarang bisa meningkatkan rasa percaya diri kalian?”. Ada yang menjawab “saya sudah bisa melakukannya, dan memang benar yang kakak katakan kalau kita mengatakan hal postif, maka akan timbul semangat dari dalam diri kita”. Konselor merespon bagaimana dengan yang lain? Siswa menjawab, “kami sudah bisa melakukannya kak”. Hanya 5 orang siswa mengumpulkan lembaran diari instruksi diri (*homework*). Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi ini yaitu agar siswa memiliki semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri. Untuk mengawalinya, konselor menanyakan “pernahkah kalian merasa gagal dalam belajar?”. Ada siswa yang menjawab “pernah, Apalagi jika mendapat nilai yang jelek”. Konselor merespon “ok, tentunya diantara kalian pasti memiliki pengalaman gagal dalam belajar. Sekarang, kalian bayangkan situasi yang memunculkan perasan itu dan pikiran otomatis yang muncul”. Selanjutnya siswa diminta untuk mengisi lembaran format instruksi diri.
2. Selanjutnya tahapan konseptualisasi masalah konselor membuka diskusi “oke, tadi kalian sudah menuliskan situasi yang memunculkan perasaan gagal belajar. Nah, apa yang kalian pikirkan saat merasa gagal?”. Ada yang menjawab “menyesali diri padahal sudah belajar, biasanya berpikiran mengapa saya bodoh gini padahal sudah berusaha”. Konselor merespon “ok, tentunya perasaan gagal ini memiliki efek negatif ya”. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengubah pikiran negatif yang muncul dalam situasi merasa gagal dalam belajar menjadi lebih positif yang ditulis dalam format instruksi diri.
3. Tahapan perubahan langsung merupakan tahapan latihan siswa dalam melakukan instruksi diri. Konselor meminta salah seorang siswa untuk menjadi contoh dalam melakukan instruksi diri. RA dipilih untuk menjadi sukarelawan dalam melakukan instruksi diri. Sebelumnya konselor bertanya kepada RA “situasi saperti apa yang membuatmu merasa gagal dalam belajar?”. RA menjawab ketika guru meminta menerjemahkan bahasa inggris tapi saya tida bisa”. Konselor kembali bertanya “bagaimana suasana hati dan pikiran otomatis yang muncul saat itu?”. RA menjawab “merasa ketinggalan”. Konselor merespon “baiklah, saya akan membantumu mengendalikan pikiran negatif yang muncul”. Pertama, konselor memperagakan instruksi diri yang RA tulis di format instruksi diri serta mengucapkannya dengan lantang “saya akan berusaha seperti teman yang lain, saya juga pasti bisa”. Kemudian RA meniru gerakan dari konselor serta mengucapakan instruksi diri secara lantang “saya akan berusaha seperti teman yang lain, saya juga pasti bisa”. Kemudian, konselor melakukan instruksi diri dengan lirih sambil menggenggam tangannya dan berkata “saya tahu saya pasti bisa lebih dari teman saya”. RA meniru gerakan yang dipergakan konselor sambil menggenggam tangannya dan berkata dengan lirih “saya tahu saya pasti bisa lebih dari teman saya”. RA terus melakukan instruksi diri dengan lirih secara berulang-ulang. Kemudian konselor menanyakan “bagaimana sekarang perasaannya?” RA menjawab “ada perasaan yang berbeda. Semangat”. Konselor merespon “jika kamu melakukan instruksi diri positif setiap hari kamu sepanjang hari akan merasakan seperti yang kamu rasakan saat ini”.
4. Pertemuan 6 ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam menangani perasaan gagal belajar sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan terakhir**

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Mei 2013. Kegiatan ini merupakan eveluasi secara keseluruhan dari sesi sebelumnya. Konselor membuka pertemuan dengan memberi salam dan berdoa bersama. Kegiatan ini diikuti oleh 10 siswa yang menjadi subjek penelitian. Kegiatan ini direfleksikan sebagai berikut:

