

UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* PADA SISWA KELAS VII-4 SMPIT AVICENNA TAHUN AJARAN 2020/2021

Murita Esti Rahayu¹, Muya Barida², Niken Susilowati³

Pendidikan Profesi Guru, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
Bimbingan Konseling, SMPIT Avicenna, Kota Bekasi, Indonesia
e-mail: basukiita5@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data awal tahun dari hasil analisis AKPD siswa kelas VII Akhwat SMPIT Avicenna tahun ajaran 2020/ 2021, menunjukkan siswa malas belajar dan siswa senang menunda-nunda pekerjaan semakin hari semakin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari forum kelas *google classroom* diketahui bahwa siswa mengalami penurunan kualitas belajar seperti terlambat mengumpulkan tugas, pasif dalam kegiatan belajar mengajar, nilai prestasi akademik yang menurun. Dari permasalahan yang muncul pada siswa dan siswi SMPIT Avicenna dapat diidentifikasi bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar di *google classroom* dengan bimbingan kelompok teknik *self-instruction*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa dengan bimbingan kelompok teknik *self-instruction*. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Dengan subyek penelitian kelompok siswa yang sesuai dengan kriteria yang dimaksud berjumlah 8 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi dan angket kejenuhan belajar. Tahapan penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus. Dari hasil analisis data didapatkan informasi penurunan persentasi kejenuhan belajar siswa, dari rata-rata tingkat kejenuhan tinggi menjadi rata-rata tingkat kejenuhan rendah, dengan rincian 7 siswa berada pada kategori kejenuhan belajar rendah dan 1 siswa berada pada katagori belajar sedang.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Bimbingan Kelompok, Self Instruction

Abstract

This research is motivated by early year data from the results of the AKPD analysis of class VII Akhwat SMPIT Avicenna students for the 2020/2021 academic year, showing students are lazy to study and students are happy to procrastinate work is increasing day by day. It can be seen from the google classroom forum that it is known that the quality of learning has decreased, such as being late in submitting assignments, being passive in learning activities, and decreasing academic achievement scores. From the problems that arise in students of SMPIT Avicenna, it can be identified that students experience learning saturation. This study aims to increase student activity in learning activities in google classroom with group guidance of self-instruction techniques. In addition, this study also aims to reduce student boredom with group guidance of self-instruction techniques. This research method is guidance and counseling action research. With research subjects, groups of students who fit the criteria mentioned mentioned 8 people. The research instrument used was observation and a learning saturation questionnaire. The research stage is carried out in 2 cycles. From the results of data analysis, it was obtained information on the decrease in the percentage of student learning saturation, the average high saturation level became an average low saturation level, with details of 7 students in the low learning saturation category and 1 student in the learning category.

Keywords: Burnout Study, Group Guidance, Self Instruction

PENDAHULUAN

Data hasil bimbingan kelompok sebelumnya yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling menyatakan bahwa siswa mengalami penurunan motivasi belajar, keaktifan belajar menurun, terlambat mengumpulkan tugas, malas belajar, terlambat dalam mengisi presensi dan terlambat hadir dalam pembelajaran *synchronous* dikarenakan mengalami kejenuhan dalam belajar (Supriyanto, A., & Prasetiawan, H. 2021) . Karena dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebelumnya yang telah dilaksanakan guru bimbingan dan konseling belum dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa. Hal ini menjadi prioritas karena jika tidak segera diatasi maka siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan semakin buruk, prestasi akademik siswa juga akan menurun dan semakin enggan untuk mengikuti

pembelajaran. Guru Bimbingan dan konseling SMPIT Avicenna perlu melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk siswa kelas VII yang bertujuan agar tingkat kejenuhan belajar menurun. Pendidikan dilaksanakan melalui media pada masa pandemic Covid-19 (Supriyanto, Hartini, Indarsari, Miftahul, Oktapiana, and Mumpuni, 2020), (Saputra,dkk 2021)

Menurut Sutjipto dalam Robiatul (2013:100) “*Burnout* merupakan wujud dari perubahan kondisi psikologis berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan kelelahan mental (*mental exhaustion*)”. Artinya kejenuhan yang dialami oleh siswa bisa berasal dari perubahan kondisi psikologis dan kelelahan fisik.

