

**PENGEMBANGAN MODUL KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII  
MTs NEGERI 4 BANTUL**

Mita Dian Sari <sup>1)</sup>, Dody Hartanto <sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
mita1700001131@webmail.uad.ac.id, dody.hartanto@bk.uad.ac.id

**Abstrak**

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan sistem *daring* (dalam jaringan) diterapkan hampir diseluruh instansi pendidikan di Indonesia. Hal ini sebagai antisipasi langkah penyebaran atau pemutusan rantai penyebaran Covid-19. Kegiatan ini memiliki kekurangan dan kelebihan. Namun, pada kenyataannya PJJ secara *daring* ini memunculkan berbagai macam permasalahan, salah satunya permasalahan kejenuhan belajar pada siswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dibutuhkan media modul yang dapat menunjang terlaksananya layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kelayakan media modul *self management* dalam belajar dalam jaringan (*daring*) untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII MTs Negeri 4 Bantul berdasarkan penilaian ahli. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan RnD (*research and development*) dengan pendekatan penelitian Borg and Gall sampai dengan tahap ke 5 yaitu *research and information collection* (pencarian dan pengumpulan data), *planning* (perencanaan), *develop preliminary form of product* (mengembangkan bentuk produk awal), *preliminary field and testing* (uji coba lapangan awal), dan *main product revision* (revisi hasil uji coba lapangan awal). Tujuan penelitian pengembangan ini adalah mengembangkan layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok dengan media modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di MTs Negeri 4 Bantul. Hasil penilaian uji ahli yang diperoleh dari pengembangan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa memperoleh hasil penilaian uji materi sebesar 76,8 dengan kategori sangat baik, uji ahli media memperoleh penilaian sebesar 91,2 dengan kategori sangat baik dan dari ahli layanan bimbingan dan konseling memperoleh nilai sebesar 95 dengan kategori sangat baik. Akumulasi nilai uji ahli memperoleh nilai sebesar 87,7 dengan kategori sangat baik dan layak digunakan sebagai bahan media layanan bimbingan dan konseling.

**Kata Kunci:** *Kejenuhan Belajar, Self Management, Modul*

## 1. Pendahuluan

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan sistem *daring* diterapkan hampir diseluruh instansi pendidikan di Indonesia. Selain sebagai upaya pemutusan rantai penyebaran covid-19, keunggulan dari pembelajaran jarak jauh diantaranya dapat memungkinkan terjadinya distribusi pendidikan ke seluruh penjuru tanah air dengan kapasitas yang tidak dapat ditentukan atau tidak terbatas tempat ataupun waktu. Karena, dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh tidak menggunakan tempat/ kelas dan pengajar maupun peserta didik dapat menyepakati sendiri waktu untuk pelaksanaan pembelajaran. Artinya, pengajar ataupun peserta didik tidak bertatap muka secara langsung dalam ruang kelas, melainkan bertatap maya melalui *gadget* yang tersambung ke internet.

Abidin, dkk (2020) mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang direncanakan di tempat lain atau di luar tempatnya mengajar dan ketika proses pembelajaran tidak terjadi tatap muka langsung antara pengajar dan pembelajar. Sehingga pembelajaran menekankan pada pembelajaran mandiri (*self study*), dan menggunakan teknik-teknik khusus dalam mendesain materi pembelajaran seperti penataan organisasi, administrasi dan metodologi khusus komunikasi melalui berbagai media. Oleh karena itu, media pembelajaran sangat berperan penting dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan sistem *daring* ini.

Media untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada saat ini sudah tersedia berbagai macam dan dari berbagai aplikasi seperti *ruang guru*, *whatsapp*, *zoom*, *google meet*, *google classroom*, *kahoot*, dan lain sebagainya. Aplikasi atau media-

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

media tersebut dapat digunakan untuk menunjang pembelajaran di rumah, guru dengan peserta didik dapat melakukan tatap maya, berbagi ilmu dan menambah pengetahuan. Salah satu manfaat lain dari aplikasi tersebut ialah peserta didik dapat mengakses materi pembelajaran yang telah diinput kedalam aplikasi dimana saja dan kapan saja, sehingga peserta didik diharapkan dapat tetap belajar dengan maksimal walau tidak tatap muka di sekolah.

