

**PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1 TOMPOBULU**

**KABUPATEN BANTAENG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Strata Satu Fakutas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**WILDANA FITRIA**

**094404065**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2013**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidung Makassar

Telp. (0411) 884457.Fax.(0411)883076

Laman:www.unm.ac.id

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

# Skripsi dengan judul: Penerapan Teknik *Self Intsruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMAN 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng

# Atas nama:

Nama : WILDANA FITRIA

Nim : 094 404 065

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperbaiki dan diperiksa, naskah skripsi ini telah dinyatakan lulus.

Makassar, September 2013

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing

Pembimbing I Pembimbing II

**Drs. Abdullah Pandang, M.Pd** **Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.si.Kons**

NIP. 19601231 198702 1 005 NIP. 19720817 200212 1 001

Disahkan Oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**

NIP. 19601213 198703 1 005

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidung Makassar

Telp. (0411) 884457.Fax.(0411)883076

Laman:www.unm.ac.id

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 5676/UN36.4/PP/2013 tanggal 21 Agustus 2013 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan pada hari Selasa, 27 Agustus 2013.

Disahkan oleh

An. Dekan

PD. Bidang Akademik

**Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd**

**NIP. 19611231 198702 1 045**

**Panitia Ujian :**

1. Ketua : Drs. Muh. Faisal, M.Pd (………………..)

2. Sekretaris : Drs. Muh. Anas Malik, M.Si (…….....……….)

3. Pembimbing I : Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd (…….....……….)

4. Pembimbing II : Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si.Kons (…….....……….)

5. Penguji I : Dra. Hj. Kustiah Sunarty, M.Pd (…….....……….)

6. Penguji II : Dr. Bastiana, M.Si (…….....……….)

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*“Sesuatu yang belum dikerjakan seringkali tampak mustahil. Kita baru yakin setelah melakukannya dengan baik”*

*Kuperuntukkan karya sederhana ini untuk*

*Kedua orangtuaku, Saudaraku & Keluargaku*

*yang senantiasa mendidik, membimbing, memberi kasih sayang dan berjuang demi masa depanku …serta*

*Sahabat yang senantiasa memberikan dorongan dan motivasi.*

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : WILDANA FITRIA

NIM : 094 404 065

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Penerapan Teknik *Self Intsruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, September 2013

Yang Membuat Pernyataan

WILDANA FITRIA

094 404 065

# ABSTRAK

**WILDANA FITRIA. 2013.** Penerapan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Self instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu. Rumusan Masalah penelitian ini adalah: 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. Tujuan 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. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Pre-Eksperimental One-Group Pretest—Posttest Design* terhadap 10 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Tompobulu tahun ajaran 2012/2013, yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Pelaksanaan teknik *self instruction* dilakukan melalui 3 tahap, yaitu tahap pengumpulan 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 diberikan 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.

**PRAKATA**

Puji dan syukur kehadirat Allah swt. Karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga skripsi ini dengan judul “Penerapan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng”dapat terselesaikan.

Sejak pelaksanaan penelitian sampai dengan penyusunan Skripsi ini, tidak luput dari hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Namun berkat do’a dan ketekunan serta usaha yang sungguh-sungguh utamanya Ridho Allah swt. Maka hambatan dan kesulitan yang dihadapi dapat diatasi dengan baik begitupula dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril sejak awal penelitian hingga selesainya Skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Abdullah Pandang, M. Pd dan Dr. Abd. Saman, M. Si. Kons. Masing-masing selaku pembmbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usualan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama diucapkan kepada:

1. Prof. Dr.H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu dekan I, Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III atas kebijakannya selama peneliti menuntut ilmu di FIP UNM
3. Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak, Ibu dosen dan staf Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Drs. H. Abd. Haris, M.M sebagai kepala SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Rosmawati Syam, S.Pd, selaku guru pembimbing di SMA Negeri 1 Tompobulu yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian.
7. Adik-adik SMA Negeri 1 Tompobulu khususnya kelas XI IPS yang telah berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini.
8. Terisitimewa kepada Ayahanda Muh. Alwi dan Ibunda Sohra yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan memberikan dukungan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya.
9. Sahabat-sahabatku Dian, Enny, Yulita, Yuliba dan Ulan. Terima kasih telah mengajarkan arti kebersamaan dan kebahagian selama peneliti menempuh perkuliahan. Serta teman terdekat penulis yang senantiasa membantu penulis selama ini dengan tulus.
10. Teman-teman Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Angkatan 2009 khususnya kelas B, terima kasih atas telah menerima penulis apa adanya selama di bangku perkuliahan.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu peneliti dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah swt. Amin.

