

Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid-19 (Siswa SMKN 1 Makassar)

Application Of Self Management Techniques To Reduce Burnout Learning Student During The Covid-19 Pandemic (Student At SMKN 1 Makassar)

Sitti Harmawati S¹, Abdul Saman², Abdullah Pandang³

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
sittiharmawati5@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik self management untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19. Pendekatan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen dengan pola quasi eksperimental design. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonequivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMKN 1 Makassar sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki skor skala kejenuhan belajar kategori tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik nonparametrik dengan perhitungan uji wilcoxon menggunakan program SPSS Versi 25.0 for windows. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh hasil perhitungan uji hipotesis dengan nilai $Asymp\ Sig = 0,012 < \alpha = 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

Kata kunci: *teknik self management, kejenuhan belajar.*

Abstract

This study aims to determine the application of self-management techniques to reduce burnout learning students at SMKN 1 Makassar during the covid-19 pandemic. This research approach is quantitative research and experimental research type with a quasi-experimental design pattern. The form of design used in this study is a nonequivalent control group design. The population in this study were students of class XI and XII of SMKN 1 Makassar as many as 30 students. The sampling technique of this study used purposive sampling. The number of samples in this study was 8 students who had a high category score on the learning burnout scale. The data analysis technique used is descriptive statistics and nonparametric statistics with Wilcoxon test calculations using SPSS Version 25.0 for windows. Based on the results of research before and after giving treatment, the results of the calculation of hypothesis testing with the value of $Asymp\ Sig = 0.012 < \alpha = 0,05$ indicate H_0 is rejected, it can be concluded that the application of group counseling self-management techniques can reduce burnout learning student at SMKN 1 Makassar during the pandemic covid-19.

Keywords: *self-management techniques, burnout learning.*

1. PENDAHULUAN

Sejak mewabahnya *corona virus disease* 2019 (covid-19) di Indonesia, pemerintah mengeluarkan kebijakan atau keputusan untuk melaksanakan kegiatan belajar dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau biasa disebut pembelajaran daring maupun *school from home* sebagai bentuk upaya menjaga proses pendidikan tidak terhenti meskipun dalam suasana pandemi. Semenjak pandemi menerjang, mendadak keadaan lingkungan belajar para siswa berbeda dengan sebelumnya yang mana dihadapkan pada batasan proses interaksi secara langsung karena virus mematikan tersebut. Lingkungan belajar yang baik tentu dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan. Meskipun pembelajaran daring telah diberlakukan selama beberapa tahun terakhir, tetapi yang terjadi dilapangan sangat berbeda dengan tujuan kebijakan yang justru menimbulkan berbagai persoalan dalam lingkungan belajar bagi kalangan siswa dirumah.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa “sejak 16 Maret sampai 9 April 2020, telah menerima sekitar 213 pengaduan pembelajaran jarak jauh (PJJ) baik dari orang tua maupun siswa” (Kompas dalam Arifa, 2020). Artinya pengaduan ini terkait dengan penugasan yang terlalu berat dengan tenggat waktu yang singkat, banyak tugas merangkum dan menyalin dari buku dan internet tanpa memberikan penjelasan lebih awal, fasilitas pembelajaran yang kurang mendukung, seperti keterbatasan kouta internet untuk mengakses pembelajaran 3 jarak jauh, dan sebagian siswa tidak memiliki gadget pribadi sehingga mengalami kesulitan maupun kejenuhan belajar daring.

Thursan Hakim (Dewi, dkk, 2017) mengartikan kejenuhan belajar adalah “suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar”. Sedangkan Maslach & Leiter (Raqfika, dkk, 2016) menyatakan kejenuhan adalah “gejala psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidak berhasilan”. Artinya kejenuhan belajar

ditentukan oleh respon perilaku yang dialami individu saat mengalami rasa bosan, lelah, tidak bersemangat, tidak berkonsentrasi untuk melaksanakan kegiatan belajar. Seseorang yang sedang mengalami kejenuhan belajar akan merasakan kelelahan fisik, emosional, kognitif, dan kehilangan motivasi dikarenakan oleh pengaruh dari diri sendiri maupun lingkungan.

Berdasarkan hasil survei awal dengan melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada hari rabu tanggal 17 Maret 2021 di SMKN 1 Makassar, diperoleh data informasi bahwa banyak siswa yang jenuh dengan pembelajaran daring, hal ini nampak dari kebiasaan belajar siswa yang enggan belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru melalui daring dengan alasan yang beraneka ragam, malas nya siswa belajar dirumah dalam jangka waktu yang lama membuat mereka bosan dan kurang perhatian terhadap belajar, siswa kurang memahami materi pelajaran yang disampaikan guru, dan tidak memiliki semangat belajar daring karena tidak ada kegiatan sosial dengan teman seperti yang diungkapkan guru BK bahwa banyak siswa yang ikut-ikutan temannya kesekolah padahal tidak ada aktivitas belajar disekolah, satu atau dua orang siswa hanya bertugas untuk merekap absensinya setiap minggu.