Konselor membuka diskusi mengenai pekerjaan rumah (*homework*) yang ditugaskan pada pertemuan sebelumnya serta menanyakan bagaimana perubahan yang dirasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Siswa berpendapat merasa lebih semangat untuk belajar, merasa lebih bergairah untuk belajar, merasa lebih tenang dalam belajar dan merasa lebih percaya diri dalam belajar. Ada 10 orang siswa yang mengumpulkan lembaran diari instruksi diri. Selanjutnya, konselor meminta siswa satu persatu tampil di depan kelas melakukan intruksi diri tanpa ada lagi contoh peragaan. Dari seluruh siswa yang tampil masih ada 2 orang siswa ynag masih merasa kesulitan melakukannya. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut masih merasa canggung dan merasa malu tampil di depan teman-temannya. Selanjutnya konselor mengadakan *post test* dan menjelaskan tujuan diadakannya *posttes* setelah mengikuti kegiatan intervensi teknik *self instruction* yaitu untuk mengetahui apakah terjadi penurunan kejenuhan belajar setelah mengikuti kegiatan atau tidak. Setelah itu, konselor membagikan angket kejenuhan belajar dan siswa diminta mulai mengisi angket tersebut. Setelah semua siswa selesai mengisi *posttest* angket kejenuhan belajar, konselor mendorong siswa untuk tetap menjaga perubahan dan tetap melakukan teknik instruksi diri jika mengalami suatu masalah mengenai pikiran yang negatif tanpa ada arahan lagi namun melakukannya secara mandiri. Kegiatan ditutup dengan berdoa bersama.

1. **Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah di Berikan Perlakuan Teknik *Self Instruction***

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu sebanyak 10 siswa yang dijadikan sampel penelitian Berikut ini disajikan data tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self instruction* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

**Tabel 4.1. Data Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* di SMA Negeri 1 Tompobulu.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | **Sampel penelitian** | | | |
| ***Pretest*** | | ***Postest*** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 147-175 | Sangat tinggi | 3 | 30% | 0 | 0 |
| 119-146 | Tinggi | 5 | 50% | 2 | 20% |
| 91-118 | Sedang | 2 | 20% | 7 | 70% |
| 63-90 | Rendah | 0 | 0 | 1 | 10% |
| 35-62 | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 1 Tompobulu sebelum diberikan teknik *self instruction*, berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 responden (30%), kategori tinggi sebanyak 5 responden (50%), dan pada kategori sedang sebanyak 2 responden (20%). Sedangkan tidak ada responden yang berada kategori rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh pada nilai *pretest* sebesar 131, 80 atau berada pada interval 119-146 yang berada pada ketegori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu berada dalam kategori tinggi.

Setelah diberi perlakuan berupa teknik *self instruction* selama 6 pertemuan, tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kejenuhan belajar siswa yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 2 responden (20%) dan kategori sedang sebanyak 7 reponden (70%), dan pada ketegori rendah sebanyak 1 responden (10%). Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 111, 20 yang berada pada interval 91-118 menunjukkan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu setelah diberikan teknik *self instruction* berada pada kategori sedang. Berikut tabel deskripsi kecenderungan umum hasil penelitian:

**Tabel 4.2 Deskripsi Kecenderungan Umum Hasil Penelitian**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **N** | **Rata-rata** | **SD** | **Ket** |
| Pretest | 10 | 131, 80 | 15, 281 | Kategori Tinggi |
| Postest | 10 | 111, 20 | 11, 134 | Kategori Sedang |

Sumber: Hasil Analisis Statisik Deskriptif

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self instruction*, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data Hasil Persentase Observasi Partisipasi Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* di SMA Negeri 1 Tompobulu Kab. Bantaeng**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| 80%-100% | Sangat Tinggi | - | - | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 60%-79% | Tinggi | 1 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 40%-59% | Sedang | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 20%-39% | Rendah | 5 | 2 | - | - | - | - |
| 0%-19% | Sangat Rendah | - | - | - | - | - | - |
| Jumlah | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan observasi pada pertemuan pertama, 1 orang berada pada kategori tinggi, 4 siswa pada kategori sedang, dan 5 siswa pada kategori rendah. Pada pertemuan kedua, 5 siswa berada pada kategori tinggi, 3 siswa berada pada kategori sedang dan 2 orang berada pada kategori rendah, pada pertemuan ketiga siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu 3 siswa, ada 4 siswa berada pada kategori tinggi, 3 siswa berada pada kategori sedang. Pada pertemuan keempat 4 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 3 siswa berada pada kategori tinggi dan 3 orang berada pada kategori sedang. Pada pertemuan kelima, pada kategori sangat tinggi ada 4 siswa, kategori tinggi ada 4 siswa dan kategori rendah 2 siswa. Dan pada pertemuan keenam, ada 5 siswa berada kategori sangat tinggi, 4 orang kategori tinggi dan 1 orang berada kategori rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi dan kemampuan siswa dalam melakukan instruksi diri mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