Secara harfiah arti kejenuhan ialah padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu jenuh juga berarti jemu atau bosan (Muhibin Syah, 1995). Agustina dkk (2019) menambahkan bahwa “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”. Artinya kejenuhan yang dialami siswa berasal dari hal yang monoton dan harus diubah agar siswa tidak mengalami kejenuhan. Sehingga berdasar pendapat ahli diatas diketahui bahwa kejenuhan berasal sesuatu aktifitas yang monoton yang membuat seseorang merasa jemu atau bosan.

Pines & Aronson sebagaimana yang dikutip oleh Sutjipto (2018) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Siswa yang mengalami kejenuhan seringkali merasakan bosan yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya seperti adanya guru dengan menggunakan metode yang tidak bervariasi saat belajar, siswa yang tidak menyukai atau tidak berminat pada mata pelajaran tertentu, serta adanya siswa yang terus belajar dengan giat tetapi tidak mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Hal-hal tersebut menjadi penyebab timbulnya perasaan malas, lesu, dan tidak bersemangat atau tidak bergairah lagi dalam melakukan aktivitas belajar. Hasil penelitian kualitatif oleh Laras Kristia (2020) disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa disebabkan beberapa faktor, yaitu: kesulitan siswa memahami pelajaran, banyaknya tugas yang diberikan guru, tidak ada teman ketika belajar jarak jauh, berkurangnya konsentrasi belajar, metode belajar mengajar pada masa pandemi, kendala jaringan pembelajaran jarak jauh,

Dari uraian diatas maka masalah ini perlu dikaji, karena dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebelumnya yang telah dilaksanakan guru bimbingan dan konseling belum dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa. Hal ini menjadi prioritas karena jika tidak segera diatasi maka siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan semakin buruk, prestasi akademik siswa juga akan menurun dan semakin enggan untuk mengikuti pembelajaran. Guru Bimbingan dan konseling SMPIT Avicenna perlu melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk siswa kelas VII yang bertujuan agar tingkat kejenuhan belajar menurun.

Kejenuhan belajar adalah masalah yang dialami oleh siswa, yang menyebabkan tidak semangat dalam kegiatan belajar dan sekolah. Kegiatan sekolah yang dilaksanakan sebagai rutinitas membuat siswa merasa bosan dan penat. kejenuhan belajar pada siswa terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan psikologis dan jasmaniahnya, karena bosan dan kelelahan, dan beberapa faktor eksternal seperti kurangnya penghargaan serta perlakuan buruk. kejenuhan belajar juga dapat muncul dari kelelahan yang berasal dari fisik, emosi, dan penurunan motivasi. Oleh karenanya bimbingan dan konseling menjadi bagian dari intergal pendidikan dan mendampingi perkembangan siswa menjadi tugas dalam pengentasan masalah (Bhakti & Kurniawan,2020)

Self Instruction merupakan salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku. *Self Instruction* ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment (Susilawati,2020). *Self instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menetapkan strategi berfikir untuk anak dengan mengurangi area (pemikiran negatif) dan sebagai bimbingan bagi anak dalam menindaklanjuti penyelesaian proses-proses pemecahan masalah. *Self-instruction* menggambarkan keinginan untuk merinci proses-proses (pemecahan masalah) kedalam tahapan-tahapan tersendiri dan karena itu, *self instruction* menunjukkan satu tahap penyelesaian masalah.

Adapun tahapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* adalah sebagai berikut: Pra Bimbingan, pelaksanaan bimbingan Tahap awal, Tahap transisi, Tahap kerja/ inti, dan Tahap pengakhiran atau penutup (Habiba,2013) Adapun tahapan pra bimbingan meliputi: memilih masalah yang akan diselesaikan dalam layanan bimbingan kelompok, mengelompokkan 8-12 konseli yang memiliki masalah relatif sama, menyusun RPL bimbingan kelompok, setting tempat untuk penyelenggaraan Bimbingan Kelompok, membuat janji temu dengan konseli yang menjadi anggota Kelompok. Untuk langkah-langkah pelaksanaan bimbingan tahap awal adalah sebagai berikut: membangun hubungan baik (*rapport*), membangun kesepahaman (*mutual understanding*), mendorong konseli untuk terlibat secara aktif dalam kegiatanKelompok, membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas, mengembangkan interaksi positif, mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran.

