

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX SMP
PIRI JATI AGUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh
AMPRIYANTO
NPM : 1711080007

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2021 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX SMP
PIRI JATI AGUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

AMPRIYANTO

NPM : 1711080007

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Yahya AD M.Pd

Pembimbing II : Busmayaril, M.Ed



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2021 M**

ABSTRAK

Kejenuhan belajar merupakan 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. Penelitian yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Intruccion* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMP PIRI Jati Agung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar peserta didik. 2) Perencanaan layanan dan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self intruccion* dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. 3) Evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik *self intruccion* dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian terdiri dari lima partisipan, yaitu: guru bimbingan dan konseling, peserta didik dan wali kelas. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP PIRI Jati Agung menunjukkan bahwa: 1) faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar peserta didik terdiri dari faktor internal yang meliputi rasa jenuh, bosan dan kurang bersemangat dalam proses belajar. Faktor eksternal yaitu lingkungan yang kurang mendukung untuk proses belajar serta tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai tertinggi. Kejenuhan belajar berpengaruh bagi prestasi belajar peserta didik. 2) Perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self intruccion* dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP PIRI Jati Agung Sebelum dilaksanakan layanan konseling individu guru BK melakukan yaitu: a) perencanaan dimulai dari mengidentifikasi masalah dan melaksanakan kebutuhan (*need analysis*), melalui laporan dari wali kelas dan guru mata pelajaran, menyusun RPL untuk pelaksanaan layanan konseling individu yaitu dengan 3 tahap, tahap awal, tahap pertengahan atau tahap kerja dan yang terakhir yaitu tahap akhir. 3) evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik *self intruccion* dalam

mengatasi kejenuhan belajar peserta didik hasil dari layanan tersebut adalah terselenggaranya layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengurangi kejenuhan saat belajar. Dalam hal ini terjadi proses perubahan keadaan setelah menerima layanan dari guru BK. Kemudian hambatan-hambatan yang dialami guru BK yaitu ruangan konseling kurang memadai dan dalam proses pelaksanaan layanan konseling individu yaitu peserta didik kurang terbuka terkait permasalahan yang dialaminya baik kepada orang tua, wali kelas dan guru BK.

Kata kunci : Konseling Individu, Teknik *Self Intruction*, Kejenuhan Belajar



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN *TEKNIK SELF INTRUCTION* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX SMP PIRI JATI AGUNG”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 28 Oktober 2021

buat pernyataan

(AMPRIYANTO)



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp
(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF
INTRUCTION UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP PIRI JATI AGUNG**

Nama Mahasiswa : AMPRIYANTO
NPM : 1711080007
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
(BKPI)**
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fjahl, M.Pd
NIP. 196706221994032200



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp
(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP PIRI JATI AGUNG.** Disusun oleh **AMPRIYANTO, NPM: 1711080007, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan pada hari/tanggal: **Kamis, 12 Agustus 2021.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Rahma Diani, M.Pd
Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd
Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembahas Pendamping I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd
Pembahas Pendamping II : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M. Pd

NIP. 196408211968032002

MOTTO

﴿ إِنَّا الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ﴾

Artinya :“19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. 20. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, 21. Dan apabila ia mendapat kebaikan amat kikir, 22. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat,”(QS. Al Ma’arij : 19- 22)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur Kehadirat Allah SWT yang telah memberikah kasih dan rahmat-nya, dalam memudahkan segala urusan dalam penyusunan untuk penyelesaian tugas akhir skripsi, dengan ucap syukur penulis mempersembahkan tugas akhir skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta . bapak Panidi dan ibu Martinah, yang tak henti-henti yang selalu memberikan dukungan serta senantiasa mendoakan demi kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan pendidikan, untuk selalu semangat dalam mencari ilmu, dan meraih masa depan, berkat restu dan doa bapak dan ibu saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kakakku yang tercinta Rudi Anto dan istri beliau yang telah mendoakan adiknya dalam menggapai mimpi dan masa depan yang lebih baik agar dapat **mangangkat** derajat keluarga.
3. Kepada nenek tercinta **mbah** Jaenah, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dan senantiasa mendoakan sehinggah saya dapat menyelesaikan skripsi.
4. Almamater tercinta fakultas Tarbiyah/Keguruan uin raden intan lampung, tempat ku mencari ilmu yang bermanfaat didunia maupun akhirat.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama lengkap Ampriyanto, biasa dipanggil Ampri bisa juga di panggil Yanto. Penulis lahir di Oku Timur, 17 April 1999 yang merupakan putra kedua dari dua bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Panidi dan Ibu Martinah.

Pendidikan yang telah dicapai oleh penulis dimulai dari Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Karang Kemiri Belintang Oku Timur pada tahun 2005-2011. Lalu, kejenjang Sekolah Menengah Pertama di MTS Nurul Qomar Tawang Rejo selesai pada tahun 2014. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri di MAN 1 Oku Timur masuk pada tahun 2014, lalu selesai MAN tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Program Studi Tarbiyah dan Keguruan Bimbingan dan Konseling Program Pendidikan Islam (BKPI) Starta (S.1), masuk melalui jalur tes SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Pada tahun 2018 penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yakni Hima BK UIN RIL dan sebagai anggota. Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Gunung Mas Kabupaten Oku Timur, empat bulan kemudian penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di UPT SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Pengalaman organisasi yaitu organisasi ekstra kampus dan sebagai marbot Masjid Jami' Al Mu'min selama satu tahun dan juga marbot di mushola At-Tawakal selama kurang lebih satu tahun setengah dan juga mitra setia GOJEK Lampung

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunianya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan dan petunjuk, sehingga skripsi dengan judul “**Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Intruction* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMP PIRI Jati Agung**” dapat diselesaikan. Sholawat serta salam disampaikan kepada nabi Muhammad SAW, para sahabat dan pengikut-pengikut setia.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya yang akan penulis sampaikan kepada pihak :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Rahma Diani M.Pd. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
4. Dr. Yahya AD M.Pd., Selaku pembimbing1 (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Busmayaril, M.Ed., selaku pembimbing 2 (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen-dosen Fakultas Tarbiyah/Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan mendidik selama masa kuliah.