Pelaksanaan observasi dilakukan untuk melihat gambaran siswa mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan perlakuan teknik *self instruction*. Aspek yang diobservasi adalah kehadiran siswa, perhatian siswa selama kegiatan berlangsung, pemahaman terhadap prosedur teknik instruksi diri, mampu mengidentifikasi situasi dan pikiran otomatis yang muncul dalam situasi kejenuhan belajar, mampu melakukan instruksi diri, mampu memberikan pernyataan dan tanggapan dalam setiap kegiatan, mengumpulkan tugas (*homework*) yang diberikan, mampu mengubah pernyataan diri menjadi positif, bersedia menjadi sukarelawan melakukan demonstrasi instruksi diri dan menyelesaikan lembaran format instruksi diri.

1. **Penerapan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Penerapan Teknik *Self Instruction* dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Sswa di SMA Negeri 1 Tompobulu”. Untuk pengujian hipotesis di atas, maka dirumuskan hipotesis kerja (H0) yang berbunyi “Tidak terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self intsruction*”. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **N** | **Rata-rata** | **SD** | **Z** | **Sig** | **Ket** |
| Pretest | 10 | 131, 80 | 15, 281 | -2, 805 | 0, 005 | Ho ditolak |
| Postest | 10 | 111, 20 | 11, 134 |

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16.00 *for windows* melalui *Wilcoxon signed ranks test* terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan daripada sebelum diberikan perlakuan yakni sebelum diberi perlakuan hasil nilai rata-ratan *pretestnya* sebesar 131, 80 namun setelah diberi perlakuan hasil rata-rata nilai *posttestnya* terjadi penurunan menjadi 111, 20. Kemudian setelah data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai Z yaitu -2, 805 dengan nilai *Asymp Sig* yaitu 0, 005 < 0, 05. Taraf signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05, dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp. Sig* < α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* > α. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu 0,005 < α. Hal ini berarti bahwa hipotesis kerja (H0) yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self intsruction*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self intsruction*” dinyatakan diterima dengan adanya perubahan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Self Intsruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu.

**B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Perilaku kejenuhan belajar lebih banyak ditunjukkan oleh siswa kelas XI IPS dibanding kelas lain di SMAN 1 Tompobulu. Sehingga peneliti memilih subjek penelitian di kelas XI IPS. Data menegaskan kejenuhan belajar siswa kelas XI akan mencapai kategori sangat tinggi jika tidak segera ditangani. Hasil temuan di atas menegaskan kejenuhan belajar harus segera ditangani dan menjadi masalah akademik yang memerlukan perhatian berbagai pihak penyelenggara pendidikan.

Konselor harus berperan lebih aktif dalam memberikan bantuan bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan memberikan layanan bimbingan akademik. Schaufeli dan Enzman (Ewin, 2012) menjelaskan konseling kognitif-perilaku dapat digunakan dalam menangani kejenuhan belajar. Salah satu bentuk pendekatan terapi kognitif-perilaku yang memberikan keterampilan membantu diri (*self help*) adalah teknik *self instruction* yaitu teknik melatih diri agar memberikan makna positif terhadap sesuatu yang tidak diharapkan serta digunakan untuk memotivasi diri agar mampu mengendalikan diri melalui verbalisasi diri.

Perilaku kejenuhan belajar yang ditunjukkan oleh siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu, yaitu sikap mudah menyerah karena tidak mampu mengerjakan tugas sekolah, mudah lelah seperti mengantuk bahkan tertidur di kelas, kurangnya gairah belajar karena suasana kelas yang tidak kondusif, bolos sekolah, mudah marah, mudah merasa kesal ketika tidak mampu, mengerjakan tugas, berpikiran negatif terhadap guru, tidak tertarik terhadap beberapa pelajaran, merasa menjadi orang tidak mampu dengan teman yang lain, merasa tidak percaya diri, merasa tidak puas terhadap hasil belajar dan merasa tidak berprestasi dibanding teman-teman yang lain. Berikut uraian dari setiap komponen kejenuhan belajar:

1. Keletihan Emosi

Keletihan emosi mengakibatkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang bermanfaat untuk dirinya. Siswa kelas XI IPS menunjukkan perilaku keletihan emosi ini dalam bentuk perilaku sikap mudah menyerah karena tidak mampu mengerjakan tugas sekolah, mudah lelah seperti mengantuk bahkan tertidur di kelas, kurangnya gairah belajar karena suasana kelas yang tidak kondusif.