Permasalahan kejenuhan belajar daring yang dialami oleh siswa-siswi di SMKN 1 Makassar pada kelas XI dan XII ada beberapa siswa yang malas mengumpulkan tugas daring yang diberikan oleh Bapak/Ibu guru, kurangnya kehadiran siswa saat guru mengadakan pertemuan pembelajaran secara *virtual*, siswa sering melakukan aktivitas lain diluar kegiatan belajar pada saat proses belajar berlangsung, dan banyaknya keluhan yang disampaikan siswa kepada guru BK yang menginginkan pembelajaran seperti dulu yaitu dengan pembelajaran tatap muka dengan begitu siswa bisa bertemu teman-teman. Berdasarkan hasil penelitian diketahui ciri-ciri jenuh belajar daring siswa tinggi yakni; malas mengerjakan tugas, bosan kerja tugas dan tidak ada aktivitas lain selain mengerjakan tugas, lelah dengan banyak tugas, tidak bersemangat untuk belajar, mudah marah/kesal, sering pusing, susah fokus dan stres dengan tugas yang menumpuk, dan prestasi

belajar siswa rendah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Laily (2020) tentang kejenuhan belajar kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis menunjukkan bahwa peneliti terbukti menemukan siswa kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis banyak yang mengalami kejenuhan belajar, yang ditandai dengan cemas, bosan, tidak semangat dalam belajar sehingga mereka cenderung meninggalkan tugas-tugas sekolahnya.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar yaitu: karakteristik pribadi, dukungan sosial, dan beban akademik yang berlebihan (Jacob, dkk dalam Agustin, 2014). Penyebab utama siswa kelas XI dan XII di SMK Negeri 1 Makassar mengalami jenuh belajar daring di sebabkan oleh beban belajar yang meningkat seperti; banyaknya materi atau tugas yang diterima dan standar nilai yang tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar daring, kurangnya motivasi yang timbul dari diri siswa, serta rasa malas yang cukup tinggi untuk mengikuti pembelajaran sehingga menimbulkan kejenuhan. Hal seperti ini dapat menjadikan siswa kehilangan minat belajar, secara psikologis dapat memicu depresi dan akan berdampak pada kesehatan siswa (Hyman et al dalam Sari, K & E, 2020). Kejenuhan belajar dapat menghilangkan motivasi belajar saat kejenuhan belajar tidak di selesaikan dengan baik maka akan berdampak buruk pada nilai dan proses hasil kegiatan belajar saat kenaikan kelas (Lee, dkk dalam Sari, K & E, 2020).

Untuk itu, hal yang sangat dibutuhkan oleh konseli atau siswa untuk dapat mengurangi kejenuhan belajar daring ialah konseli perlu mengenali kondisi diri dan menghapus perilaku yang tidak sesuai, kemudian mengenali kondisi diri yang dapat ditetapkan dalam belajar sehingga dapat menciptakan perilaku baru, dan mengetahui cara mengelola respon perilaku yang tepat dalam belajar agar dapat memperkuat perilaku yang diinginkan. Masalah kejenuhan ini apabila sudah sampai ketahap yang tinggi bisa menyebabkan hal-hal negatif yang dapat membahayakan individu. Untuk itu, upaya dilakukan mengatasi jenuh belajar yang terjadi pada siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Menurut Rusmana (Rasimin & M. Hamdi, 2018:22) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Adanya layanan konseling kelompok tersebut diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar daring, agar siswa dapat merubah perilaku jenuhnya, dan dapat mengelola perilaku yang di inginkan dalam belajar sehingga perilaku jenuh belajar daring ini dapat diatasi. Adapun perlakuan yang akan diberikan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* atau pengelolaan diri. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya di ikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempengaruhi terlaksananya pengelolaan diri (Amin, 2017:49).

Konseling behavioral berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan perilaku mereka. Dengan kondisi siswa yang mengalami kejenuhan bisa dikondisikan atau dapat mengurangi dengan perilaku yang tepat menggunakan teknik *self management* yang dapat membantu konseli mengendalikan kondisi jenuh dengan mengembangkan perilaku baru yang dapat memperbaiki kondisi siswa dalam belajar (Wahyudi 2016:217).