Terlepas dari segala kelebihan pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara *daring* ini, pada kenyataannya pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara *daring* ini memiliki berbagai macam permasalahan yang dapat menjadi sebuah hambatan karena kurangnya persiapan akan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini. Permasalahan yang tak asing lagi dalam dunia pendidikan yaitu belum meratanya proses pembelajaran, baik standar maupun kualitas capaian pembelajaran yang diinginkan (Atsani, 2020). Permasalahan yang cukup berat dirasakan pendidik ialah salah satunya pendidik dituntut untuk kreatif dalam penyampaian materi sesuai jenjang pendidikan dan kebutuhan peserta didik melalui media daring. Sedangkan untuk masalah umum yang dialami pendidik dan peserta didik diantaranya penggunaan kuota internet yang berlebihan atau boros, serta tidak stabilnya jaringan internet di lingkungan rumah yang tak jarang membuat pendidik terlambat memberikan materi serta tugas, dan membuat peserta didik terlambat untuk menerima materi serta mengerjakan atau mengirimkan tugas yang telah diberikan.

Diketahui dalam Ningsih (2020) bahwa sejak 16 Maret sampai dengan 9 April 2020, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sekitar 213

pengaduan tentang PJJ baik dari orang tua maupun peserta didik. Pengaduan tersebut diantaranya terkait dengan tugas yang terlalu berat dengan waktu yang singkat, banyak tugas merangkum atau menyalin dari buku, keterbatasan kuota untuk pembelajaran daring, dan sebagian peserta didik tidak memiliki *gadget* pribadi sehingga mengalami kendala atau kesulitan melaksanakan ujian daring. Selain beberapa masalah tersebut, masalah lain yang tidak dapat dihindari yaitu masalah kejenuhan belajar atau bisa disebut juga dengan *burnout* belajar.

Kejenuhan (*burnout*) belajar berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan deadline tugas (Agustina dkk, 2019: 98 dalam Ningsih, 2020). Menurut Hakim (2004: 62 dalam Mubarak, 2018) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Sedangkan menurut Syah (2003: 180 dalam Mubarak, 2018) penyebab kejenuhan yang paling umum adalah kelelahan yang melanda, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

dalam rentang waktu tertentu, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami dalam rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu dengan situasi belajar *daring* ini. Peserta didik yang mengalami kejenuhan atau sedang berada dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja secara optimal seperti apa yang diharapkan dalam memproses itm-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat.

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa kejenuhan (*burnout*) belajar dialami peserta didik baik dari tingkat SD, SMP, maupun tingkat SMA. Ditingkat SMP/ sederajat didapatkan informasi bahwa peserta didik sudah bosan dan jenuh belajar di rumah. Pernyataan tersebut didapatkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada bulan Agustus 2020 dengan peserta didik dan guru BK MTs Negeri 4 Bantul. Akibat dari hal tersebut, peserta didik mengalami penurunan nilai akademik serta semangat untuk belajar. Selain itu, untuk tingkat SMA/ sederajat didapatkan informasi dari penelitian yang dilakukan oleh Rinawati dan Darisman (2020) yang dilaksanakan di SMKN 1 Dringu kelas XII. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan data sebanyak 45% siswa mengalami kejenuhan belajar level rendah, sebanyak 55% siswa mengalami gejala kejenuhan tingkat tinggi dan 5% siswa merasa biasa-biasa saja. .

Untuk memperbaiki hal tersebut dibutuhkan pengelolaan waktu yang baik dan *self management* (manajemen diri) dalam belajar yang baik. Teknik *self management* adalah teknik konseling untuk membantu konseli mengatur perilaku

dirinya sendiri dimana konseli bertanggung jawab atas setiap perilaku yang dilakukannya (Komalasari, dkk, 2011:181 dalam Rustam, dkk, 2019). Lalu menurut Corey (2005:194 dalam Rustam, dkk, 2019) teknik *self management* merupakan teknik yang berada pada pendekatan *behavioral*. Dan menurut Bandura (Gantina, 2011:148 dalam Rustam, dkk, 2019) berpendapat bahwa teknik *self management* merupakan bagian dari behavioral terapi karena melalui teknik ini diharapkan individu dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, karena hal ini merupakan bagian dari proses belajar sosial dengan memperbaiki perilaku negatifnya yang dapat merugikan diri sendiri serta orang lain.