7. Seluruh teman-teman seperjuangan dari Man 1 Oku timur khususnya angkatan 17 untuk berjuang meraih mimpi dan menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan khususnya jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2017 khususnya BK kelas B.
9. Teman-teman kontrakan Haji Khudori.
10. Temen-temen seperjuangan Belitang.
11. Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah/Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 21 Agustus 2021
Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAGIAN ISI	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
1. Implementasi Layanan Konseling Individu	1
2. Teknik <i>Self Intruction</i>	2
3. Kejenuhan Belajar	2
4. Siswa SMP PIRI Jati Agung.....	2
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian.....	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14
1. Secara Teoritis	14
2. Secara Praktis	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu	14
H. Metode Penelitian	16
I. Sistematika Pembahasan	23
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individu.....	25
1. Pengertian Konseling Individu	25
2. Tujuan Konseling Individu	26

3.	Fungsi Konseling Individu	28
4.	Asas-asas Konseling Individu.....	28
5.	Prinsip-prinsip Konseling Individu.....	31
6.	Proses Konseling Individu.....	32
B.	Teknik Self Intruction	34
1.	Pengertian <i>Self Intruction</i>	34
2.	Tujuan Teknik <i>Self Intruction</i>	35
3.	Metode Teknik <i>Self Intruction</i>	35
4.	Tahap-Tahap Dalam Teknik <i>Self Intruction</i>	36
5.	Prosedur Dalam Teknik <i>Self Intruction</i>	38
C.	Kejenuhan Belajar	39
1.	Definisi Kejenuhan Belajar.....	39
2.	Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar .	41
3.	Tanda-tanda Gejala Kejenuhan Belajar	45
4.	Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	46

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Objek	49
B.	Penyajian Data dan Fakta Penelitian.....	57
1.	Kondisi dan faktor penyebab kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung.....	60
2.	Perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik <i>self instruction</i> untuk mengatasi kejenuhan belajar di SMP PIRI Jati Agung	65
3.	Evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik <i>self instruction</i> untuk mengatasi kejenuhan belajar di SMP PIRI Jati Agung	78

BAB IV ANALISIS DATA

A.	Analisis Data Penelitian	83
B.	Temuan Penelitian.....	89

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan	93
B.	Rekomendasi	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 Data Peserta Didik Yang Mengalami Kejuhan Belajar	7
2. Tabel 2.2 Data Pengajar	37
3. Tabel 3.3 Data Peserta Didik.....	38
4. Tabel 3.4 Saranan Dan Prasarana	38
5. Tabel 3.5 Gejala kejuhan belajar.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi Dan Wawancara

Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian

Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 4 Rpl Bk

Lampiran 5 Wawancara Bersama Guru BK

Lampiran 6 Wawancara Dengan Wali Kelas

Lampiran 7 Ruan BK Dan Buku Daftar Masalah Peserta Didik

Lampiran 8 Proses Konseling Individu Yang Dilakukan Guru BK

Lampiran 9 Foto Bersama Peserta Didik Yang Mengalami Kejenuhan Belajar



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memperjelas pokok pembahasan, maka penulis merasa perlu penjelasan judul dengan makna atau definisi yang terkandung di dalamnya. Adapaun judul skripsi yang dimaksudkan adalah **“Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Intruccion* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMP PIRI JATI AGUNG”** dimana penulis ingin melihat bagaimana dan seperti apa pelaksanaan guru bimbingan dan konseling melalui teknik *self intruccion* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik. Bahwa penelitian akan menekankan sebutan dalam judul adalah sebagai berikut:

1. Implementasi Layanan Konseling Individu

Menurut Usman implementasi adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.¹ Layanan konseling individu Pendapat Sofyan Willis, konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa raport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.²

¹Eka Syafriyanto, “Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Rekonstruksional Sosial,” *Ai-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. November (2015).

²Zulamri Zulamri, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru,” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 19.

2. Teknik *Self Intruction*

Salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang dikembangkan oleh Meichenbaum, *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku.³

3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat untuk melakukan suatu aktivitas belajar.⁴

4. Peserta didik SMP PIRI JATI AGUNG

Peserta didik adalah murid.⁵ Sedangkan SMP PIRI Jati Agung merupakan suatu lembaga pendidikan yang beralamat di desa Margodadi Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

Berdasarkan pengertian istilah-istilah diatas, yang dimaksud secara keseluruhan adalah "*implementasi layanan konseling individu dengan teknik self intruction untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik SMP PIRI Jati Agung*" adalah suatu penelitian tentang pelaksanaan layanan konseling individual untuk mengurangi kejenuhan belajar.

B. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia belum menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu dan berdaya saing tinggi. Pendidikan belum berhasil menciptakan manusia yang cerdas

³Nia Alfi Khaira, "Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa," *Jurnal Pencerahan* 4, no. 1 (2018): 13–30.

⁴Anita Damayanti, Agus Suradika, and BT Asmas, "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi," *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (2020): 1–10, <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>.

⁵Ebta Setiawan, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," *Kamus Versi Online/Daring*, last modified 2021, accessed February 26, 2021, <https://kbbi.web.id/siswa>.

secara spiritual, emosional, sosial intelektual, dan kinestetik.⁶ Pendidikan dalam arti luas adalah produk yang terlahir dari aktivitas manusia. Pendidikan menjadi sarana manusia untuk belajar mengenal, mengkaji dan memahami segala realitas kehidupan, termasuk mengenal dirinya yang merupakan bagian dari realitas itu sendiri.⁷

Belajar merupakan perubahan tingkah laku melalui pengalaman dan latihan juga perubahan yang dialami oleh seseorang yang relatif abadi dalam tingkah laku. Menurut Morgan, belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan dan pengalaman.⁸

Belajar merupakan suatu proses adeptasi atau penyesuain tingkah laku, belajar juga merupakan “perubahan yang relatif menetap pada diri seseorang yang terjadi dalam segala perubahan tingkah laku suatu organisme sebagai sebuah hasil perubahan”.⁹

Tingkah laku manusia dapat dimanipulasi dengan kontrol, caranya adalah dengan mengontrol stimulus-stimulus yang ada pada lingkungannya.¹⁰ Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dari pada dunia eksistensi internal yang hakikatnya bersifat pribadi.

⁶Subandi Subandi, “Manajemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layanan Konseling Di MAN 1 Kota Metro Menejemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layanan Konseling Di MAN 1 Kota Metro,” *Al-Idarah* 5, no. 2 (2015): 53–74.

⁷Titi Kadi and Robiatul Awwaliyah, “Inovasi Pendidikan : Upaya Penyelesaian Problematika Pendidikan Di Indonesia,” *Jurnal Islam Nusantara* 1, no. 2 (2017): 144–155.

⁸M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, ed. Rosdakarya (Bandung, 2013), 84.

⁹Muhubbin Syah, *Psikologi Pedidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 89.

¹⁰Murdianto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2009), 50.

Pada hakekatnya manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik pusat kebebasan setiap manusia adalah suatu kesadaran. Kesadaran yang harus dimiliki setiap manusia yaitu “perubahan tingkah laku (belajar) secara fungsional berkaitan dengan adanya perubahan dalam kejadian-kejadian lingkungan dan kondisi lingkungan”.

Menuntut ilmu (belajar) adalah kewajiban bagi kita seluruh manusia karena dengan menuntut ilmu kita dapat memperluas pengetahuan kita baik ilmu agama maupun ilmu pengetahuan agar kita dapat diakui dilingkungan masyarakat disekitar kita dan dapat meningkatkan derajat kita di hadapan Allah Swt Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Al Mujadilah ayat ke 11:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

“Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu “berlapang-lapanglah dalam majelis”. Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan “berdirilah kamu”, maka berdirilah niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S Al-Mujadalah (58) : 11).¹¹

Dalam surah Al-Mujadilah ayat 11 ini dijelaskan ilmu pengetahuan itu sangatlah penting bagi kehidupan manusia, karena manusia dibekali akal oleh Allah Swt untuk terus menerus diasah dan diberdayakan dengan cara belajar dan berkarya.