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hafiza & Rahmi (2020), dengan hasil menyatakan bahwa penerapan *self management* merupakan tindakan yang dapat meminimalisasikan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Keunggulan dari teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar adalah pelaksanaannya yang cukup sederhana dan teknik *self management* ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung dan pelaksanaannya dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Melalui teknik *self management* konseli diarahkan untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya agar kejenuhan belajar yang sedang dialami siswa dapat teratasi dan siswa dapat mengikuti proses belajar dengan baik tanpa mengalami situasi kejenuhan dalam belajarnya (Hafiza & Rahmi, 2020:33).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid-19 (Siswa SMKN 1 Makassar)”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan (*Burnout*) didefinisikan sebagai gangguan yang disebabkan oleh aktivitas individu yang menggabungkan kelelahan emosional, depresi dan perasaan tidak percaya diri karena kurang berprestasi pribadi (Bianchi et al dalam Sari, K & E, 2020:46). Sedangkan Maslach & Leiter (Raqfika, et al, 2016) mengatakan bahwa kejenuhan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan. Kejenuhan belajar juga berkaitan dengan kondisi siswa yang tidak tertarik dengan proses belajar yang disebabkan timbulnya rasa kelelahan yang luar biasa baik secara fisik maupun emosional akibat dari tuntutan dalam pembelajaran menyebabkan siswa bersikap sinis terhadap dirinya dan orang lain serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas belajar bahkan menganggap dirinya tidak kompeten sebagai siswa sehingga terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi.

Menurut Thursan Hakim (Dewi, Yosef, & H, 2017:16) berpendapat bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

2.2. Faktor kejenuhan belajar

Menurut Jacob, dkk (Agustin, 2014) mengemukakan secara garis besar, faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar diantaranya: a) karakteristik pribadi (*personal characteristics*), b) dukungan sosial (*social support*), c) beban akademis yang berlebihan (*counseload*).

2.3. Aspek dan Indikator kejenuhan belajar

Menurut Schaufeli dan Enzmann (Pawicara, R & Conilie, M 2020:33) aspek dan indikator kejenuhan belajar terdiri dari empat bagian sebagai berikut:

1. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan. Indikator dalam kelelahan emosional, yakni: perasaan depresi, bosan, rasa sedih, ketidakberdayaan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

2. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan pusing, sakit kepala, mual, insomnia, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yakni memiliki gejala seperti; sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya.

3. Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: ketidakberdayaan, kehilangan makna hidup, kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran, dan kesulitan berkonsentrasi.

4. Kehilangan motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan pengunduran diri dari lingkungan sebagai respon dari stress dan ketidakpuasan. Dari gejala diatas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat belajar, kehilangan minat belajar, dan perasaan mudah menyerah.

2.4. Ciri-ciri kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa malas, lesu, dan tidak bergairah untuk belajar. Individu yang mengalami kejenuhan belajar dapat dilihat dari tingkah laku yang ditampilkan. Adapun karakteristik siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang diungkapkan oleh Hakim (2004:5) yakni: mempunyai kecenderungan untuk tidak memperhatikan guru saat proses belajar mengajar berlangsung, tidak mempunyai gairah belajar, tidak mempunyai ketertarikan belajar, lebih menyukai aktifitas diluar kelas, indeks prestasi disekolah menurun.

2.5. Strategi Konseling Kelompok

Menurut Rusmana, N (Rasimin & M. Hamdi, 2018:22) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok adalah suatu proses dimana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama (Shertzer & Stone dalam M. Nursalim, 2015:113). Selanjutnya, Harrisson (Kurnanto, 2013:7) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Sejalan dengan uraian sebelumnya, Latipun (2001: 149) mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Menurut Gibson & Mitchell (Muchamad Nursalim, 2015:113) tujuan konseling kelompok adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan, dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok. Menurut Rasimin & M. Hamdi (2018:11) mengatakan bahwa bagi anggota konseling kelompok dapat sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan anggota kelompok lain, mereka dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi, daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota, atau dari konselor yang memimpin kelompok itu daripada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual. Dalam konseling kelompok anggota juga dapat berlatih menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, serta dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan pada orang lain lebih jauh lagi dapat

meningkatkan pikirannya. Sedangkan Nursalim, 2015 menyatakan empat tahap perkembangan dalam konseling kelompok yang meliputi: tahap i: pembentukan, tahap ii: peralihan, tahap iii: kegiatan/inti, tahap iv: pengakhiran.

2.6. Pengertian *Self Management*

Self management adalah salah satu diantara model dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) yang beranggapan bahwa setiap orang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Dimana setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya (Alamri, 2015).