1. Sinis

Perilaku kejenuhan dalam bentuk sinisme membuat siswa merasa tidak nyaman berada di kelas maupun mengikuti aktifitas belajar. Komponen kejenuhan belajar dalam bentuk sinisme ini muncul dalam bentuk perilaku siswa yaitu bolos sekolah, mudah marah, mudah merasa kesal ketika tidak mampu, mengerjakan tugas, berpikiran negatif terhadap guru, tidak tertarik terhadap beberapa pelajaran.

1. Menurunnya Keyakinan Akademik

Karakteristik siswa yang mengalami menurunnya keyakinan akademik yang ditunjukkan oleh siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu yaitu merasa menjadi orang tidak mampu dengan teman yang lain, merasa tidak percaya diri, merasa tidak puas terhadap hasil belajar dan merasa tidak berprestasi dibanding teman-teman yang lain.

Dari perilaku-perilaku di atas menjadi acuan peneliti dalam membagi setiap jenis masalah yang harus ditangani dalam setiap pertemuan kegiatan konseling kelompok melalui teknik *self instruction.* Selain itu, mengacu pada fungsi konseling yaitu pengentasan, maka peneliti merancang RPBK untuk setiap pertemuan dengan jenis masalah yang berbeda namun tetap dengan perlakuan yang sama yaitu teknik *self instruction*,yaitu:

1. Pertemuan pertama dengan nama kegiatan “Mengatasi Perasaan Negatif dalam Belajar” dengan tujuan untuk mengurangi sikap mudah marah dan mudah lelah yang dialami siswa dalam proses belajar.
2. Pertemuan kedua “Mengontrol Diri” dengan tujuan membuat siswa betah atau tidak bolos sekolah dan merubah pikiran negatif siswa terhadap guru.
3. Pertemuan ketiga dengan nama kegiatan “Berpikir Positif” dengan tujuan menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap pelajaran dan menumbuhkan gairah belajar dan mengerjakan tugas.
4. Pertemuan keempat nama kegiatan “Tetap Optimis” bertujuan menghilangkan sikap mudah menyerah dan merasa mampu menjadi orang sukses.
5. Pertemuan kelima dengan nama kegiatan “Meningkatkan Rasa Percaya Diri” bertujuan meningkatkan rasa percaya diri siswa,
6. Pertemuan keenam nama kegiatan “Saya Pasti Bisa” bertujuan agar siswa memiliki semangat belajar agar merasa mampu dalam berprestasi dan puas terhadap hasil belajar.

Dari semua kegiatan yang dilakukan itu pada setiap pertemuan sebenarnya saling berkaitan dalam mengurangi setiap perilaku-perilaku kejenuhan belajar yang ditunjukkan oleh siswa. Karena masing-masing individu memiliki beragam penyebab mereka mengalami kejenuhan belajar tergantung dari situasi-situasi kejenuhan belajar yang dialaminya. Namun masing-masing individu mengalami kejenuhan belajar karena pikiran negatif yang muncul. Sedangkan konsep dari teknik *self instruction* adalah mengganti pikiran negatif menjadi positif untuk merubah perilaku dengan membuat pernyataan diri yang positif.

Selain itu, karena peneliti menggunakan teknik konseling kelompok, sehingga pelaksanaan teknik *self instruction* tetap mengacu pada tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Perlu diingat bahwa dalam konseling kelompok, perlu adanya dinamika kelompok. Dinamika kelompok dalam pelaksanaan teknik *self instruction* ini yaitu pada tahap kegiatan. Peranan dinamika kelompok dalam konseling kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada individu yang memerlukan. Suasana kelompok yaitu hubungan antara semua orang yang terlibat dalam kelompok dapat dijadikan wahana dimana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang berhubungan dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok (dinamika kelompok) yang akan membawa manfaat bagi anggotanya. Pada tahap kegiatan ini konseli dan konselor terlibat diskusi, siswa diminta untuk mengemukakan pendapat, saling memberikan masukan, terbuka terhadap permasalahan yang telah dialami/pengalaman mengenai kejenuhan belajar namun tetap memegang kode etik kerahasiaan.