Tahapan fase transisi adalah sebagai berikut: mengingatkan kembali apa yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya, membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik,terbuka dan mandiri; mengadakan kegiatan selingan yang kondusif, memberi contoh bagaimana mengeskpresikan pikiran dan perasaan, memberi contoh mendengarkan secara aktif. Tahap selanjutnya dalah Tahap inti atau kerja. Kegiatan yang dilakukan adalah memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota Kelompok, mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok (d disesuaikan dengan pendekatan Bimbingan yang digunakan), mempelajari perilaku baru, mengembangkan ide-ide baru dan mengubah perilaku lainnya, memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi Bimbingan Kelompok, memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi Bimbingan untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata. Dan tahap terakhir adalah pengakhiran yang berisi memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari, mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan.

Dari permasalahan yang terjadi pada siswa kelas VII Akhwat SMPIT Avicenna kota Bekasi tersebut, memunculkan usaha yang lebih terkini dalam melaksanakan layanan bimbingan yang dapat membantu siswa mengentaskan masalah kejenuhan belajar. Layanan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* sebagai strategi layanan bimbingan yang dipilih peneliti untuk mereduksi kejenuhan belajar dikarenakan konselor ingin focus pada perubahan pemikiran negative dan perilaku maladaptive siswa. Teknik *self-instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri untuk berfikir rasional dalam memisahkan antara opini dan fakta dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan (*self inforcement*) selama menjalani treatment.

Tabel 1. Rincian pelaksanaan tindakan bimbingan Kelompok teknik *self instruction*

Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none">a. Guru BK mengucapkan salam dan pembukaanb. Guru BK memimpin doa sebelum memulai kegiatanc. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatand. Guru BK membangun norma dan kontrak bersamae. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakanf. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatang. Guru BK memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya seputar langkah-langkah kegiatan
Tahap Kegiatan Pertemuan I	<p>Responding</p> <ol style="list-style-type: none">a. Memformulasikan masalah perilaku siswa mengenai kejenuhan belajar melalui gambar dan power pointb. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengidentifikasi sikap, pikiran, dan perasaan jenuh belajar melalui lembar kerja yang disediakan guru Bimbingan dan Konseling (LKPD 1)c. Siswa melakukan identifikasi sikap, pemikiran, dan perasaan kejenuhan belajar yang dialami dan dirasakan dalam lembar yang telah disediakan guru Bimbingan dan Konseling (<i>Critical thinking</i>)d. Guru Bimbingan dan Konseling meminta siswa menyampaikan hasil identifikasi sikap, pikiran, dan perasaan jenuh belajar. <p>Personalizing</p> <ol style="list-style-type: none">a. Siswa mengidentifikasi opini dan fakta berdasar hasil identifikasi kejenuhan belajar yang tertulis di LKPD 1 (<i>Critical thinking</i>)b. Siswa mempresentasikan hasil identifikasi opini dan fakta yang telah dibuat (<i>Communication</i>)c. Melatih siswa untuk melakukan <i>positive self-talk</i> untuk melawan pernyataan negatif terhadap diri sendiri mengenai kejenuhan belajar. Siswa membuat <i>self-statement</i> (LKPD 2), siswa berlatih mengucapkan <i>self-positive talk</i> (<i>Creative</i>)d. Guru Bimbingan dan Konseling bersama dengan siswa merancang <i>self-instruction</i> untuk membantu perubahan perilaku siswa. <p>Initiating</p> <ol style="list-style-type: none">a. Guru Bimbingan dan konseling Bersama siswa berdiskusi untuk membuat <i>self-reinforcing</i>. (<i>Collaboration</i>)b. Masing-masing siswa menentukan, mempraktekkan, dan menerapkan <i>self-reinforcement</i> pada saat individu berhasil mengatasi kejenuhan belajar (<i>Critical thinking</i>)