Menurut Wahyudi (2016:217) mengatakan bahwa teknik *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri. Sedangkan menurut Nursalim (Mayasari & Istirahayu, 2017) *self management* merupakan suatu proses saat konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

2.7. Tujuan dan manfaat *self management*

Tujuan *self management* yaitu "agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku dengan menghilangkan atau belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah. Dalam artian, individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar (Amin, 2017:50)".

Menurut Amin (2017:50) mengatakan bahwa ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan pemberian teknik *self management* adalah sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari control orang lain.
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa

perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.

4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

2.8. Aspek-aspek *self management*

Nursalim (2013:149) menyebutkan bahwa ada empat aspek-aspek strategi *self management* yaitu, sebagai berikut: a) Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview*, b) Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah, c) Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah, d) Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.

2.9. Prosedur tahapan *self management*

Menurut Cormier (Nursalim 2013:150) terdapat tiga prosedur *self management* yaitu :

1. *Self monitoring*: Pada tahap ini proses yang mana konseli dengan sengaja dan cermat mengamati dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli mengenai tingkah laku bermasalah.
2. *Stimulus control*: Proses penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda atau anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.
3. *Self reward*: Prosedur *self reward* digunakan untuk memperkuat atau menambah respons yang diinginkan sehingga berfungsi mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji (Nursalim, 2013) berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat sebagai berikut: a) menyajikan pengukuh seketika, b) memilih pengukuh yang tepat, c)

memilih kualitas pengukuh, d) mengatur kondisi situasional, e) menentukan kuantitas pengukuh, f) mengatur jadwal pengukuh.

2.10. Kelemahan dan Kelebihan *Self Management*

Kelemahan *self management* (Amin, Z.N, 2017:52):

- a. Karena minimnya peran dan pengawasan konselor, konseli bebas sesuai hati menentukan perilaku dan reinfor yang mengikutinya.
- b. Diterapkan hanya cocok untuk konseli yang mempunyai niat dan kemauan yang tinggi untuk mengubah perilakunya.

Kelebihan *self management* (Amin, Z.N, 2017:52):

- a. Konseli secara bertanggung jawab mampu mengatur perilakunya sendiri.
- b. Konseli mampu mengevaluasi perilakunya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain.
- c. Pengaturan paling baik adalah pengaturan dari diri sendiri.
- d. Tidak perlu menekankan pada intensitas pemantuan dari konselor.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pola penelitian *Quasi Experimental Design* atau eksperimen semu yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019:136).

3.2. Desain dan Variabel Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design* karena kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2019). Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok

kontrol) dengan diawali sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *self management* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu konseling kelompok melalui teknik *self management* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

3.3. Populasi dan Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa dan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 4 orang pada setiap kelompok kontrol dan eksperimen sehingga total keseluruhan sampel penelitian ada 8 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber data primer yaitu wawancara, skala kejenuhan belajar, dan observasi. Sedangkan sumber data sekunder melalui dokumen, penelitian kepustakaan, dan artikel/jurnal.

3.5. Instrumen Penelitian

Skala kejenuhan belajar yaitu instrumen yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian (Schaufeli dan Enzmann dalam Pawicara, R & Conilie, M 2020:33) untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa yang diberikan kepada subjek penelitian kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang tingginya kejenuhan belajar daring siswa, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* atau perlakuan berupa teknik *self management*. Jenis skala kejenuhan belajar yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan

jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

3.5.1 Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS Versi 25 *for windows*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai *r* yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Kadir, 2016). Berdasarkan hasil uji validitas instrumen diperoleh nilai *r* yang berada dibawah 0,30 sebanyak 12 item sehingga dari hasil uji validitas ini menyisahkan 31 item pernyataan yang valid.

3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula (Siregar, 2014:87). Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reabel dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach, apabila koefisien realibilitas (r_{11}) > 0,6 (Siregar, 2014:90). Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS Versi 25 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,936. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat.

3.6. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial nonparametrik dengan menggunakan *wilcoxon* untuk menguji hipotesis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Makassar pada 8 siswa sebagai subjek penelitian yang dimulai dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Pada kelompok kontrol ini tidak

diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen dengan layanan konseling kelompok teknik *self management* yakni dengan memberikan empat tahapan yaitu rasional kegiatan konseling, pantauan diri (*self monitoring*), evaluasi diri (*stimulus control*), dan penguatan (*self reward*). Melalui tahapan dalam teknik *sel management* ini digunakan untuk membantu mereduksi atau mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Untuk itu, diberikan layanan dalam suasana konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*.