Pelaksanaan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar dilakukan beberapa tahapan, sebagai berikut:

Tahapan Pengumpulan Informasi

Tahapan dimana konselor membantu siswa untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, dan reaksi fisiologis terhadap kejenuhan belajar. Pada penelitian, tahapan pengumpulan informasi berlangsung ketika konselor membantu siswa dalam melakukan identifikasi terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar. Dalam setiap pertemuan, konselor membantu siswa untuk membayangkan situasi kejenuhan belajar. Selain itu, siswa juga diminta untuk menuliskan pikiran otomatis yang muncul dalam situasi kejenuhan belajar pada format *self instruction.* Pada pertemuan pertama dan kedua hanya 5 orang siswa yang mampu melakukan identifikasi situasi serta pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tersebut. Tetapi setelah pertemuan ketiga, meningkat menjadi 7 orang siswa yang mampu memahami situasi yang membuat kejenuhan belajar dan pikiran otomatis yang muncul.

Pada tahapan pengumpulan informasi, konselor juga melakukan evaluasi terhadap lembaran diari instruksi diri (*homework*) yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya serta menanyakan perasaan yang muncul setelah mengisi diari instruksi diri dan melakukan instruksi diri dalam setting yang nyata. Pada awal pertemuan, ada 3 siswa yang mampu menyelesaikan mengisi instruksi diri dengan alasan belum merasakan gejalanya.

Tidak semua siswa mengumpulkan diari instruksi diri setiap sesi akan tetapi sebagian besar siswa mampu mengisi format instruksi diri secara rutin. Keterlambatan siswa dalam mengumpulkan lembaran diari instruksi diri seringkali beralasan karena belum merasakan gelaja kejenuhan belajar yang dibahas dalam pertemuan sebelumnya.

Identiifikasi situasi yang membuat muncul gejala kejenuhan belajar berfungsi untuk menemukan pola pikiran negatif otomatis muncul yang membuat munculnya pemikiran irasional. Keyakinan irasional membuat siswa mengalami penurunan terhadap prestasi belajar di sekolah. Hal ini terjadi karena terlalu banyaknya pikiran negatif yang membuat munculnya gangguan perilaku seperti kejenuhan belajar. Sesuai dengan pendapat Oemarjoedi (2004: 7) menjelaskan sistem keyakinan/kepercayaan adalah penyebab utama dari gangguan perilaku. Artinya semakin siswa memiliki pikiran negatif, semakin merasakan gejala kejenuhan belajar.

Akibat ketidakmampuan mengubah sistem keyakinan yang tidak rasional mengakibatkan distorsi pikiran yang berujung pada kejenuhan seperti munculnya perasaan gagal dalam belajar, tidak yakin terhadap diri sendiri serta merasa lelah dan letih.

Tahapan Konseptualisasi Masalah

Tahapan dimana konselor dan siswa berdiskusi mengenai kejenuhan belajar yang dideskripsikan oleh siswa dan kemudian berlatih mengubah pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi kejenuhan belajar. Tahapan konseptualisasi masalah dalam penelitian berlangsung melalui diskusi mengenai gejala kejenuhan belajar yang dirasakan. Pada awal pertemuan, siswa agak cenderung pasif dalam memberikan pernyataan atau pendapatnya dalam situasi tersebut. Setelah kegiatan selanjutnya, siswa dapat secara aktif menanggapi setiap pernyataan yang dikeluarkan oleh konselor serta mampu memberikan pemaknaan terhadap kejenuhan belajar yang dirasakan yang ditandai dengan aktifnya siswa dalam memberikan pernyataan dan tanggapan dalam setiap pertemuan.

Selain itu, pada tahapan konseptualisasi masalah siswa diajarkan untuk mengubah pernyataan diri negatif menjadi lebih positif. Siswa melakukan pemaknaan baru terhadap situasi dan pikiran otomatis negatif yang muncul dengan cara menuliskannya dalam kartu instruksi diri. Pertemuan pertama, siswa mengalami kesulitan dalam mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi lebih positif. Siswa mengalami kesulitan dalam mencari kata-kata positif yang sesuai untuk mengubah pikiran negatif otomatis. Setelah kegiatan selanjutnya, siswa mampu mengubah secara cepat dan efektif sehingga situasi yang memunculkan pernyataan diri negatif dapat diganti menjadi pernyataan diri yang lebih positif dan adaptif.