Tahap	Apersepsi
Kegiatan	Guru Bimbingan dan konseling mengulang (review) kegiatan yang telah dilaksanakan pada pertemuan sebelumnya.
Pertemuan II	<p>Initiating (lanjutan)</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa diminta mengucapkan <i>positif self-talk</i> yang telah dibuat. Menstimulasi siswa untuk melaksanakan refleksi dan evaluasi kegiatan <i>self-instruction</i> Pebentukan perencanaan perilaku baru dalam mengatasi kejenuhan belajar sesuai pemikiran yang positif (LKPD 3) Siswa mempresentasikan hasil perencanaan perilaku baru (hasil LKPD 3)
	<p>Evaluasi keberhasilan tindakan</p> <p>Siswa mengisi angket kejenuhan belajar (<i>google form</i>)</p>
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru BK mengapresiasi peran serta dan hasil kegiatan siswa Guru BK meminta siswa untuk melakukan refleksi kegiatan Guru BK menyimpulkan hasil kegiatan dan penguatan Guru BK menutup kegiatan dengan salam dan doa

Teknik *self-Instruction* memiliki keunggulan yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah konsep dirinya menjadi positif agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungannya. Siswa tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif salah satunya yaitu dengan cara mengurangi kejenuhan belajar peserta didik yang mengalami *low self motivation*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar di *google classroom* dengan bimbingan kelompok teknik *self-instruction*. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa dengan bimbingan kelompok teknik *self-instruction*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling adalah penelitian yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*. Tujuan penelitian tindakan bimbingan konseling adalah untuk memperbaiki kinerja sebagai guru bimbingan dan konseling, sehingga siswa dapat memahami dirinya, lingkungan, dan mencapai perkembangan yang optimal. Subjek penelitian yang diambil adalah siswa kelas VII yang memiliki prosentasi masalah tinggi di AKPD pada item nomor 36 yaitu “suka menunda-nunda pekerjaan” dan item nomor 38 “Saya selalu malas untuk belajar”. Kelompok siswa yang sesuai dengan kriteria yang dimaksud berjumlah 8 orang, yaitu: SH, AR, SN, NE, SF, KR, HL, SV.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian PTBK ini adalah observasi tindakan layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dan angket kejenuhan belajar siswa. Observasi dilaksanakan dengan pedoman observasi terhadap kondisi kelompok yang digunakan sebagai kelompok penelitian berlangsung, baik dari situasi kelompok, perilaku, dan sikap siswa selama berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Sedangkan dalam penelitian ini, angket digunakan untuk mengetahui keberhasilan layanan yaitu penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa. Data

observasi dianalisis dengan teknik penjadohan pola sebagaimana dikemukakan oleh Yin. Untuk analisis data keberhasilan tindakan layanan bimbingan dan konseling, digunakan teknik statistik deskriptif prosentase Adapun langkah-langkah perhitungannya sebagai berikut: menjumlah skor yang diperoleh tiap subjek, menentukan skor total angket kejenuhan belajar, dan menghitung prosentase hasil angket kejenuhan belajar dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{skor}(s) = \frac{\text{jumlah skor tiap subjek}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

Dalam menentukan tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa, penulis menetapkan kriteria kejenuhan belajar dalam 4 tingkat, yaitu:

Tabel 2. Kriteria Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VII SMPIT Avicenna

No	Kriteria	Persentase	Perkembangan
1	Tinggi	76-100%	Tingkat kejenuhan belajar tinggi
2	Sedang	51-75%	Tingkat kejenuhan belajar sedang
3	Cukup	26-50%	Tingkat kejenuhan cukup
4	Rendah	<25%	Tingkat kejenuhan rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tindakan bimbingan kelompok dengan metode *self-instruction* yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli – 9 Agustus 2021 dalam penelitian ini secara umum sudah terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kemampuan siswa yang pada awalnya siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi dan semakin menurun setelah mengikuti Bimbingan Kelompok. Siswa dapat mengidentifikasi perasaan dan sikap negative terhadap kegiatan belajar, memisahkan pemikiran negative tersebut dalam opini atau fakta, memotivasi diri dengan menggunakan *self positif talk*, menetapkan dan menggunakan *self-reinforcement* sebagai penguatan diri, dan membuat rencana untuk menghilangkan dan mengalihkan perasaan dan pikiran negative mengenai kejenuhan belajar.