¹¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 434.

Dengan belajar manusia dapat mendapatkan ilmu dan wawasan baru dan dengan ilmu umat manusia dapat berkarya.

Dalam proses pencapaian suatu pengetahuan dan kapasitas intelektual dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu supaya belajarnya mudah dan lancar untuk memperoleh keberhasilan dari suatu proses pendidikan dan dapat berkembang secara optimal sebagai manusia.

Belajar bukan hanya disekolah karena proses belajar mengajar bagian dari pendidikan formal dan non formal. Dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu gejala paling banyak ditemukan adalah kejenuhan.

Menurut pendapat Muhibbin Syah dalam bukunya psikologi pendidikan menyatakan bahwa kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tapi tidak mendapatkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dirinya akan merasa seakan-akan tidak ada kemajuan dalam proses belajar, tidak adanya kemajuan hasil proses belajar pada umumnya tidak akan berlangsung selamanya. Tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda seseorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.¹²

Kejenuhan belajar adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan. Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan dirinya tidak mengalami peningkatan dalam belajar.

¹²Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, 162–164.

Setiap manusia pasti pernah mengalami kejenuhan, dan sudah menjadi sifat manusia apalagi peserta didik mempunyai rasa jenuh dan berkeluh kesah, Sebagaimana firman Allah Swt didalam Q.S Al-Ma'arij Ayat 19-20 :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ ﴾

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”. (Q.S Al-Ma'arij:19-20).¹³

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah Swt telah menjelaskan salah satu sifat manusia ialah selalu berkeluh kesah, maka sudah menjadi kewajiban bagi setiap umat manusia yang beriman untuk mengingatkan guna mengurangi sifat buruk tersebut.

Dalam proses belajar mengajar siswa banyak mengalami masalah-masalah dalam proses pembelajaran, salah satunya ialah kejenuhan belajar, gejala yang tampak dari kejenuhan belajar yaitu sering permissi ke kamar mandi, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran, arah pandangan yang memusat kearah lain (selain objek pembelajaran),

mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar dipagi hari, sering telat sekolah, tidak pernah mengerjakan PR, juga karena guru monoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik sehingga peserta didik merasa tertekan dan tidak sesuai dengan kehendak dalam diri.

Akibat yang ditimbulkan dari peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar ialah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, malas-malasan untuk belajar, pasif dikelas, sering rebut dikelas, sering meninggalkan kelas, tidak

¹³Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 454.

mampu menjawab pertanyaan guru, tidak mengerjakan PR dll. Meskipun harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Peserta didik yang kemampuan akademiknya kurang maupun peserta didik yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar enggan memperhatikan guru, enggan mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajarnya menurun.

Hal ini akan membuat potensi peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Tetapi kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkan potensinya itu.

Tidak semua peserta didik mempunyai kemampuan dalam mengatasi persoalan yang berkaitan dengan proses belajarnya. Seringkali kemampuan itu harus difasilitasi terlebih dahulu oleh guru mata pelajaran dan juga guru BK untuk dapat direalisasikan. Walaupun peserta didik mempunyai potensi yang baik, akan tetapi anak tersebut kurang punya kemampuan untuk mengembangkannya, sudah pasti hasil belajarnya kurang baik atau kurang maksimal. Dalam hal ini peran guru BK menjadi amat penting untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik dan juga dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar.

Didalam kelangsungan perkembangan kehidupan manusia, berbagai pelayanan itu memberikan dampak positif yang sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud, begitupun didalam ranah pendidikan, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan guna membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

Bimbingan dan Konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan menggunakan berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu

tersebut mampu mandiri dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.¹⁴ Hal ini berarti bahwasanya guru BK di sekolah berupaya untuk memfasilitasi peserta didik agar peserta didik dapat mengatasi permasalahan dan kesulitan belajar, supaya tujuan yang diharapkan untuk mengembangkan potensi peserta didik tercapai.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMP PIRI Jati Agung,

bahwasanya terdapat peserta didik yang prestasi akademiknya menurun, yang awalnya semangat dalam proses belajar tetapi sekarang mengalami malas dalam proses belajar, selain itu juga terdapat beberapa peserta didik yang tidak mengerjakan tugas ataupun PR, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi pembelajaran, dan bahkan ada peserta didik yang tidak pernah masuk sekolah.¹⁵

Hasil wawancara peserta didik yang melanggar peraturan menyatakan,

bahwa dirinya merasa bosan, lelah dan terbebani dengan banyaknya tugas dan PR dari setiap guru mata pelajaran setiap masuk hanya memberikan tugas dan juga guru dalam proses mengajar terlalu monoton atau metode guru dalam mengajar tidak disukai oleh peserta didik.¹⁶

Adapun indikator kejenuhan belajar yang dialami siswa adalah sebagai berikut:

1. Kurang peduli dengan materi yang harus dipahami
2. Mudah bosan dan enggan mengikuti pelajaran
3. Sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materi kurang menarik dan penjelasan monoton

¹⁴Bakhrudin All Habsy, "Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia," *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2017): 2.

¹⁵ Hasil wawancara dengan guru BK pada saat Pra Penelitian di SMPN 3 Bandar Lampung pada tanggal 25 Maret 2021 pukul 10.00 WIB

¹⁶ Hasil wawancara dengan salah satu siswa pada saat Pra penelitian di SMP 3 Bandar Lampung pada tanggal 25 Maret 2021 pukul 12.00 WIB

4. Kurang motivasi dalam mengerjakan tugas
5. Merasa lelah dan letih dalam belajar
6. Lingkungan yang kurang mendukung dalam belajar
7. Merasa terbebani dalam tugas belajar¹⁷

Berdasarkan hasil dokumentasi yang diperoleh dari guru BK kelas IX SMP PIRI Jati Agung pada saat melaksanakan penelitian pada tanggal 29 Agustus 2021, diperoleh data tentang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan yang disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Peserta Didik Yang Mengalami Kejenuhan Belajar
di SMP PIRI JATI AGUNG
TA 2020/2021

NO	NAMA	KELAS	1	2	3	4	5	6	7
1	AD	IX A		✓		✓	✓		✓
2	AL	IX A		✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	RP	IX A		✓	✓		✓	✓	✓

*Sumber : Dokumentasi Guru BK di SMP PIRI JATI AGUNG
Tahun 2021*

¹⁷Gian Sugiana, “Teknik Self Intruction Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Experimen Terhadap Siswa Kelas XI IPA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung).” (diakses pada tanggal 23 april 2021, 8.21)

Dari 40 siswa kelas XI terdapat 3 peserta didik dikelas IX SMP PIRI JATI AGUNG yang mengalami kejenuhan belajar pada masa pandemi COVID 19, dengan berbagai permasalahan yang dialami siswa, berdasarkan indikator tabel diatas peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sering menunjukkan perilaku yang kurang tepat seperti, keletihan dalam belajar, merasa terbebani dengan banyaknya tugas, sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materi kurang menarik dan penjelasan dari guru monoton, tidak mengerjakan tugas dan mengganggu teman saat belajar.