Selama melaksanakan kegiatan ini penulis mencatat segala kejadian yang terjadi dalam kegiatan berlangsung lewat lembar observasi untuk mengetahui aktivitas konseli dalam mengikuti setiap tahap kegiatan. Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan konseling kelompok teknik self management sebanyak empat kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1. Data Partisipasi Siswa dalam Konseling Kelompok Teknik Self Management

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

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik self management pada tahap pertama terdapat 2 responden yang berada pada kategori sedang, 1 responden berada pada kategori tinggi dan 1 responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan kedua, 1 responden berada pada kategori sangat tinggi, 2 responden

berada dikategori tinggi, dan 1 responden berada pada kategori sedang. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pertemuan ketiga terdapat 1 responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan 3 responden berada dikategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan keempat semua responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada dikategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Jadi hasil observasi yang dilakukan selama 4 kali sesi dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan konseling kelompok teknik self management mengalami peningkatan disetiap pertemuan yang berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, penerapan konseling kelompok teknik self management dapat diikuti dengan baik oleh siswa selama proses pelaksanaan dilakukan.

Tabel 4.2. Hasil Skala Kejenuhan Belajar Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Responden	Kelompok Eksperimen		Gain Score
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
NH	92	68	24
AS	88	66	22
M.AR	88	67	21
M.SA	93	68	25
Jumlah	361	269	92
Rata-rata	90,25	67,25	23

Tabel 4.3. Hasil Skala Kejenuhan Belajar Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Responden	Kelompok Kontrol		Gain Score
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
MS	92	86	6
R	89	85	4
SA	90	69	21
AA	89	84	5
Jumlah	360	324	36
Rata-rata	90	81	9

Tabel 4.4 Hasil Data Tingkat Kejenuhan Belajar

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	90,25	88-106	Tinggi
	Kontrol	90	88-106	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	67,25	50-68	Rendah
	Kontrol	81	69-87	Sedang

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan nilai skor hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen diperoleh rata-rata 90,25 yang berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*, sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan nilai skor hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen diperoleh rata-rata 67,25 yang berada dalam kategori rendah. Sedangkan tabel di atas juga menunjukkan gambaran kejenuhan belajar siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Nilai skor hasil *pretest* untuk kelompok kontrol diperoleh rata-rata 90 yang berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* dan dilakukan kembali perhitungan nilai skor hasil *posttest* untuk kelompok kontrol diperoleh rata-rata 81 yang berada dalam kategori sedang. Diketahui bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* menyebabkan terjadinya penurunan kejenuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *pretest* ke *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

Pengujian hipotesis ini menggunakan uji nonparametrik dengan rumus uji *Wilcoxon signed rank test*. Analisis uji nonparametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus berdistribusi normal/ uji bebas distribusi yang digunakan untuk menganalisis data nominal dan ordinal (Sugiyono, 2019). Perhitungan uji *Wilcoxon* pada hasil instrumen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada penelitian ini menggunakan bantuan perhitungan SPSS Versi 25.0 dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian dapat diperoleh melalui pengujian hipotesis sebagai berikut :

H_1 = Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

H_0 = Penerapan teknik *self management* tidak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

Kriteria uji hipotesis penelitian adalah H_1 diterima dan tolak H_0 jika nilai Asymp. Sig < α = 0,05 artinya teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Sebaliknya diterima H_0 jika nilai Asymp. Sig > α = 0,05 yang artinya teknik *self management* tidak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 25.0, maka hasil analisis uji *Wilcoxon* diperoleh pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diperoleh nilai asymp sig adalah $0,012 < \text{dari } \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*.

4.2. Pembahasan Penelitian

1. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Terlebih dahulu diberikan *pretest* dengan memberikan skala kejenuhan belajar pada subjek penelitian untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan *treatment* yaitu teknik *self management*. Dalam penelitian ini pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Adapun kegiatan inti langkah pelaksanaan yang terjadi di pertemuan pertama (rasionalisasi kegiatan konseling) adalah terjalinnya hubungan baik antara peneliti dan siswa dimana secara bergantian siswa mengungkapkan permasalahan yang dialami selama pembelajaran daring. Dari beberapa ungkapan masalah siswa yang mengatakan bahwa merasa bosan, lelah, dan tidak bersemangat belajar daring. Hal tersebut menyebabkan kondisi siswa yang tidak tertarik menjalankan aktivitas proses belajar daring yang disebabkan timbulnya kelelahan fisik maupun emosional sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan atau beban belajar atau tugas yang meningkat. Permasalahan yang diungkapkan siswa tersebut, kemudian dibuatlah kesepakatan bersama tentang masalah yang akan dibahas yaitu adalah kejenuhan belajar karena dari hasil ungkapan siswa sebelumnya menandakan bahwa siswa terindikasi mengalami tanda kejenuhan belajar daring. Setelah diperoleh kesepakatan bersama peneliti mulai menjelaskan