Dampak buruk akibat *self management* (manajemen diri) yang kurang baik dalam belajar adalah kejenuhan belajar. Keunggulan dari teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa adalah pelaksanaannya yang cukup sederhana dan teknik *self management* ini diharapkan dapat mengubah perilaku individu secara langsung dan pelaksanaannya dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Melalui teknik *self management* siswa dapat diarahkan untuk dapat mengontrol dirinya atau mengendalikan dirinya agar kejenuhan belajar yang sedang dialami siswa dapat teratasi dan siswa dapat mengikuti proses belajar dengan baik tanpa mengalami kejenuhan.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling kelompok. Konseling kelompok yang merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahan yang dialami dalam hal ini permasalahan kejenuhan belajar *daring*. Dalam pelaksanaan kegiatan

layanan konseling kelompok perlu adanya media sebagai penunjang kegiatan layanan.

Keterbatasan media yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok menjadi faktor kekurangannya. Antara lain, dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar, guru bimbingan dan konseling terkadang hanya menggunakan media kertas hvs untuk membuat daftar kegiatan harian untuk peserta didik. Maka dari itu, adanya media pendukung untuk kegiatan layanan konseling kelompok ini dirasa perlu untuk dibuat.

Permasalahan yang telah dimunculkan sebelumnya, memunculkan sebuah ide atau solusi untuk pemecahan permasalahan dalam waktu belajar dengan dibuatkannya sebuah modul *self management* (manajemen diri). Pembuatan modul *self management* ini dilakukan mengingat guru bimbingan dan konseling dalam menanamkan *self management* (manajemen diri) dalam mengatasi kejenuhan belajar yaitu memberikan motivasi, menyarankan siswa untuk membuat jadwal kegiatan harian dan tips atau cara bagaimana mengatur waktu. Maka dari itu, modul ini dapat digunakan sebagai pegangan peserta didik dan guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan *self management* (manajemen diri) dalam belajar.

Penggunaan modul menjadi salah satu alternatif yang dilakukan karena dengan menggunakan modul dapat memudahkan peserta didik meringkas dan mengerjakan sekaligus lembar evaluasi yang dapat digunakan sebagai kontrol dalam dirinya. Penerapan modul dapat mengkondisikan peserta didik lebih

terencana dengan baik, mandiri, tuntas dan dengan hasil (*output*) yang jelas. Selain itu, pengemasan dan penggunaan modul yang singkat namun disesuaikan dengan materi. Hal ini juga diperkuat oleh Prastowo (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu alasan penggunaan modul adalah modul tersusun secara lengkap, paling tidak mencakup, antara lain, judul, pernyataan kompetensi dasar yang harus dikuasai peserta didik, petunjuk penggunaannya, informasi, kerangka kerja dan penilaian.

Berdasarkan hasil pemaparan yang telah diuraikan, peneliti berharap modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar daring ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling, khususnya guru bimbingan dan konseling MTs Negeri 4 Bantul. Penulis juga berharap modul ini dapat menunjang kegiatan layanan konseling kelompok agar efektif dan efisien. Selain itu, media ini diharapkan dapat mengkondisikan peserta didik lebih terencana dengan baik, mandiri, tuntas dan dengan hasil (*output*) yang jelas.

## 2. Kajian Literatur

### a. Kejenuhan Belajar

Pines dan Arosen (1989 dalam Rohman, 2018) menyatakan pengertian kejenuhan belajar adalah suatu kondisi emosional dimana seseorang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara mental ataupun secara fisik, sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Pendapat tersebut selaras dengan Hakim (2004 : 62 dalam Mubarak, 2018) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, serta tidak bergairah dalam melakukan aktivitas belajar.

Adapun aspek-aspek kejenuhan belajar menurut Maslach dan Leiter (dalam Mubarak, 2018) yang terdapat dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) adalah:

- 1) *Emotional Exhaustion* atau keletihan emosi.
- 2) *Cynism* atau sinisme.
- 3) *Reduce Academic Efficacy* atau menurunnya keyakinan akademik.