Selain itu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sering tidak mengerjakan PR, bermalas-malasan, tidak memperhatikan guru dalam menyampaikan pembelajaran, perilaku tersebut termasuk penarikan diri dari anak secara psikologis untuk merespon stres yang berlebihan dan berkepanjangan pada anak. Kejenuhan ini terjadi karena irasionalitas yang dimiliki oleh persepsi peserta didik terhadap tuntutan akademis.

Perilaku kejenuhan belajar yang dilakukan peserta didik tersebut juga membawa dampak terhadap prestasi belajarnya, dalam hal ini peserta didik mengalami penurunan dalam prestasi belajar, dikarenakan peserta didik sering tidak mengerjakan PR, bermalas-malasan, dan tidak memperhatikan guru dalam menyampaikan pembelajaran.

Tuntutan akademis ini menuntut peserta didik mandiri dan mampu untuk tanggung jawab selama dalam proses belajar, oleh sebab itu peserta didik harus mampu meregulasi, mengontrol dan mengatur proses belajarnya, sebaliknya, jika peserta didik tidak mampu meregulasi, mengontrol dan mengatur proses belajarnya akan berakibat terganggunya proses pembelajaran, seperti munculnya rasa kejenuhan belajar, untuk dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar peserta didik, peserta didik sendiri harus mampu mengatur proses belajarnya, sehingga peserta didik membutuhkan *self instruction* dalam mengikuti proses belajarnya

dengan berbagai macam peraturan yang diterapkan disekolah maupun tuntutan-tuntutan akademis.

Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) ini terdapat teknik yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self intruccion*, teknik *self intruccion* ialah suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *self instruction* yang membantu konseli terhadap apa yang konseli katakana pada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adeptif yang ditandai dengan adanya perubahan dari peserta didik dalam mengontrol diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri (*self talk*).¹⁸

Jadi penulis menyimpulkan bahwa teknik *self intruccion* ialah teknik yang cocok digunakan untuk mengatasi masalah emosional dan perilaku peserta didik (konseli). Dengan menggunakan teknik *self intruccion* diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan-perubahan, dari cara berpikinya dan dapat mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajarnya ialah *treatment* teknik *self intruccion*. Mengingat peserta didik haruslah dapat mengatur dirinya sendiri supaya proses belajar mencapai prestasi sesuai dengan apa yang diharapkan, oleh sebab itu penting untuk diteliti teknik *self intruccion* sebagai suatu bimbingan dan konseling yang membangun proses mental atau dinamika psikologi yang dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul akibat dari perilaku kejenuhan belajar tentunya hal ini tidak dapat dibiarkan.

¹⁸ Ela Nurlela, *Efektivitas Teknik Self Intruccion Dalam Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa. Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegal Datar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015* (Universitas Pendidikan Indonesia, 2015).

Konseling individu dari guru bimbingan dan konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting dalam mengatasi masalah perilaku kejenuhan belajar. Menurut Prayitno konseling individu merupakan layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien dalam suasana tatap muka dilaksanakan dengan interaksi secara langsung antara klien dan konselor dalam rangka membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.

Berdasarkan hal tersebut perlu diadakanya upaya untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik. Dengan upaya memberikan suatu layanan, salah satu strategi yang dilakukan guru BK adalah menggunakan *Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self Intruction*. Konseling individu adalah konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antar klien dan konselor membahas masalah yang dialami klien.

C. Fokus dan Sub fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah “implementasi layanan konseling individu untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik SMP PIRI Jati Agung”

Dari fokus dapat dturunkan Sub fokus penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kondisi dan faktor Penyebab kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung
2. Rencana pelayanan dan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung
3. Evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasii kejenuhan belajar peserta didikdi SMP PIRI Jati Agung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana implementasi layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMP PIRI Jati Agung?”

Pertanyaan penelitian sebagai berikut

1. Apa saja kondisi dan faktor penyebab kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung ?
2. Bagaimana rencana pelayanan dan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung ?
3. Bagaimana evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui implementasi layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX SMP PIRI Jati Agung.

Tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi dan faktor Penyebab kejenuhan belajar peserta didik SMP PIRI Jati Agung
2. Untuk mengetahui rencana pelayanan dan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung
3. Untuk mengetahui Evaluasi hasil layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP PIRI Jati Agung

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru yang memberi masukan bagi ilmu bimbingan konseling, khususnya bagi konselor sekolah dan guru dalam mengatasi peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar disekolah.

2. Secara Praktis

a. Bagi sekolah

Sebagai alternatif sumbangan pemikiran dalam membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan bagaimana pelaksanaan konseling individu untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas IX di SMP PIRI Jati Agung.

b. Bagi peneliti

Manfaat yang didapatkan oleh peneliti setelah dilaksanakannya penelitian ini adalah menambah pengetahuan dalam ilmu bimbingan konseling khususnya pelaksanaan layanan teknik *self intruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

c. Bagi peserta didik

Dengan mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling induvidu dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik, maka diharapkan dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan niat dalam diri mereka agar hasilnya optimal dan sesuai dengan diharapkan semua pihak.

G. Kajian Penelitian Terdahulu

Guna mencapai suatu penelitian ilmiah diharapkan data yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini dapat menjawab secara komprehensif semua permasalahan yang ada. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi duplikasi karya ilmiah atau pengulangan

penelitian yang sudah diteliti oleh pihak lain dengan permasalahan yang sama. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Syarif Hidayatullah (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self Intruccion* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Way Halim Bandar Lampung”. dari data yang ditetapkan kemudian diolah sehingga peneliti mendapat gambaran umum bahwasanya layanan konseling individu dengan teknik *self intruccion* dapat mereduksi kejenuhan belajar santri kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung dapat mereduksi kejenuhan belajar.
2. Linda Eviana (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Kelas Akselerasi di Madrasah Aliyah Negeri Ngawi” dari penyajian data yang telah dipaparkan bahwasanya kondisi belajar akselerasi di Madrasah Aliyah Negri Ngawimasih tergolong kejenuhan belajar yang wajar dan peran guru bk dalam mengatasi kejenuhan belajar dikelas Akselerasi di Madrasah Aliyah Negeri Ngawi sebagai motivator selalu memberi motivasi kepada siswa dan dilakukan pada saat ada jam BK dikelas.
3. Yulistina Widiarni (2020) “Penerapan Layanan Konseling Individu dalam Penanganan Problem Emosional Siswa di MAN 1Pamekasan” penelitian ini yaitu tentang siswa yang mengalami masalah tentang emosional sehingga perlu adanya tindakan dari seorang guru Bimbingan Konseling dalam menangani masalah tersebut.
4. Riska Ulantika, (2020) “Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *self Instruction* dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di MTS Mathlaul Anwar Bandar Lampung” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi

kejenuhan pada peserta didik kelas VIII MTS Mathalul Anwar Bandar Lampung, agar dapat membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar sehingga siswa mampu untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.