tujuan dan mekanisme kegiatan serta aturan dalam proses kegiatan konseling kelompok dan batasan-batasan yang dilakukan selama berlangsungnya kegiatan. Selanjutnya peneliti mulai memaparkan slide dan mendiskusikan persoalan kejenuhan belajar dan alternatif mengatasi kejenuhan belajar yaitu teknik *self management* dengan beberapa tahapan kegiatan pada pertemuan selanjutnya meliputi kegiatan dalam konseling kelompok *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Dalam proses pembahasan materi dan rancangan kegiatan lanjutan siswa mulai memahami gambaran tentang masalah kejenuhan belajar dan pelaksanaan teknik *self management* secara umum yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya sehingga konseli terdorong untuk melakukan kegiatan lanjutan dalam mengatasi masalah jenuh belajarnya melalui strategi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Langkah pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* dipertemuan kedua (*self monitoring*), yaitu peneliti memberikan lembar kerja (LK) kepada siswa kemudian peneliti menjelaskan cara pengisian lembar monitoring yang berkaitan dengan kejenuhan belajar dan sesekali memberikan contoh saat siswa bingung dengan pernyataan yang ada serta menjawab pertanyaan siswa dan siswa lainnya memberikan pendapatnya. Untuk itu, siswa dapat menetapkan perilaku yang akan diubah dan mengidentifikasi situasi yang dialami khususnya situasi jenuh belajarnya serta mencatat semua perilaku-perilaku yang dimonitoring terkait tingginya kejenuhan belajar daring di rumah di masa pandemi covid-19 dengan tujuan agar konseli dapat mengevaluasi dirinya sendiri dari keterampilan dalam mengatasi situasi jenuh tersebut.

Langkah yang terjadi dipertemuan ketiga (*stimulus control*), yaitu peneliti menjelaskan maksud dari *stimulus control* dan cara menyusunnya. Dari kegiatan ini siswa mampu menyusun dan menentukan sendiri perencanaan atau strategi apa yang sesuai dengan dirinya dan yang akan digunakan dalam meningkatkan pengelolaan diri terhadap lingkungan serta menurunkan ketergantungan pada konselor atau orang lain agar terdorong melaksanakan kondisi baru untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan mengkreasi kondisi-kondisi belajar yang diinginkan sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku maupun tindakan yang positif. Dari stimulus control yang telah dibuat siswa, selanjutnya peneliti meminta siswa menerapkan apa yang sudah

ditentukan sebelumnya.

Selanjutnya langkah yang terjadi pada pertemuan terakhir (*self reward*) adalah konseli mampu memperkuat perilaku yang diinginkan dalam belajarnya terutama mengelola respon perilaku yang tepat dalam belajar dengan memberikan penguatan terhadap diri sendiri maupun pada anggota kelompok lain dan mendapatkan penguatan dari peneliti agar konsisten menerapkan *stimulus control* yang telah ditentukan sehingga dapat mengurangi frekuensi perilaku kejenuhan belajar daring dirumah.

Siswa yang dikonseling menggunakan teknik *self management* terlihat lebih terarah. Siswa menyadari bahwa perilaku yang selama ini dilakukan adalah perilaku negatif yang dapat menurunkan prestasi belajarnya. Melalui tahap *self monitoring*, siswa dapat menilai dan mengevaluasi dirinya sendiri. Tahap *stimulus control*, siswa dapat merencanakan perubahan perilaku baru agar jenuh belajar yang dialami bisa menurun. Tahap *self reward*, berfungsi untuk memperkuat perilaku baru dan dapat mengelola respon perilaku yang tepat dalam belajar. Dari semua tahapan dalam teknik *self management* ini memberikan efek perlakuan mengurangi jenuh belajar yang menghasilkan siswa-siswa yang dapat mengendalikan dirinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hafiza & Rahmi (2020), dengan hasil yang menyatakan bahwa penerapan *self management* merupakan tindakan yang dapat meminimalisasikan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

2. Gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

Jenuh belajar merupakan rasa yang sering timbul pada seseorang terutama siswa. Banyak siswa yang sering merasa jenuh ketika sedang belajar disekolah maupun dirumah. Jenuh berarti jemu atau bosan. Kejenuhan ini membuat siswa tidak dapat menerima pelajaran yang sedang diberikan oleh guru mereka dengan baik. Tidak dapat dipungkiri bahwa kejenuhan bisa menimpa setiap orang, tidak hanya melanda siswa yang akademiknya rendah tetapi dapat pula dialami oleh siswa yang memiliki akademik yang tinggi. Dengan kata lain, kejenuhan tidak memandang umur dan status.