Hasil angket kejenuhan belajar siswa pada siklus pertama tersebut dapat diketahui bahwa 3 siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar rendah setelah mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok teknik *self-instruction*, dan 5 siswa mengalami tingkat masalah sedang dalam kejenuhan belajar. Hal ini mengalami kemajuan bila dibandingkan dengan keadaan awal siswa. Dalam kegiatan penelitian siklus pertama yang dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan ini, siswa nampak antusias dan terbuka kepada guru Bimbingan Kelompok sebagai peneliti. Masing-masing siswa dapat mengikuti langkah-langkah Bimbingan Kelompok teknik *instruction* dengan baik. Dari hasil observasi teman sejawat, semua anggota Kelompok dapat mengungkapkan pemikiran dan perasaan negatifnya mengenai kejenuhan belajar, memisahkan antara opini dan fakta pada pemikiran dan perasaan tersebut, kemudian mulai memotivasi diri dengan menggunakan kata-kata positif sebagai teknik *self-instruction*. Anggota Kelompok juga mulai menetapkan suatu penghargaan diri atas keberhasilan yang mereka capai serta merencanakan usaha untuk memperbaiki diri.

Pada siklus II dalam penelitian ini, guru Bimbingan dan konseling memodifikasi tindakan dan design kegiatan Bimbingan Kelompok. Hal ini bertujuan untuk membuat anggota Kelompok lebih antusias dalam mengikuti Bimbingan Kelompok teknik *self instruction*. Dari hasil observasi, kegiatan dalam siklus ke-2 ini membuat siswa lebih tertantang karena siswa dihadapkan pada situasi yang memungkinkan munculnya perasaan dan pemikiran negative mengenai kejenuhan belajar. Keadaan tersebut misalnya: tugas yang menumpuk, PR sulit,

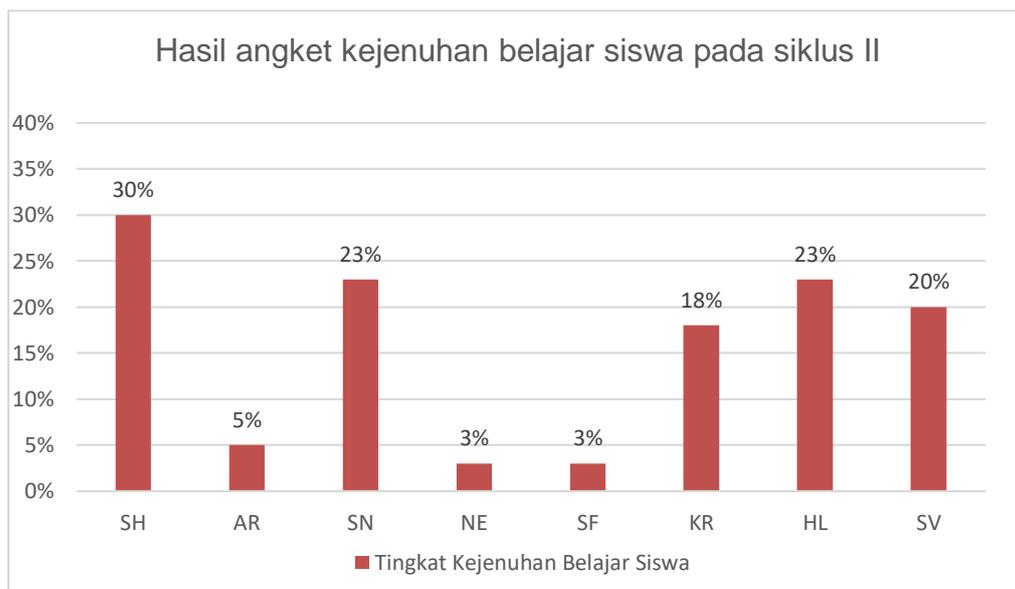
kegiatan sincronus yang padat, dan ulangan. Dengan kegiatan Bimbingan Kelompok siklus II ini siswa mengalami perkembangan dalam berfikir secara cepat mengenai bagaimana menggunakan *positive self talk* dan mempraktekannya saat terjadi kejenuhan belajar. Siswa lebih mahir dan terbiasa dalam mengubah perasaan dan pemikiran negative yang mereka miliki dan lebih cepat mengalihkannya dengan kegiatan yang positif.