### b. *Self Management*

Cormier & Cormier dalam Suwanto (2011) berpendapat bahwa *self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Sedangkan menurut Raymond, 2008 dalam Suwanto (2011) mengatakan bahwa

*Self management* adalah serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang untuk mengarahkan perilaku individu dengan suatu teknik. Selain itu, *self management* bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah, yang menekankan pada perubahan tingkah laku seseorang yang dianggap merugikan. Kegiatan yang dilakukan individu dalam teknik *self management* yaitu perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

### c. Media Dalam Bimbingan dan Konseling

Media menurut Suranto (dalam Purwono, 2014) mengatakan bahwa media adalah suatu sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari seorang komunikator kepada komunikan. Diperkuat oleh Briggs (dalam Purwono, 2014) mengatakan bahwa media sebagai sarana fisik untuk

menyampaikan isi atau materi pembelajaran. Diperinci oleh Sadiman (2014) mengatakan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa media merupakan sebuah sarana dan prasarana yang digunakan untuk menyampaikan sebuah isi atau pesan dari sumber pesan kepada penerima pesan. Media ini digunakan untuk mempermudah penerima pesan dalam memahami isi dari sumber pesan.

#### **d. Modul**

Modul menurut Nursalim (2013) adalah suatu paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan informasi dan bimbingan klasikal. Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2008 mengatakan bahwa modul merupakan alat atau sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Badan Pengembangan Pendidikan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengatakan bahwa modul adalah satu unit program kegiatan

belajar mengajar terkecil yang secara terperinci menggariskan hal hal sebagai berikut.

- 1) Tujuan tujuan instruksional umum yang akan ditunjang pencapaiannya.
- 2) Topik yang akan dijadikan pangkal proses belajar mengajar.
- 3) Tujuan tujuan instruksional khusus yang akan dicapai oleh siswa.
- 4) Pokok pokok materi yang akan dipelajari dan diajarkan.
- 5) Kedudukan dan fungsi satuan modul dalam kesatuan program yang lebih luas.
- 6) Peranan guru didalam proses belajar mengajar.
- 7) Alat alat dan sumber sumber yang dipakai.
- 8) Kegiatan kegiatan belajar yang harus dilakukan dan dihayati oleh murid secara berurutan.
- 9) Lembaran lembaran kerja yang harus diisi oleh murid.
- 10) Program evaluasi yang aan dilaksanakan selama proses belajar.

### **3. Metode Penelitian**

Pengembangan produk modul *self management* memiliki prosedur atau langkah-langkah dalam prosesnya. Prosedur penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan prosedur yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Borg dan Gall memiliki 10 tahapan pengembangan. Adapun tahap yang ada dari Borg dan Gall (1987) adalah sebagai berikut. 1) *Research and information collection* (pencarian dan pengumpulan data), 2) *Planning* (perencanaan) 3) *Develop preliminary form of product* (mengembangkan bentuk produk awal). 4)

*Preliminary field and testing* (uji coba lapangan awal), 5) *Main product revision* (revisi hasil uji coba lapangan awal). 6) *Main field testing* (uji coba lapangan utama). 7) *Operational product revision* (revisi produk operasional). 8) *Operational field testing* (uji coba lapangan operasional). 9) *Final product revision* (penyempurnaan produk akhir). 10) *Dissemination and implementation* (diseminasi dan implementasi).

Pada penelitian ini, penelitian ini terbatas hanya sampai pada tahap ke 5 yaitu tahap *main product revision* (revisi hasil uji coba lapangan awal), dikarenakan kondisi yang kurang mendukung dan demi mencegah terjadinya penularan virus di masa pandemi covid-19 ini. Penelitian yang dilakukan akan menghasilkan suatu produk berupa modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar daring pada siswa. Sehingga dapat menjadi referensi oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring.

Adapun 5 tahapan penelitian dan pengembangan model Borg dan Gall yang akan dilakukan peneliti dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

1. *Research and information collection* (pencarian dan pengumpulan data)

Pada tahap pertama peneliti melakukan penggalan potensi dan masalah yang ada disekolah dengan cara studi pustaka dan studi lapangan. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan informasi peneliti yang memiliki keterkaitan dengan materi atau media yang akan dikembangkan. Sedangkan studi lapangan dilakukan dengan observasi dan wawancara tidak terstruktur

untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar daring, wawancara dengan konselor atau guru bimbingan dan konseling mengenai layanan apa yang telah diberikan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring, serta perlu atau tidaknya pengembangan konseling kelompok teknik *self management*.

## 2. *Planning* (perencanaan)

Pada tahap kedua peneliti melakukan perencanaan yang meliputi menentukan tujuan dan manfaat pembuatan media, pembuatan kisi-kisi instrument uji ahli.