Kejenuhan belajar berkaitan dengan keadaan seseorang yang sedang menghadapi masalah dalam mencapai prestasi belajar yang kurang memuaskan.

Kejenuhan diperoleh dari pengalaman belajar yang dialami seseorang pada situasi tertentu. Thursan Hakim (Dewi, dkk, 2017) mengartikan kejenuhan belajar adalah kondisi mental yang dialami seseorang ketika merasa bosan, dan lelah mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Hal ini juga terkait kondisi siswa yang tidak tertarik dengan proses belajar yang disebabkan timbulnya kelelahan fisik maupun emosional sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan atau beban belajar yang meningkat.

Sejak mewabahnya *corona virus disease 2019* (covid-19) di Indonesia, pemerintah mengeluarkan kebijakan atau keputusan untuk melaksanakan kegiatan belajar dari rumah melalui pembelajaran daring sebagai bentuk upaya menjaga proses pendidikan tidak terhenti meskipun dalam suasana pandemi. Semenjak pandemi menerjang, semua orang dihadapkan pada batasan proses interaksi secara langsung karena virus mematikan tersebut. Keberadaan masa pandemi covid-19 merupakan penyebab utama dikeluarkannya kebijakan pembelajaran daring atau biasa disebut *school from home*. Meskipun pembelajaran daring telah diberlakukan selama beberapa tahun terakhir, tetapi yang terjadi dilapangan sangat berbeda dengan tujuan kebijakan yang justru menimbulkan berbagai persoalan dalam belajar bagi kalangan siswa dirumah.

Salah satu dampak yang dialami siswa adalah munculnya kejenuhan belajar daring. Dimana siswa menghadapi masalah pada proses pembelajaran dalam jaringan (daring) atau pembelajaran jarak jauh menjadi tantangan baru dalam melakukan setiap aktivitas belajar yang melibatkan perangkat elektronik seperti laptop atau ponsel yang digunakan setiap hari untuk pertemuan *virtual* dengan guru dan adanya tuntutan tugas-tugas yang harus dituntaskan, sehingga membuat siswa menjadi jenuh dengan situasi yang terus berulang dalam jangka waktu yang lama menyebabkan siswa kehilangan semangat dan motivasi untuk belajar serta tidak dapat memperoleh hasil yang maksimal. Maslach & Leiter (Raqfika, 2016) menyatakan kejenuhan adalah gejala psikologis yang ditandai dengan kelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan belajar ditentukan oleh kondisi respon perilaku ketika mengalami tanda atau gejala jenuh belajar. Adapun kejenuhan belajar pada seseorang dapat dilihat pada aspek kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar yaitu karakteristik pribadi,

dukungan sosial, dan beban akademis yang berlebihan. Karakter pribadi individu yang tidak mempunyai rasa percaya diri dan pasrah menerima apapun sehingga dengan banyaknya beban akademis yang membuatnya menjadi stress atau mengalami kejenuhan pada saat proses belajar. Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi kejenuhan belajar juga bisa terjadi jika lingkungan sekitarnya kurang mendukung. Misalkan jam belajar yang begitu padat, kondisi teman yang mulai malas. Beban akademis yang berlebihan pada saat kegiatan belajar, mengakibatkan individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi dikelas, dirumah, serta lingkungan bermain.

Dan dibuktikan pula pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafiza, N & Rahmi, S (2020) dengan sampel penelitian 7 orang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar ada faktor internal dan eksternal, maksudnya faktor internal adalah faktor kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu, Karena setiap motivasi belajar yang dimiliki siswa akan mempengaruhi hasil belajarnya. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi banyaknya materi atau tugas yang diterima oleh otak sehingga menimbulkan kejenuhan. Siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan di tempat atau tidak mengalami kemajuan dalam belajar. Berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian teknik *self management* pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi memberikan pengaruh kepada siswa, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh nilai $\text{asympt sig} = 0,018 < \alpha = 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Sehingga ada pengaruh teknik *self management* terhadap kejenuhan belajar siswa.

