****

**PENERAPAN TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK**

**MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA**

**DI SMA NEGERI 3 POLEWALI**

**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

**ANDI WAHYU IRAWAN**

**104 404 019**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2014**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222

Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076

Laman : [www.unm.ac.i](http://www.unm.ac.i)d

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul **“Penerapan Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Polewali’’.**

Atas nama saudara:

Nama : Andi Wahyu Irawan

Nim : 104404019

Jurusan : Psikologi Pendiidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, September 2014

Pembimbing I Pembimbing II

**Prof. Dr. H.M. Arifin Ahmad, MA Dr. Farida Aryani, M.Pd**

**NIP. 1950 0212 1967 021 001 NIP. 1976 0106 2005 02 001**

Mengetahui

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

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

**NIP. 19601213 198703 1 003**

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**‘’ Jadilah seperti lautan yang selalu merendah diantara ketinggian gunung, namun menjadi raja dari segala aliran air ‘’ – Andi Wahyu Irawan**

**Ku peruntukkan karya ini sebagai kado teristimewa untuk Ibuku yang senantiasa mendoakanku, ayahku yang senantiasa memotivasiku ditengah pembaringannya, dan nenekku yang telah tiada.**

**Untuk saudara-saudaraku yang selalu saling menopang, serta sahabat-sahabatku yang selalu setia menemani dan berbagi keceriaan. Selalu memberi semangat serta dukungan. Terima Kasih untuk semua doanya..**

**Semoga Rahmat- Nya mengiringi kita semua**

**Aamiin....**

**ABSTRAK**

**ANDI WAHYU IRAWAN. 2014.** Skripsi.Penerapan Teknik *Self Regulation Learning*  untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Negeri 3 Polewali. Dibimbing oleh Prof. Dr. H.M. Arifin Ahmad, MA dan Dr. Farida Aryani, M.Pd Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Self Regulation Learning* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Polewali. Masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self regulation learning* di SMA Negeri 3 Polewali?(2) Apakah teknik *self regulation learning* dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 3 Polewali. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberi teknik *self regulation learning* di SMA Negeri 3 Polewali. (2) Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self regulation learning* dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 3 Polewali.. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pelitian *Pre- Eksperimental Design* terhadap 30 orang sampel penelitian dari 120 populasi penelitian yang merupakan siswa kelas X IPS 1-6 di SMA Negeri 3 Polewali. Pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistic inferensial, pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pelaksanaan teknik *self regulation learning* di SMA Negeri 3 Polewali dilaksanakan dengan empat pertemuan secara bertahap. Pertama, pemberian informasi mengenai kejenuhan belajar. Kedua, latihan evaluasi diri dan monitoring, serta latihan menentukan tujuan dan perencanaan strategi. Ketiga, latihan memonitoring penerapan strategi. Dan terakhir, latihan memonitoring hasil strategi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi perlakuan berada pada kategori tinggi, setelah diberikan perlakuan tingkat kejenuhan belajar siswa menurun yakni berada pada ketegori rendah. (2) Teknik *self regulation learning* dapat mereduksi kejenuhan belajar pada siswa kelas X IPS 1-6 di SMA Negeri 3 Polewali.

**PRAKATA**

Tiada untaian kata yang lebih indah untuk peneliti ucapkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul Penerapan Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Polewali. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghanturkan terima kasih kepada Prof. Dr. H.M. Arifin Ahmad, MA. dan Dr. Farida Aryani, M.Pd. masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr.H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis 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.
3. Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta semua dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Liwauddin, S.Ag, M.Pd. sebagai kepala SMA Negeri 3 Polewali atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Abdul Latif, S.Ag, selaku guru BK SMA Negeri 3 Polewali yang banyak meluangkan waktunya untuk membantu, membimbing serta memotivasi peneliti selama melakukan penelitian.
7. Guru-guru di SMA Negeri 3 Polewali yang juga ikut membantu dan memotivasi selama peneliti melakukan penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Herlik Sangngang dan Ibunda Andi Basse yang telah merawat dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas setiap tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi seorang manusia yang berguna.
9. Kakak-kakakku tercinta Wahyu Cahya Ningsih, Koesrini Wulandari dan juga Adikku Endang Pratiwi terima kasih atas semangat, bantuan, senyuman serta keceriaan yang kalian berikan kepada penulis. Kalian adalah saudara terhebat yang penulis miliki.
10. Guru-guruku tanpa terkecuali, terima kasih atas ilmu yang selama ini engkau berikan.
11. Saudara seperjuanganku, Indra Dwi putra, Iksan Khalik, Muh. Fahri Bustam, Issang aco, Masbur, Nasaruddin, Rahmadi, Jusman, Syarifuddin, Barak, Hasin, Alfian, dan saudara seperjuangku lainnya, semoga kelak impian kita bisa tercapai. Terima kasih telah banyak memotivasi dalam setiap perjuangan kita.
12. Saudara-saudara seperjuanganku di Aksi Indonesia Muda, Derry, Sahlan, Debby, Asni, Yayat, Nia, Ijah, dan kawan-kawan yang lain, semoga proyek sosial yang kita jalankan bersama di perkampungan kusta bisa membuat kita bermanfaat bagi orang lain. Terima kasih telah memberikan penulis semangat untuk berkarya.
13. Teman setiaku, Nursidah, terima kasih telah banyak menginspirasi dan telah banyak memberikan pelajaran yang berharga mengenai arti dari kehidupan.
14. Sahabat-sahabat PMII Rayon FIP UNM Aji, Syukur, Rayandi, Erwin, Iqbal, Taslim, Bahdim, Kak Iiz, Kak Rahmat, Kak Awi, Kak Nasrun, Kak Asmar, Kak Ince’, Kak Hasan, Kak Ucu’, Kak Anca dan semuanya tanpa terkecuali terima kasih telah mengajarkan banyak hal kepada penulis.
15. Teman-teman seperjuangan “ PPB 2010”, Zulfiqi, Taslim, Randi, deni, Raden, Sinta, Tada, Icha, Anti, Tati, Ummu, Tina, Ikha, Indah, Yuli, Ninda, Ita, Sutra, Anhi, Dewi Miranti, Melisa, Esse’, Nurmi, Baya, Aisyah, Dani, Sari, Sisi, Asyifah, Mudrikah, Sandra, Eva, Tika, Emhy, Ajhi, Fadli, Nida, Dayat, Angga dan teman-teman yang tidak sempat saya sebutkan, Serta senior-senior di jurusan Bimbingan dan Konseling terkhusus untuk kak ahmad yusuf, terima kasih atas bimbingan.
16. Adik-adik “SMA Negeri 3 Polewali” yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti.
17. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis 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 2014