Latihan mengubah pola pikiran negatif yang muncul menjadi positif merupakan bagian inti dari teknik *self instruction*. Hal ini dilakukan agar siswa secara mandiri memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran negatif yang sering secara otomatis seringkali muncul dalam situasi kejenuhan belajar. Distorsi pikiran yang menyebabkan kejenuhan belajar seringkali terjadi karena siswa tidak mampu untuk memandang positif terhadap situasi negatif yang dialami. Sehingga jika distrosi pikiran tetap siswa rasakan, akan berakibat pada sistem keyakinan irasional yang sulit untuk diubah. Artinya siswa akan mengalami kesulitan mengubah pola pikiran negatif menjadi positif dikarenakan sudah menjadi keyakinan inti (*beliefe system*) dalam dirinya. Untuk itu, latihan mengubah pikiran negatif menjadi positif memiliki efek yang positif karena melatih untuk memiliki keyakinan ini (*beliefe system*) yang positif dalam kehidupannya.

Tahapan Perubahan Langsung

Tahapan perubahan langsung merupakan tahapan latihan pernyataan diri (*self statement*) secara langsung. Adapun prosedurnya terdiri dari: a) [*Cognitive Modeling*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. b) [*Overt External Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diistruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan. c) [*Overt Self-Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang diperagakan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat. d) [*Faded Overt Self-Guidance*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri secara lirih. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut. e) [*Covert Self-Instruction*](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/prosedur-pelaksanaan-teknik-konseling.html). Pada tahap akhir, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

Pada penelitian, tahapan perubahan langsung dilakukan melalui latihan pernyataan diri positif terhadap situasi kejenuhan belajar yang dirasakan yang ditulis sebelumnya pada formatinstruksi diri. Memulai latihan, konselor meminta satu orang partisipan untuk menjadi contoh bagi teman-temannya. Proses demontrasi dimulai oleh konselor dengan melakukan instruksi diri dengan suara yang lantang dan siswa diminta untuk mengamati. Setelah itu, siswa yang menjadi sukarelawan melakukan instruksi diri secara lantang sesuai dengan yang dilakukan oleh konselor.

Langkah selanjutnya, konselor memberikan contoh melakukan instruksi diri dengan lirih sambil melakukan gerakan seperti menyimpan tangan di dada dan melakukan pernyataan diri yang positif. Siswa yang menjadi sukarelawan diminta untuk meniru pernyataan diri dengan lirih dan melakukan gerakan seperti yang konselor lakukan secara berulang-ulang sampai dapat melakukan secara mandiri. Proses perubahan langsung melalui latihan pernyataan diri bertujuan untuk melatih siswa agar terbiasa melakukan pernyataan diri sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan melakukan demonstrasi instruksi diri terlihat beberapa siswa menunjukkan rasa malu karena harus mengucapkan pernyataan diri secara lantang. Siswa merasa malu jika temannya mengetahui mengenai masalah yang sedang dihadapinya.

Dalam implementasinya, tahapan perubahan langsung mengalami beberapa hambatan diantaranya keengganan siswa untuk menjadi sukarelawan meskipun akhirnya ada yang bersedia menjadi partisipan. Tetapi secara keseluruhan, tahapan perubahan langsung melalui pernyataan diri berjalan dengan lancar. Selain itu, latihan pernyataan diri memberikan keuntungan tersendiri kepada siswa karena memberikan teknik sederhana dan mudah dalam mengatasi pikiran irasional yang menghambat dalam belajar.

Kegiatan yang paling inti dalam teknik *self instruction* adalah melakukan perubahan langsung dengan cara melakukan pernyataan diri yang positif terhadap situasi kejenuhan belajar. Hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Meichenbaum (Oemarjoedi, 2004: 7) yang menjelaskan dialog internal di dalam diri individu memegang peranan penting dalam tingkah laku yang ditampilkan. Ketika siswa memfokuskan diri dalam menyimpulkan asumi dan membentuk konsep yang negatif, maka selanjutnya konsep yang negatif akan mempengaruhi kualitas perasaan yang ditampilkan untuk menjadi negatif, dan perasaan negatif akan mengarahkan tingkah laku menjadi negatif pula.