Adapun hasil penelitian saya menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring dilihat dari hasil *pretest* siswa kelas XI dan XII SMKN 1 Makassar yang menjadi subjek penelitian ini membuktikan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi. Tingginya kejenuhan belajar siswa ditandai dengan sikap malas, merasa bosan, tidak bersemangat untuk belajar daring, dan kurang motivasi. Kemudian setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management*

dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*, hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kejenuhan belajar konseli mengalami pengurangan ke kategori rendah. Pengurangan ini disebabkan karena konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dianggap dapat mengatasi perilaku tingginya kejenuhan belajar, berdasarkan pernyataan Komalasari (2011) yang beranggapan bahwa asumsi dasar konseling behavioral teknik *self management* adalah bahwa setiap individu memiliki kemampuan mengatur diri sehingga dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Sedangkan Wahyudi (2016) juga berpandangan bahwa teknik *self management* dalam konseling behavioral dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku mereka sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri. Hal ini berdasarkan pada asumsi *self management* strategi kognitif behavior yang anggapan dasarnya adalah setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya (Suwanto, 2016). Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dan pada kelompok eksperimen sangat ditumbuhkan kemampuan dan tanggung jawab sebagai seorang konseli dalam mengatur diri atau mengarahkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang lebih baik dengan mengkreasikan kondisi-kondisi belajarnya karena dengan adanya kemampuan dan tanggung jawabnya maka, terjadi pengarah dan mengubah perilakunya pada diri konseli sehingga terjadi perubahan perilaku negatif pada kelompok eksperimen dan pada saat dilakukan perhitungan hasil *posttest* nilai yang diperoleh jauh lebih signifikan perubahannya.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok teknik *self management*. Pada saat *pretest* tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan tidak bergairah untuk belajar, lelah, dan kehilangan minat belajar daring. Sedangkan pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau pengurangan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan menunjukkan tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada kategori sedang. Selain dilihat dari

hasil kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti juga melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

3. Pengaruh penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

Hasil uji *wilcoxon* penelitian ini menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan karena dilihat dari perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* yang dikelola menggunakan SPSS 25.0 *for windows* diperoleh *Asymp.sig* sebesar 0,012 dengan taraf signifikan (α) sebesar 5% (0,05), sehingga dapat diartikan *Asymp.sig* $< \alpha$ atau $0,012 < 0,05$. Maka dari itu hipotesis diajukan H_1 dapat diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena itu hasil uji hipotesis alternatif (H_1) tersebut secara statistik, dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19 yang mengartikan ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa teknik *self management*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan *posttest* menunjukkan pengurangan/penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah sedangkan pada kelompok kontrol ada perubahan namun tidak sepenuhnya dan dilakukan perhitungan uji *Wilcoxon* untuk membuktikan hipotesis bahwa teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa pendapat para ahli yaitu Suwanto (2016:4) yang mengatakan bahwa *self management* merupakan suatu strategi kognitif behavior, anggapan dasarnya adalah setiap manusia memiliki kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu hasil dari proses belajar dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Menurut Wahyudi (2016:217) mengatakan bahwa teknik dalam konseling behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat diatas, kelihatannya teknik *self management* adalah aktivitas yang dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh setiap siswa.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMK Negeri 1 Makassar pada masa pandemi covid-19, maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan penerapan teknik *self management* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni; rasionalisasi kegiatan konseling, *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Selama pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*, partisipasi konseli mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan disetiap pertemuan yang berada pada kategori sangat tinggi.
2. Tingkat kejenuhan belajar daring siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik *self management* berada pada kategori tinggi, dan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management* di SMKN 1 Makassar mengalami pengurangan, yaitu berada pada kategori rendah.
3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMKN 1 Makassar dimasa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2014). *Permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran: Panduan untuk Guru, Konselor, Psikolog, Orang Tua, dan Tenaga Kependidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Semarang: Bimbingan dan Konseling Unnes.
- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1), 1-11.

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, XII(7/I), 13-18.
- Dewi, R, P., Yosef., & Harlina. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27.
- Hafiza, N & Rahmi, S. (2020). Penerapan Teknik *Self Management* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. Perpustakaan UBT: Universitas Borneo Tarakan. http://repository.borneo.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4850&keywords=#
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi gangguan mental dan Fisik*. Jakarta: Puspa Aswara.
- Kadir. (2016). *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Komalasari, G. dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kurnanto, Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, Mochamad. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Pawicara, R & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*. 1(1), 30-38.
- Raqfika, U., Tjalla, A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 126-133.
- Rasimin & Hamdi. M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, P., Kholidin, F.I., & Edmawati, M, D. (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 01(01), 45-52.
- Siregar, Syofian. (2014). *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R&D dan Penelitian Tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, E. & Laily, F.R. (2020). Mengurangi Kejenuhan Belajar Dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis. *Jurnal HELPER*, 37(1), 12 – 15.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia (JBKI)*, 1(1), 1-5.
- Wahyudi, M, A, S. (2016). Pendekatan *Behavior* Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro Yogyakarta. *Analisis*, XVI(2), 209-228.