## 3. *Develop preliminary form of product* (mengembangkan bentuk produk awal).

Tahap ketiga merupakan tahap peneliti mendisain modul *self management*. Draft awal modul yang akan dirancang yaitu berupa cover modul, isian materi modul, dan *worksheet* modul pada setiap materi. Modul berukuran B5. Cover modul didesain dengan menggunakan *corel draw*. Setiap materi memiliki lembar *worksheet* yang akan digunakan sebagai pelatihan peserta didik. Urutan isi modul yaitu berupa:

- a. Cover modul
- b. Identitas Modul
- c. Kata pengantar
- d. Daftar isi
- e. Bab 1 materi dan *worksheet* tentang kejenuhan belajar.

Pada bagian ini terdapat beberapa poin diantaranya: pengertian kejenuhan belajar, aspek kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, cara

mengatasi kejenuhan belajar, serta *worksheet* yang berkaitan tentang kejenuhan belajar.

- f. Bab 2 materi dan *worksheet* tentang *self management*.

Pada bagian ini terdapat beberapa poin diantaranya: pengertian *self management*, tujuan *self management*, strategi *self management*, serta *worksheet* berkaitan dengan *self management*.

- g. Bab 3 materi dan *worksheet* tentang *self monitoring*.

Pada tahap ini berisi tentang penjelasan *self monitoring*, serta *worksheet* berkaitan dengan *self monitoring*.

- h. Bab 4 materi dan *worksheet* tentang *stimulus control*.

Pada tahap ini berisi tentang penjelasan *stimulus control* serta *worksheet* berkaitan dengan *stimulus control*.

- i. Bab 5 materi dan *worksheet* tentang *self reward*

Pada tahap ini berisi tentang penjelasan *self reward* serta *worksheet* berkaitan dengan *self reward*.

- j. Lembar refleksi

- k. Kesan dan pesan

- l. Penutup

- m. Profil penulis

Modul *self management* sebelum diaplikasikan ke dalam masyarakat, akan dilakukan uji ahli. Uji ahli tersebut ada dua yaitu uji materi dan uji media. Para uji ahli dan uji media akan mengisi lembar

pengamatan yang akan disediakan oleh peneliti. Pengaplikasian modul *self management* ini dimasukkan kedalam layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling.

#### 4. *Preliminary field and testing* (uji coba lapangan awal)

Pada tahap keempat peneliti melakukan uji coba lapangan awal yaitu dengan melakukan validasi produk yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan ahli layanan. Tujuan dari validasi desain produk yaitu untuk mendapatkan tingkat kelayakan produk, masukan dan saran dari produk yang telah dikembangkan. Ahli materi untuk menilai materi yang berhubungan dengan kejenuhan belajar dengan konseling kelompok teknik *self management*, ahli media untuk menilai kelayakan produk yang digunakan, dan ahli layanan bimbingan dan konseling.

#### 5. *Main product revision* (revisi hasil uji coba lapangan awal)

Pada tahap kelima peneliti melakukan revisi produk utama untuk melakukan perbaikan desain produk yang sebelumnya telah dinilai oleh para ahli sesuai masukan, maupun saran yang disampaikan.

#### **4. Hasil Penelitian**

Pengembangan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII MTs Negeri 4 Bantul disusun berdasarkan beberapa sumber dan penelitian yang relevan. Proses pengembangan modul *self management* dilakukan secara bertahap mulai dari pengumpulan data, mendesain, merancang materi sampai pada uji ahli materi, uji ahli media, serta uji ahli layanan terkait

dengan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa oleh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan dan guru bimbingan dan konseling MTs Negeri 4 Bantul.

Adapun hasil penilaian secara keseluruhan dari ahli materi, ahli media, serta ahli layanan dalam modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 1**  
**Data Penilaian Modul *Self Management* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar**

No	Aspek Uji Produk	Nilai
1	Ahli Media	76,8
2	Ahli Materi	91,2
3	Ahli Uji Layanan	95
Jumlah		263
Rata-rata		87,7
Kategori		Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa penilaian secara keseluruhan dari ahli materi, ahli media, serta ahli layanan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa mendapatkan nilai rata-rata 87,7 yang masuk dalam kategori “Sangat Baik”. Dari hasil keseluruhan maka modul *self management* dinyatakan layak digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang telah dikembangkan layak untuk digunakan oleh siswa dan efektif dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya pada layanan konseling kelompok.

Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan judul yang sama-sama mengembangkan modul *self management* yaitu penelitian yang dilakukan Liliza Agustin pada tahun 2017 yang berjudul “Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management Tazkiyatun Nafsi* : Suatu Intervensi Psikologi dalam Peningkatan *Self Direction in Learning* Siswa”. Penelitian tersebut mengembangkan modul *self management tazkiyatun nafsi* yang bertujuan untuk meningkat *self direction* siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis teknik tersebut yang diuji cobakan pada 5 subjek. Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nur Imaroh pada tahun 2015 yang berjudul “Pengembangan Modul Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *post test* tingkat disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

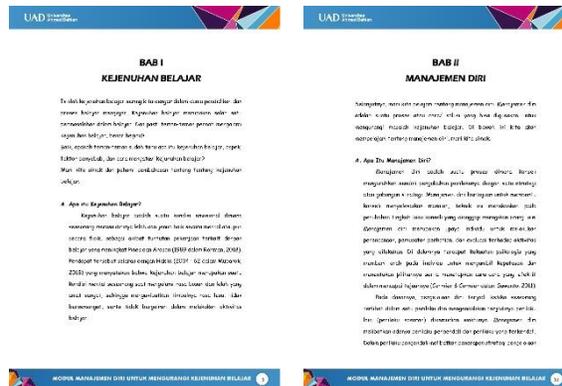
Dari hasil penelitian mengenai pengembangan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa tersebut serta didukung beberapa penelitian yang relevan, maka dapat disimpulkan bahwa modul *self management* layak dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran maupun layanan dalam bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil tersebut maka produk akhir yang dihasilkan berupa “Pengembangan Modul *Self Management* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa”. Modul *Self Management* ini dinyatakan layak dan efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTs Negeri 4 Bantul.

## **5. Pembahasan**

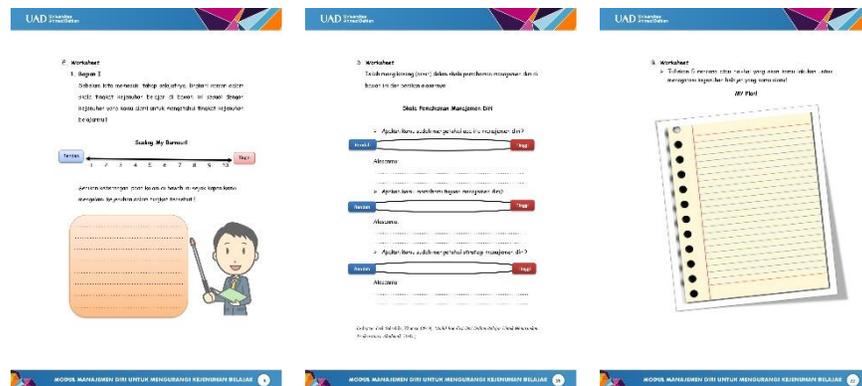
Setelah peneliti mengembangkan konsep dan rancangan materi kemudian peneliti mengembangkan media berupa modul. Pengembangan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar daring dikembangkan guna membantu guru BK atau konselor sekolah untuk menangani masalah kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 4 Bantul. Penggunaan modul menjadi salah satu alternatif yang dilakukan karena dengan menggunakan modul dapat memudahkan peserta didik meringkas dan mengerjakan sekaligus lembar evaluasi yang dapat digunakan sebagai kontrol dalam dirinya. Penerapan modul dapat mengkondisikan peserta didik lebih terencana dengan baik, mandiri, tuntas dan dengan hasil (*output*) yang jelas. Selain itu, pengemasan dan penggunaan modul yang singkat namun disesuaikan dengan materi. Hal ini juga diperkuat oleh Prastowo (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu alasan penggunaan modul adalah modul tersusun secara lengkap, paling tidak mencakup, antara lain, judul, pernyataan kompetensi dasar yang harus dikuasai peserta didik, petunjuk penggunaannya, informasi, kerangka kerja dan penilaian. Adapun konsep desain yang telah peneliti rancang sebagai berikut.



Gambar 5.1 Cover Modul



Gambar 5.2 Materi dalam Modul



Gambar 5.3 Worksheet dalam Modul

## 6. Kesimpulan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan modul konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar. Modul ini dikembangkan untuk digunakan sebagai salah satu alternatif media yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam pembelajaran atau saat pemberian layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam layanan konseling kelompok. Produk yang dihasilkan berupa modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengembangan modul *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah sebagai berikut.