Beberapa dari hasil tinjauan pustaka penelitian yang telah penulis teliti, menjelaskan bahwa sebelumnya tidak ada penelitian maupun karya ilmiah yang meneliti tentang implementasi layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMP PIRI Jati Agung. Disini sangat terlihat perbedaannya dengan penelitian penelitian sebelumnya, maka penulis melakukan penelitian yang terfokus kepada tahap pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMP PIRI Jati Agung, serta faktor-faktor kejenuhan belajar dan faktor penghambat dalam pelaksanaan konseling individu di SMP PIRI Jati Agung.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif naratif. Pendekatan kualitatif ini peneliti melaksanakan penelitian dengan latar belakang ilmiah atau sesuai dengan konteks yang ada. Jenis penelitian ini adalah deskriptif naratif, dimana jenis penelitian deskriptif naratif ini laporan bersifat narasi yang menceritakan urutan peristiwa secara terperinci tentang kehidupan seseorang melalui cerita-cerita yang disampaikan, pelaporan pengalaman individu dan membahas arti pengalaman tersebut. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, tehnik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan jenis deskriptif naratif, diharapkan dapat menghasilkan penjelasan secara mendalam tentang ucapan, tulisan atau perilaku yang peneliti teliti. Dengan, jenis studi kasus deskriptif kualitatif dalam penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis “implementasi layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX SMP PIRI Jati Agung.

a. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dilakukan penelitian adalah di sekolah SMP PIRI Jati Agung. Karena, peneliti tertarik untuk mengetahui implementasi layanan konseling individu dengan teknik self intruction dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX SMP PIRI Jati Agung.

2. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penilitan ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi:

a. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewe*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Dalam penelitian ini memakai wawancara terstruktur yaitu pertanyaan-pertanyaan yang menuntut partisipan memberi jawaban dengan corak tertentu sesuai dengan apa yang terkandung dalam pertanyaan. Pada peneliti ini mewawancarai wali kelas, guru BK dan Peserta didik.

b. Observasi

Observasi yaitu suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan alat indra (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian itu berlangsung,

adapun peneliti disini menggunakan observasi partisipan dimana peneliti ikut ambil bagian dalam objek yang diteliti. Pengamatan dilakukan dengan datang langsung ke SMP PIRI JATI AGUNG.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.¹⁹ Didalam peneliti ini, metode dokumentasi tersebut penulis gunakan untuk memperoleh data tentang sejarah berdirinya SMP PIRI Jati Agung, daftar guru, data tentang struktur bimbingan dan konseling, satlan BK, absensi BK, serta foto pelaksanaan layanan Bimbingan konseling Individu.

3. Pengolahan Data

a. **Data dan Sumber Data**

1) **Data Primer**

Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti atau pengumpul data.²⁰ Jadi sumber yang secara langsung bisa didapatkan oleh peneliti, yang bisa diperoleh dari subjek dan informan yang mengetahui secara jelas dan rinci mengenai mengenai masalah yang sedang diteliti. Subjek adalah orang yang menjadi informan pertama dan utama, dalam hal ini yaitu peserta didik. Sedangkan informan yaitu orang yang bisa memberi informasi kepada peneliti tentang situasi dan kondisi dalam penelitian, diataranya yang menjadi informan pada peneliti ini yaitu: peserta didik, wali kelas dan guru bimbingan dan konseling

¹⁹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2012).

²⁰Ibid., 308.

2) **Data Skunder**

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.²¹ Data yang dikumpulkan oleh peneliti ini, hanya sebagai penunjang dari data primer, sumber data ini bisa diperoleh dari bahan-bahan kepustakaan, yang berupa dokumen-dokumen sekolah, buku, jurnal, internet dan sebagainya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Data sekunder yang signifikan dalam penelitian ini adalah rencana pelaksanaan layanan konseling individu yang telah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling, buku nilai dan absensi peserta didik kelas IX.

4. **Kehadiran Peneliti Di Lapangan**

Sesuai dengan pendekatan penelitian ini, yaitu penelitian kualitatif, maka kehadiran peneliti di lapangan sangat penting secara optimal. Peneliti merupakan instrument kunci dalam mengungkapkan makna sekaligus sebagai alat pengumpulan data.

5. **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian di SMP PIRI JATI AGUNG yang beralamat di Desa Margodadi Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

6. **Subjek Penelitian**

Populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi. Jadi yang menjadi subjek peneliti saya adalah guru bimbingan konseling dan peserta didik.

²¹Ibid., 309.

7. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus. Sehingga datanya sudah jenuh.²² Adapun penganalisaan semua data ini dilakukan dengan langkah-langkah :

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang dianggap pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, merampingkan data yang dipandang penting, menyederhanakan dan mengabstrasikan.²³

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan analisis data, kesimpulan disajikan dalam bentuk deskriptif objektif penelitian dengan berpedoman pada kajian penelitian.

8. Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk mendapatkan kesimpulan yang tepat dan objektif maka diperlukan kredibilitas data, niat untuk membuktikan bahwa apa yang dikumpulkan selama penelitian sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Kriteria validasi data ini untuk menjamin data dan informasi yang disajikan memang benar

²²Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), 209.

²³Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, 247.

kebenarannya baik bagi peneliti maupun subyek yang diteliti.²⁴ Jika mengumpulkan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus mengecek kredibilitas data dengan pengumpulan data dari berbagai sumber. Triangulasi dengan metode mengacu, untuk melakukan pengecekan pada pengumpulan data atau informasi apakah hasil informasi metode wawancara sama dengan metode observasi atau hasilnya metode observasi sesuai dengan informasi saat dilaksanakan metode wawancara. Hasil triangulasi sumber sebagai berikut.

Hasil wawancara dengan AD, menyatakan bahwa:

“Pada masa pandemi covid ini kak, jujur kak saya jarang sekali mengikuti pembelajaran daring kak dikaenakan saya mudah sekali bosan dalam mengikuti pembelajaran kak saya mengalami jenuh dan bosan ketika mengikuti pembelajaran ya dikarenakan saya merasa capek dan lelah dalam proses belajar kak, dikarenakan banyaknya tugas sekolah sehingga saya merasa bosan dan jenuh kak. Sehingga mempengaruhi prestasi belajar saya kak”.