Pernyataan diri dilakukan secara berulang-ulang kemudian diucapkan secara lantang sampai lirih dengan tujuan untuk mengubah keyakinan inti yang salah. Selain itu, hal ini dilakukan untuk mengubah perasaan terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar agar siswa dapat mengendalikan situasi dalam kondisi apapun, memandang positif terhadap situasi dan memotivasi diri dalam situasi yang tidak menguntungkan. Sehingga siswa secara mandiri memiliki kemampuan dalam membantu dirinya dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Menurunnya tingkat kejenuhan belajar menjadi bukti teknik *self instruction* dalam memberikan bantuan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Selain itu, kemampuan siswa dalam melakukan instruksi diri secara mandiri serta kemampuan siswa mermbuat pernyataan positif merupakan bukti keberhasilan teknik *self isntuction*. Tetapi, peneliti menyadari selama melakukan penerapan teknik *self instruction* memiliki keterbatasan kompetensi mengenai kesesuaian teknik *self instruction* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Selain itu, peneliti kurang menjalin hubungan (*rapport*) yang baik dengan siswa.

Namun diluar dari keterbatasan di atas, berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa pelaksanaan penelitian menunjukkan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar. Keberhasilan ini dilihat dari menurunnya skor kejenuhan belajar setelah dilaksanakan *post test* yakni menurun dari kategori tinggi ke kategori sedang. Selain itu, siswa juga mampu mengubah pikiran negatif melalui pernyataan diri positif yang tertulis dalam lembar diari instruksi diri (*homework*) dan pertemuan terakhir atau evaluasi, siswa mampu melakukan instruksi diri tanpa arahan dari konselor. Sehingga siswa mampu untuk memotivasi diri untuk lebih yakin terhadap diri dan keberhasilan dalam belajar. Pola pernyataan diri yang positif dan terus secara berulang-ulang dilakukan akan memberikan suatu motivasi yang tinggi karena siswa dilatih untuk mengubah pernyataan negatif menjadi positif bagi dirinya. Dilihat dari latar belakang peneliti yang memilih siswa kelas XI IPS sebagai subjek penelitian, di mana penyebab kejenuhan belajar siswa karena distorsi kognitif siswa kelas XI IPS terhadap proses belajar yang terjadi secara terus menerus menjadi landasan peneliti melakukan penelitian dalam menerapkan teknik *self instruction.* Hasilnya distorsi kognitif siswa mengalami perubahan karena kemampuan siswa membuat pernyataan positif.Hal ini memberikan pengertian bahwa persepsi negatif adalah distorsi pikiran yang terjadi dalam menangkap suatu peristiwa. Kemampuan siswa dalam menangkap positif setiap peristiwa akan menentukan tingkat motivasi siswa. Semakin siswa mampu menangkap positif suatu peristiwa, maka semakin siswa mampu memotivasi diri dalam situasi apapun.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa dari latar belakang penyebab kejenuhan belajar yang berbeda. Karena teknik *self instruction* ini diarahkan untuk merubah sistem berpikir agar memiliki cara berpikir yang lebih positif melalui perubahan pola pernyataan diri yang positif. Sehingga disimpulkan teknik *self instructin* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik *self instruction* dilakukan melalui konseling kelompok yang terdiri atas 3 tahap, yaitu tahap mengumpulkan informasi, tahap mengidentifikasi masalah dan tahap perubahan langsung dengan prosedur terdiri dari: (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang lantang. (b) konseli melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan di bawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan cara membisikkan diri sendiri dan konseli diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara lirih seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang. (e) tahap akhir konseli melakukan instruksi diri secara mandiri sehingga diberikan *homework*.

2. Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu sebelum diterapkan teknik *self instruction* berada pada kategori tinggi, akan tetapi setelah diberikan teknik *self instruction*, tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan yaitu berada pada kategori sedang.

3. Penerapan teknik *self instruction* dapat mengurangi secara signifikan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu.

74

**B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan mampu menerapkan teknik *self instruction* dalam menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar di sekolah. Selain itu, konselor dapat mengagendakan secara terprogram pemberian layanan bimbingan belajar melalui teknik *self instruction* dalam mencegah terjadinya kejenuhan belajar siswa yang baru masuk sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas XI IPS SMAN 1 Tompobulu mengalami kejenuhan belajar. Dengan kata lain, kejenuhan belajar dapat terjadi di kelas lain. Untuk itu, sekolah dapat melakukan penyebaran angket kejenuhan belajar dan bekerjasama dengan personel Bimbingan dan Konseling dalam membuat program pencegahan terjadinya kejenuhan belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mencoba penggunaan model terapi kognitif-perilaku yang lain dalam menangani kejenuhan belajar seperti *stress inoculation training* dari Meichenbaum atau teknik lain dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy.*