- a. Pengembangan layanan bimbingan dan konseling melalui modul konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa yang dikembangkan menggunakan pendekatan penelitian model *research and development* yang dikembangkan Borg dan Gall.
- b. Berdasarkan penilaian uji ahli, pengembangan layanan bimbingan dan konseling melalui modul konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa diperoleh hasil bahwa uji materi memperoleh penilaian sebesar 76,8 dengan kategori sangat baik, uji ahli media memperoleh penilaian sebesar 91,2 dengan kategori sangat baik dan dari ahli layanan bimbingan dan konseling memperoleh nilai sebesar 95 dengan kategori sangat baik. Akumulasi nilai uji ahli memperoleh nilai sebesar 87,7 dengan

kategori sangat baik dan layak digunakan sebagai bahan media layanan bimbingan dan konseling.

### **Daftar Pustaka**

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131-146.
- 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(7/1), 6.
- Atsani, K. L. M. Z. (2020). Tranformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 82-93.
- Bakhtiar, Muhammad Ilham., Wulandari, Ratna., & Marlina, Erni. (2019). Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Konseling Berbasis Teknologi *Aplikasi Google Classroom*. PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Borg & Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- Depdiknas. (2008). *Pengembangan Bahan Ajar, Sosialisasi KTSP 2008*.
- Diknas. (2004). *Pedoman Umum Pemilihan dan Pemanfaatan Bahan Ajar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmenum.
- Ernawati, I. (2017). Uji Kelayakan Media Pembelajaran Interaktif Pada Mata Pelajaran Administrasi Server . *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 205-210.
- Gall, M. P. (2003). *Educational Research An Intrduction*. USA: Pearson Education.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Situasi Virus Corona. diakses pada 06 November 2020. <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>.

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”  
Kamis, 12 Agustus 2021

- Ilham Anwar. (2010). *Pengembangan Bahan Ajar Bahan Kuliah Online*. Bandung: Direktori UPI.
- Karo-Karo, Isran Rasyid., Rohani. (2018). Manfaat Media dalam Pembelajaran. *Jurnal AXIOM* Vol. VII No. 1. UIN-SU Medan.
- KBBI. (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Diakses online pada tanggal 3 Maret 2021.
- Kementerian Kesehatan Negara Republik Indonesia. (2020). Usulan PSBB bisa Jadi Solusi Covid-19 Permenkes No 9 Atur Tata Caranya. diakses pada 06 November 2020. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Diakses pada 06 November 2020. <http://pgdikmen.kemendikbud.go.id>.
- Lorig, Kate R., & Holman, Halsted R. (2003). Self Management Education : History, Definition, Outcomes, and Mechanism. *Ann Behav Med* 2003, 26 (1). Stanford University School of Medicine.
- Mubarok, M. I. (2018). “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman”. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ningsih, L. N. (2020). Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu. *Skripsi*. FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prastowo, A. (2011). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif: Menciptakan Metode Pembelajaran yang Menarik dan Menyenangkan*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Prastowo, Andi. 2012. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Jogjakarta: DIVA Press

- Priyono, Edy., Buditjahjanto. (2012). Pengembangan Media Pembelajaran EDU-Game Adventure Pada Standar Kompetensi Menginstalasi PC Di SMKN 1 Tuban. Universitas Negeri Surabaya.
- Purwono, J. (2014). Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* , 127-144.
- Rinawati, Desy & Darisman, Eka Kurnia. (2020). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar Di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal of Science and Education (JSE)*. Vol. 1 No. 1 2020, 32-40.
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Rustam, A., Masyur, A. I., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2019). Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik konseling Self management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik (Sebuah rancangan awal penelitian pre-eksperimen). *JURNAL SULOH: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*, 4(2).
- Sadiman, A. S. (2014). *Media Pendidikan : pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Suwanto, Insan. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Volume 1 Nomor 1 Maret 2016. Page 1-5.
- Syah, Muhibbin. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Thalia. (2020). *Gaya Hidup Orang Percaya Berdasarkan Mazmur 91: 1-16 dalam Menyikapi Masalah Virus Corona (Covid-19) Masa Kini*. Institut Agama Islam Kristen Negeri Toraja.
- Warti, E. (2016). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar matematika siswa di SD Angkasa 10 Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 177-185.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) Pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169-177.

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

Zuraida, Z. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Ulama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30-41.