Kegiatan Bimbingan Kelompok siklus II ini juga mengalami penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa (subyek penelitian). Adapun hasil angket kejenuhan belajar pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil angket kejenuhan belajar siklus II

No	Nama siswa	Persentasi masalah kejenuhan belajar siswa siklus II	Perkembangan
1.	SH	30%	Sedang
2.	AR	5%	Rendah
3.	SN	23%	Rendah
4.	NE	3%	Rendah
5.	SF	3%	Rendah
6.	KR	18%	Rendah
7.	HL	23%	Rendah
8.	SV	20%	Rendah

Dari table hasil angket kejenuhan belajar diatas dapat diketahui bahwa 7 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah dan 1 siswa yaitu SH memiliki tingkat kejenuhan belajar siswa sedang. Hal tersebut mengalami peningkatan yang baik dibanding dengan hasil angket kejenuhan belajar dalam siklus I yaitu: 5 siswa pada tingkat perkembangan sedang dan 3 siswa pada tingkat perkembangan rendah. Hal ini dibuktikan dalam hasil observasi penelitian bahwa siswa sudah lebih percaya diri dalam menyampaikan *self positif talk*, lebih mudah menentukan *self reinforcement*, dan lebih mudah dalam membuat perencanaan untuk mengalihkan perilaku dan pemikiran negative. Berikut diagram batang hasil analisis kejenuhan belajar siswa dalam siklus II:



Gambar 1. Diagram batang hasil analisis kejenuhan belajar siswa dalam siklus II

Hasil analisis angket kejenuhan belajar siswa pada siklus II ini menggambarkan siswa mengalami penurunan tingkat kejenuhan belajar. Persentase rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa dalam penelitian siklus II ini adalah 15,6% atau dalam kategori rendah. Dengan hasil penelitian yang mengalami penurunan yang sangat baik dalam angket kejenuhan belajar siswa dan berdasar data observasi penelitian menunjukkan siswa lebih terampil dalam menggunakan teknik *self-instruction* dalam Bimbingan Kelompok, maka peneliti mengakhiri penelitian ini. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi profesional guru melalui penelitian (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, and Sutoyo, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa metode Bimbingan Kelompok teknik *self-instruction* mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VII-4 SMPIT Avicenna Kota Bekasi. Kondisi awal siswa sebelum penelitian yaitu memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Hasil angket kejenuhan belajar dalam siklus I menunjukkan 5 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar rendah, 3 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah. Hasil angket kejenuhan belajar siswa pada siklus II menggambarkan 1 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar sedang dan 7 siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar rendah. Sikap siswa menunjukkan peningkatan berupa kemampuan memisahkan antara opini dan fakta terhadap meikiran dan perasaan negatif yang dialami siswa, kemampuan untuk membuat *self statement*, kemampuan siswa menggunakan *self positif talk* dengan percaya diri, siswa dapat menetapkan *self reinforcing*, siswa dapat merencanakan perilaku baru untuk mengubah kejenuhan belajar menjadi perilaku yang positif. Penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa diperoleh melalui dua siklus yang terdiri dari 4 pertemuan dengan kegiatan yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020, September). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 52-60).
- Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 187-195.
- Munawar, E., Dewi, R. N., Artisa, R. A., Nugroho, D. N. A., Saptani, R. C., Witono, W., ... & Mahaniwati, P. (2020). Prosiding Seminar Kependudukan, Keluarga dan Sumber Daya Manusia 2020.
- Robiatul Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.97>
- Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., Muyana, S., Rohmadheny, P. S., Ariyanto, R. D., & Kurniawan, S. J. (2021). Student Perceptions of Online Learning during the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Study of Phenomenology. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1515-1528.
- Supriyanto, A., & Prasetiawan, H. (2021). Pendampingan Konselor Untuk Pencegahan Burn Out Belajar Melalui Konseling Seni Kreatif Pada Kondisi Pandemi Covid-19. *Ganesha: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 81-88.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Irdasari, W. N., Miftahul, A., Oktapiana, S., & Mumpuni, S. D. (2020). Teacher professional quality: Counselling services with technology in

Pandemic

Covid-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 176-189.

Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53-64

Susilawati, S., Mustika, R. I., & Supriatna, E. (2021). PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN ADVERSITY QUOTIENT PADA SISWA UNDERACHIEVER. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 1-12.

Syah, M. (1995). *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.