Dari hasil wawancara dengan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yaitu AL, beliau menyatakan

“saya memiliki masalah dalam belajar pak yaitu kejenuhan belajar adapun penyebabnya saya merasa kurang bersemangat dalam proses belajar, rasa bosan yang timbul karena mengerjakan tugas/PR karena banyaknya tugas yang diberikan guru saat pembelajaran daring, dalam proses pembelajaran kurang menarik, sangat berpengaruh kak kalau kebanyakan jenuh dan bosan saat belajar gimana mau

²⁴ Ibid., 9.

paham dengan materi yang disampaikan guru. Saat pembelajaran daring kak Jangankan untuk paham kak, niat untuk mengikuti pelajaran dikelas saja drastis menurun kak, malah gurunya suka ngasih tugas rumah lagi kak.”

Berdasarkan wawancara dengan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yaitu RP, beliau menyatakan

“Saat pembelajaran pada masa pandemi ini saya merasa jenuh pak, saya sangat sulit memahami pembelajaran dikarenakan tidak mengerti dengan penyampain guru saat belajar kak, karena guru itu dalam menjelaskan sangatlah monoton kak, guru terlalu cepat dalam menjelaskan materinya disini kadang saya merasa bosan, perlakuan guru yang tidak bersahabat, galak, judes dan juga tuntutan dari orang tua yang mengharapakan saya mendapat nilai yang tinggi, itulah yang membuat saya disekolah kurang berprestasi karena hari hari saya merasa tidak ada kemajuan dalam belajar.”

Dari hasil wawancara dengan kedua peserta didik kelas IX SMP PIRI tersebut, bahwasanya peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar disebabkan karena rasa lesu dan bosan saat proses belajar dikarenakan banyaknya tugas/PR, kurang bersemangat saat proses belajar, guru dalam mengajar tidak bervariasi atau monoton tuntutan dari orang tua agar mendapatkan nilai besar dan mengakui bahwa jenuh dalam belajar bisa mempengaruhi prestasi dalam belajar.

9. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap pra lapangan

tahap sebelum kelapangan meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian paradigma teori, mencakup observasi lapangan dan permohonan izin kepada subjek yang

diteliti, konsultasi fokus penelitian, dan penyusunan usulan penelitian.

b. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini meliputi pengumpulan bahan-bahan yang berkaitan dengan penerapan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP PIRI Jati Agung, data tersebut diperoleh dengan observasi dan wawancara.

c. Tahap analisis data

Pada tahap ini meliputi analisis data baik yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan guru bimbingan konseling dan peserta didik kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti. Selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data yang didapat dan metode perolehan data sehingga data benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks peneliti yang sedang diteliti.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam peneliti adalah :

1. Bab I bagian isi

Pada bab ini membahas tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika penelitian

2. Bab II Landasan Teori

bab ini menguraikan deskripsi teoritis tentang objek/masalah pada bab sebelumnya.

3. Bab III Objek Penelitian

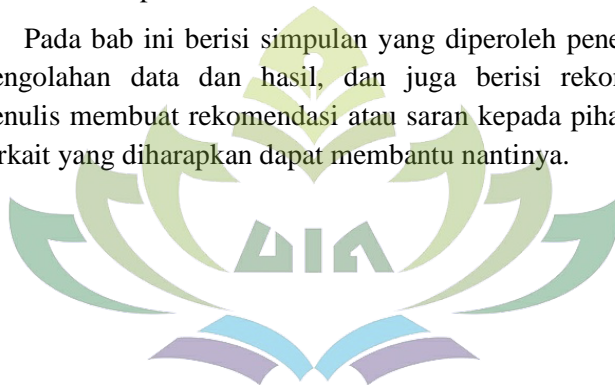
Pada bab ini membahas tentang gambaran objek penelitian meliputi: sejarah, visi dan misi, sarana dan prasarana, jumlah guru dan siswa, dan penyajian fakta dan data penelitian berisi hasil temuan yang didapat dari lapangan seperti hasil wawancara.

4. Bab IV Analisis Data

Pada bab ini berisi informasi investigasi dan hasil eksplorasi. Berbicara tentang informasi yang dikumpulkan selama pertemuan observasi dan dokumentasi selama penelitian dan menggambarkan hasil diperoleh peneliti

5. Bab V Penutup

Pada bab ini berisi simpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan hasil, dan juga berisi rekomendasi penulis membuat rekomendasi atau saran kepada pihak-pihak terkait yang diharapkan dapat membantu nantinya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individu**

1. **Pengertian Konseling Individu**

Konseling ialah proses yang terjadi dalam suatu hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang memiliki masalah dan tidak dapat mengatasinya sendiri, dengan seorang petugas profesional yang telah mendapatkan pelatihan dan juga pengalaman sehingga dapat membantu konseli memecahkan kesulitannya.²⁵

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapat layanan secara langsung ataupun tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.²⁶

bimbingan dan konseling bertujuan agar konseli dapat mengikuti kemajuan berupa saran-saran konselor untuk melakukan perubahan tingkah laku secara positif, menemukan penyelesaian masalah, mengambil keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan kepribadian, dan penerimaan diri.²⁷

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu ialah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling, karena jika konselor sudah menguasai teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu juga berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada

²⁵Wilis S. Sofyan, *Konseling Individu Teori Dan Praktek* (Bandung: CVAlfabeta, 2007), 18.

²⁶Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84.

²⁷Maya Nadia Septiani, "Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja," *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019): 167–190.

proses konseling individu konselor juga berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berfikir, berperasaan, sikap dan perilaku.

Dari dasar pelaksanaan konseling disekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan disekolah pada khususnya, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU.No.12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaksud dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas Kebudayaan Indonesia.”²⁸

Konseling individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (konselor) melalui wawancara kepada individu yang sedang mengalami masalah (konseli) untuk mengatasi masalah konseli.

2. Tujuan Konseling Individual

Konseling individu bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling membantu individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.²⁹

²⁸Undang-Undang, Nomer.12 Tahun 1945 tentang pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4)

²⁹Ramlah, “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik,” *Al-Mau’izhah* 1, no. September (2018): 70–76, <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>.

Selain itu tujuan konseling individu ialah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.³⁰

Menurut Mcleod mengemukakan bahwa beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implisit oleh para konselor ialah:

- a. Pemahaman yaitu adanya
- b. pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional dari pada perasaan dan tindakan.
- c. Berhubungan dengan orang lain yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan.
- d. Kesadaran diri yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan penerimaan orang lain terhadap diri.
- e. Penerimaan diri yaitu pengembangan sikap positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subjek kritik dan penolakan
- f. Aktualisasi diri atau individuasi yaitu pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan.
- g. Pencerahan yaitu membantu konseli mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

³⁰Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integritas)* (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), 164.

- h. Pemecahan masalah yaitu menemukan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh konseli, dengan kata lain, menurut kompetensi umum dalam pemecahan masalah
- i. Pendidikan psikologi yaitu membuat konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku.
- j. Memiliki ketrampilan sosial yaitu mempelajari dan menguasai ketrampilan sosial interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan dan pengendalian marah.
- k. Perubahan tingkah laku yaitu memodifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku yang merusak diri sendiri dan.
- l. Perubahan sistem yaitu memperkenalkan perubahan dengan cara beroprasinya sistem sosial seperti keluarga dan masyarakat sekitar.³¹

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu ialah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal.³²

4. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas konseling yaitu untuk memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling

³¹Gantina dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT . Indeks, 2011).