Makassar, September 2013

Penulis

**DAFTAR ISI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Halaman** |
| **HALAMAN JUDUL** | | **i** |
| **PERSETUJUAN PEMBIMBING** | | **ii** |
| **PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**  **MOTTO** | | **iii**  **iv** |
| **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI** | | **v** |
| **ABSTRAK** | | **vi** |
| **PRAKATA** | | **vii** |
| **DAFTAR ISI** | | **x** |
| **DAFTAR GAMBAR** | | **xiii** |
| **DAFTAR TABEL** | | **xiv** |
| **DAFTAR LAMPIRAN** | | **xv** |
| **BAB 1 PENDAHULUAN** | | **1** |
| 1. **Latar Belakang** | | **1** |
| 1. **Rumusan Masalah** | | **5** |
| 1. **Tujuan Penelitian** | | **6** |
| 1. **Manfaat Penelitian** | | **6** |
| **BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS** | | **8** |
|  | |  |
| 1. **Tinjauan Pustaka** | | **8** |
| 1. Pengertian Kejenuhan Belajar | | 8 |
|  |
| 1. Pengertian Kejenuhan | | 8 |
| 1. Pengertian Belajar | | 9 |
| 1. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar | | 12 |
| 1. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar | | 15 |
|  | |  |
| 1. Teknik *Self Instruction* (Instruksi Diri) | | 16 |
|  | |  |
| 1. Pengertian *Self Instruction* (Instruksi Diri) | | 16 |
|  | |  |
| 1. Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Melalui Teknik *Self Instruction* | | **18** |
| 1. **Kerangka Pikir** 2. **Hipotesis** | | **23**  **28** |
| **BAB III METODE PENELITIAN** | | **29** |
| 1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian** | | **29** |
| 1. **Variabel dan Desain Penelitian** | | **29** |
| 1. **Definisi Operasional Variabel** | | **30** |
| 1. **Populasi dan Sampel** | | **31** |
| 1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data** | | **32** |
| 1. **Teknik Analisis Data** | | **37** |
|  | |  |
| **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** | | **40** |
| 1. **Penyajian Data, Proses dan Hasil Penelitian** | | **40** |
| 1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Intsruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMAN 1 Tompobulu | | 40 |
| 1. Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah di Berikan Perlakuan Teknik *Self Instruction* | | 57 |
| 1. Penerapan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMAN 1 Tompobulu | | 60 |
|  | |  |
| 1. **Pembahasan Hasil Penelitian** | | **61** |
|  | |  |
| **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** | | **74** |
| 1. **Kesimpulan** | | **74** |
| 1. **Saran** | | **74** |
|  | |  |
| **Daftar Pustaka** | | **76** |
| **Lampiran** | |  |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Gambar** | **Halaman** |
| 2.1 | Skema Kerangka Pikir Penelitian | 28 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Tabel** | **Halaman** |
| 3.1 | Penyebaran Populasi Penelitian | 31 |
| 3.2 | *Blue Print* Kuesioner Kejenuhan Belajar | 34 |
| 3.3 | Kriteria penentuan hasil observasi | 36 |
| 3.4 | Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa | 38 |
| 4.1 | Data Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* di SMAN 1 Tompobulu | 57 |
| 4.2 | Deskripsi Kecenderungan Umum Hasil Penelitian | 58 |
| 4.3 | Data Hasil Persentase Observasi Partisipasi siswa dalam Pelaksanaan Teknk *Self Instruction* di SMAN 1 Tompobulu | 59 |
| 4.4 | Hasil Pengujian Hipotesis | 61 |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Lampiran** | **Halaman** |
| 1 | Skenario Pelaksanaan Eksperimen | 78 |
| 2 | RPBK Pelaksanaan Teknik *Self Instruction* | 81 |
| 3 | Kisi-Kisi Angket Sebelum Uji lapangan | 102 |
| 4 | Angket Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba | 103 |
| 5 | Kisi-kisi Angket Setelah uji coba | 107 |
| 6 | Angket Kejenuhan Belajar Setelah uji Coba | 108 |
| 7 | Skor Angket Uji Coba | 112 |
| 8 | Hasil Analisis Uji Lapangan | 113 |
| 9 | Hasil Skor *pretest* | 117 |
| 10 | Hasil Skor *Posttest* | 118 |
| 11 | Data Tingkat Kejenuhan BelajarSiswa SMAN 1Tompobulu Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberikan Teknik *Self Instruction* | 119 |
| 12 | Analisis Statistik Deskriptif | 120 |
| 13 | Pedoman Observasi Partisipasi siswa dalam Konseling Kelompok Penerapan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar siswa | 124 |
| 14 | Hasil Observasi | 125 |
| 15 | Hasil Analisis Observasi | 131 |
| 16 | Data Hasil Persentase Observasi Penerapan Teknik *Self Instruction* | 133 |
| 17 | Format Instruksi Diri | 134 |
| 18 | Format *Diary* Instruksi Diri | 136 |
| 19 | Dokumentasi Penelitian | 137 |
| 20 | Persuratan |  |
| 21 | Riwayat Hidup |  |
|  |  |  |