Andi Wahyu Irawan

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

MOTTO iii

ABSTRAK iv

PRAKATA v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I. PENDAHULUAN 1

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 6
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Penelitian 7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS 8

1. Kajian Pustaka
2. Konsep Dasar Pengertian Kejenuhan Belajar 8
3. Pengertian Kejenuhan Belajae8
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan9
5. Gejala Kejenuhan Belajar19
6. Langkah-langkah dalam mengatasi kejenuhan belajar20
7. *Self Regulated Learning* 22
8. Pengertian *Self Regulated Learning*  22
9. Karakteristik *Self Regulated Learning* 23
10. Perkembangan *Self Regulated Learning* 24
11. Faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* 26
12. Metode dan Strategi Pelaksanaan *Self Regulated*

*Learning* 27

1. Hubungan Teknik *Self Regulation Learning* dengan

Kejenuhan Belajar 35

1. KERANGKA PIKIR 36
2. HIPOTESIS 38

BAB III. METODE PENELITIAN 39

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 39
2. Variabel dan Disain Penelitian 39
3. Definisi Operasional Variabel 40
4. Populasi Dan Sampel 40
5. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen 41
6. Teknik Pengumpulan Data 43
7. Teknik Analisis Data 46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 50

1. HASIL PENELITIAN 50
2. PEMBAHASAN 59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 67

1. KESIMPULAN 67
2. SARAN 67

DAFTAR PUSTAKA 69

LAMPIRAN 71

RIWAYAT HIDUP

**DAFTAR TABEL**

Nomor Nama Tabel Halaman

3.1 Desain Penelitian 39

3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian 40

3.3 Pembobotan Angket Penelitian 43

3.4 Kategori hasil observasi kegiatan teknik *Self Regulation Learning* 46

3.5 Kategorisasi kejenuhan belajar siswa 47

4.1 Data tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 3 Polewali

sebelum dan setelah pemberian teknik *self regulation learning* 55

4.2 Data hasil presentasi observasi saat pelaksanaan teknik

*self regulation learning* 56

4.3 Data tingkat kejenuhan belajar siswa 58

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor Nama Gambar Halaman

2.1 Model *Self Regulated Learning* 29

2.2 Skema Kerangka Pikir 38

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor Nama Tabel Halaman

1. Skenario pelaksanaan eksperimen teknik

*self regulation learning* 72

2 Kisi-kisi angket sebelum uji coba 82

3 Angket kejenuhan belajar sebelum uji coba 83

4 Kisi-kisi angket setelah uji coba 87

5 Angket kejenuhan belajar setelah uji coba 88

6 Uji coba lapangan 92

7 Hasil uji validasi 94

8 Hasil pretest kelompok eksperimen 96

9 Hasil posttest kelompok eksperimen 97

10 Pedoman observasi 98

11 Pedoman observasi pertemuan 1-4 99

12 Data hasil analisis presentase observasi 103

13 Data tingkat kejenuhan belajar siswa 105

14 Gain skor kelompok eksperimen terhadap kejenuhan belajar siswa 106

15 Hasil analisis data 107

16 *T-Test* 118

17 Lembar kerja siswa 119

18 RPBK 129

20 Dokumentasi 131

21 Surat Pengusulan Judul 132

22 Surat Keterangan Pengesahan Judul 133

23 Surat permohonan penunjukan pembimbing 134

24 Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi 135

24 Surat pengesahan usulan penelitian 136

25 Surat Izin melakukan penelitian 137

26 Surat Rekomendasi Peneltian dari Kesbangpol Polman 138

28 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 139

29 Riwayat Hidup 140