³²Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Jakarta;Rineka Cipta, 2007), 77.

dikembangkan sejalan dengan suasana demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa di dalam konseling diantaranya:

a) Asas Kerahasian

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b) Asas Keterbukaan

Keterbukaan adalah adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

c) Asas Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

d) Asas Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Perubahan perilaku bersifat maju (progresive) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan kearah perkembangan pribadi yang dikendaki.

e) Asas Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

f) Asas Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi faktor dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan

g) Asas Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan kearah yang lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

h) Asas Keahlian

Konselor harus seorang yang ahli dan profesional dan pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

i) Asas Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat,

hukum, ilmu dan kebiasaan harus serasi sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

j) Kasus Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stres berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

k) Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.³³

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan layanan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

5. Prinsip-prinsip Konseling Individu

Konseling individu dalam prosesnya adalah membantu individu agar berkembang, konseling individu memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

³³Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Cet Ke 3. (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 36–37.

a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.

b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, klien yang harus banyak bicara mengenai dirinya bukan konselor.³⁴

6. Proses Konseling Individu

Setiap tahapan konseling membutuhkan ketrampilan 13 ketrampilan khusus, namun, keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan ketrampilan konseling yang bervariasi, dengan demikian proses konseling tidak dirasakan oleh seorang konseling sebagai suatu hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal dan akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna, Wills mengemukakan bahwa proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu:

a. Tahapan pertama (awal) konseling

Tahapan ini juga disebut dengan istilah *introductions*, *invitation*, dan *environmental*, tahap Awal meliputi, 1

³⁴Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), 28.

)mendefinisikan masalah, 2) mempertimbangkan alternatif, 3) komitmen seorang konselor atau klien sebagai suatu definisi yang terbaik dan sekian alternatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam tahapan konseling pertama ini adalah *attending*, mendengarkan, empati, refleksi, eksplorasi, bertanya, menangkap pesan utama, dan memberi dorongan minimal.

b. Tahap pertengahan konseling

Tahapan ini disebut juga tahap *action*. Tugas tahap ini adalah: 1)memeriksa kembali definisi masalah, 2)mengembangkan suatu solusi alternatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan adalah mengumpulkan sementara, memimpin, memfokuskan, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, mengarahkan, dorongan minimal, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat, memberi informasi, dan menafsirkan.

c. Tahap akhir konseling

Tahap ini juga disebut dengan tahap tindakan atau dikenal dengan istilah *termination*. Kegiatan pada tahap ini antaralain:1)mengembangkan alternatif-alternatif untuk memecahkan masalah, 2) menguji solusi-solusi itu pada kenyataan, keinginan, harapan klien, 3) memutuskan solusi mana yang paling tepat bagi klien, 4)klien menyusun rencana atas solusi yang telah ia ambil.

Sedang Winkel menyatakan bahwa proses konseling individual terbagi dalam lima tahapan yaitu:1) pembukaan, 2) penjelasan masalah, 3)penggalan latar belakang masalah, 4) penyelesaian masalah, 5) penutup. Dari kedua pendapat tersebut maka dapat diketahui bahwa proses konseling individual dapat diuraikan menjadi tiga tahapan antara lain:

1) Tahap pembukaan

Tahap ini merupakan tahap pertama dalam kegiatan konseling.Pada tahap ini konselor memulai hubungan

baik dengan konseli. kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain: menyambut kedatangan konseli, megajak berbasi-basi sebentar, dan mempersilahkan konseli untuk mengemukakan masalah yang dibicarakan.

2) Tahap inti kegiatan (pertengahan)

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan kegiatan konseling tahap inti ini terbagi dalam beberapa kegiatan antara lain: penggalan latar belakang masalah, megembangkan solusi alternatif penyelesaian masalah, memutuskan solusi mana yang paling tepat bagi klien. Dan meminta klien untuk menyusun rencana atas solusi yang telah diambil.³⁵

3) Tahap penutup

Pada tahap ini konseli menyatakan kemantapannya atas keputusan yang telah diambil. Sedang konselor pada tahap ini mengakhiri hubungan pribadi dengan klien. Kegiatan yang dilakukan oleh konselor pada tahap ini antara lain: memberikan ringkasan jalanya pembicaraan, menegaskan kembali keputusan yang diambil klien, dan menutup kegiatan konseling.

B. Teknik *Self Intruction*

1. Pengertian *Self Intruction*

Self Intruction adalah sebuah metodologi yang diadeptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977.Meichebaum menduga bahwa beberapa perilaku

³⁵Wilis S. Sofyan, *Konseling Individu Teori Dan Praktek*, 51.

maladeptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat.³⁶

Self instruction merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Self instruction* adalah suatu teknik untuk membantu konselor terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adepotif.³⁷ Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbun yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik *self instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

2. Tujuan Teknik *Self Intruction*

Self instruction ialah salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integritas dari metode-metode kognitif dan perilaku, *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian rasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.³⁸

3. Metode Teknik *Self Intruction*

Tiga cara dalam menerapkan teknik *Self Intruction*, yaitu:

- a. Metode interaktif yaitu dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.

³⁶Stanley B. & James N. Butler Baker, "Effect of Preventive Cognitive Self Instruction Training on Adolescent Attitude, Experience, And State Anxiety.," *Journal of primary prevention* 5, no. 1 (1984): 17–25.

³⁷Bambang Setiawan, M. Solehuddin, and Anne Hafina, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 1–10.

³⁸Kasa Fiorentika, "Keefektifan Teknik Self-Instruction" (2016): 104–111.

- b. Metode non direktif yaitu dengan memberikan intruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
- c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. yakni terapis pertama-tama mencontohkan, kemudian konseli menirukanya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diintruksikan untuk mengerjakanya sendiri.

4. Tahap-Tahap Dalam Teknik *Self Instruction*

dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *Self instruction* yang digunakan adalah penerapan modeling, imitasi dan eksekusi yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik yaitu:

- a. Tahapan pertama yaitu mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
- b. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
- c. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Adapun contoh ungkapan untuk merasionalkan fikiran yang irasional adalah sebagai berikut:
 - 1) Saya bukanlah anak yang malas sekolah akan tetapi perilaku sayalah yang pemalas disekolah. Oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas sekolah saya menjadi semangat berangkat sekolah lagi.
 - 2) Saya bukanlah anak yang malas menghafal akan tetapi perilaku sayalah yang malas menghafal, oleh

karena itu saya merubah perilaku malas menghafal saya menjadi semangat dalam menghafal.

- 3) Saya bukanlah anak yang sering mengantuk akan tetapi perilaku sayalah yang suka mengantuk, oleh karena itu saya harus membuang perilaku mengantuk saya menjadi tidak mudah mengantuk lagi.³⁹

Adapaun prosedur dalam melakukan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman ialah sebagai berikut:

- a. Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *self instruction* dengan suara keras.
- b. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
- c. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apayang konselor bisikan kepadanya.
- d. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikanya isyarat kepadanya.
- e. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
- f. Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.⁴⁰

Verbalisasi dalam *self instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu: a)berhenti dan melihat b)bertanya mengenai tugas yang diberikan (misalnya “apa yang guru inginkan dari saya”) c)menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Benar, saya harus memenuhi harapan mereka”) d)*self instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas (misalnya ”yang ini terlihat sama dengan

³⁹Putri Larasati Wikan, “Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self Intruction (Enhancing Self Esteem through Self Instruction Method.,” last modified 2011, accessed March 22, 2021, <http://ulankeyla.co.id/2011/07/self-Esteem-Melalui-self-instruction.html>.

⁴⁰Ibid.

yang itu, jadi saya memilih yang berbeda dari keduanya”) dan e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misalnya “saya telah melakukan pekerjaan ini dengan sangat baik”)⁴¹

Self instruction dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa seharusnya mengajarkan untuk anak tidak berpikir “apa” melainkan “bagaimana” dalam melakukan sesuatu, serta untuk memfasilitasi prosedur mediasi kognitif dalam permasalahan anak.⁴²

5. Prosedur Dalam Teknik *Self Instruction*

Dalam menggunakan teknik *self instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar diarahkan untuk restrukturasi sistem berfikir (*core belief*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adekuat. Prosedur penggunaan *self instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *self instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Berikut prosedur untuk melakukan *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar.⁴³

- a. *Cognitive modeling* ialah konselor melakukan demonstrasi intruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan “saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.

⁴¹L E Bryant and K S Budd, “Self-Instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers.,” *Journal of Applied Behavior Analysis* 15, no. 2 (1982): 259–271.

⁴²Ibid.

⁴³E . S & Christine L. C Shapiro, *Behavior Change in The Classroom: Self Management Interventions* (New York: The Guilford Press, 1994), 79.

- b. *overt external guidance*, ialah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah intruksi harus sama dengan yang konselor contohkan seperti diatas. Konselor melakukan intruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekan perilaku yang diinstruksikan.
- c. *Overt self guidance* ialah konseli melakukan perbuatan (performance) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d. *Faded overt self guidance* ialah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan intruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.
- e. *Covert self instruction* akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan intruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

C. Kejenuhan belajar

1. Definisi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang telah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang. Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa yang sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar

(kejuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya”.⁴⁴

Kejuhan ialah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal.Kejuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan.

Kejuhan 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.⁴⁵Jadi maksud kejuhan belajar ialah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, bosan, lelah, tidak bersemangat, tidak bergairah melakukan aktivitas belajar.

Sedangkan pengertian kejuhan belajar menurut Robert ialah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil.⁴⁶ Peristiwa jenuh dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyikan usahanya dalam belajar.

Konsep kejuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa peneliti yang dilakukan antara Noushad, Schaufei Et Al, Jacobs Et Al, Huei Jen-Yang, Lightsey & Husley, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejuhan belajar muncul karena adanya proses penggulungan belajar yang tidak

⁴⁴Mhubbin Syah, *Psikologi Pedidikan*, 180.

⁴⁵Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: puspa swara, 2004).

⁴⁶Mhubbin Syah, *Psikologi Pedidikan*, 162.

mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.⁴⁷

Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa ahli

- a. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qaway bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴⁸ Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut.
- b. Menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.⁴⁹ Jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalinya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.
- c. Menurut Sayid Muhammad Nuh, jenuh atau futur ialah sesuatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.

Dari berapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar ialah suatu kondisi dimana peserta didik merasa bosan, lelah, tidak minat dan motivasai dalam belajar serta tidak mendapat hasil dalam belajar.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Keletihan peserta didik dikategorikan sebagai menjadi tiga macam, yaitu keletihan indera, keletihan fisik siswa dan

⁴⁷Gian Sugiana, "Tekhnik Self Intruction Dalam Management Kejenuhan Belajar Siswa Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung," n.d.

⁴⁸Nunung Agustina Ambarwati, "Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya," *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2020): 9–16.

⁴⁹Muhibbin Syah, *Psikologi Pedidikan*, 80.

keletihan mental.⁵⁰ kejenuhan yang umum terjadi adalah karena keletihan yang melanda siswa sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menunda-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat, mudah jenuh dan bosan dengan metode pembelajaran.

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah beristirahat cukup. "keletihan fisik dan indera seperti mata, telinga, atau indera yang lainnya. Pada umumnya dapat dihindari dan dapat dihilangkan lebih mudah setelah siswa cukup istirahat, terutama tidur nyenyak dan mengonsumsi makan dan minuman yang bergizi."⁵¹

Keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana sebagaimana mestinya keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Berikut ada beberapa faktor yang menyebabkan keletihan mental (kejenuhan) yakni:

- a. Karena siswa merupakan dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
- b. Karena siswa khawatir terhadap standar/patokan keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menurut lebih banyak kerja intelek yang berat.
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimal, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang bikin sendiri.

⁵⁰ Ibid., 182.

⁵¹ Erwin Hardiyanto, *No Title, Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh Di SMP Muhammadiyah3 Depok, Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), 19.

Selanjutnya, kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut;

- a. melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak. “apabila faktor penyebab kejenuhan adalah kelelahan, maka solusinya adalah istirahat”.⁵²
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang lebih mendukung siswa belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

Menurut Fabella Kejenuhan Belajar juga merupakan Suatu proses bertahap yang dapat merusak Psikis, Fisik dan emosi ini disebabkan oleh Stressor. Dan Kejenuhan belajar tidak hanya disebabkan dari dalam diri (Internal) siswa saat menjalani proses pembelajaran namun juga dari lingkungan yang menyertainya saat proses belajar mengajar berlangsung.

⁵² Tohirin MS, M.Pd., *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 142.

Kejenuhan belajar siswa disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya faktor eksternal, menurut Hakim faktor penyebab kejenuhan belajar siswa adalah:⁵³

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi. kebanyakan siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka dari sejak SD hingga ke perguruan tinggi tidak berubah-ubah, Misalnya cara mempelajarinya pelajaran hafalan, melakukan aktivitas jika hanya akan menghadapi tes atau ujian.
- b. Belajar hanya di tempat tertentu. Belajar hanya di tempat tertentu seperti letak meja, kursi, benda lain, keadaan dinding, kondisi ruang yang tidak berubah-ubah, itu dapat pula menimbulkan kejenuhan belajar.
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir seorang manusia merupakan suatu aktivitas mental saat seseorang dalam proses pembelajaran yang dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut juga membutuhkan istirahat dan penyegaran (Refreshing). Kejenuhan dapat dirasa dalam bentuk enggan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk belajar. Pada hakekatnya siswa tersebut masih mempunyai kemauan dan tekad yang kuat dalam belajar. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dalam belajar dapat menimbulkan mental yang berlebihan. Kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat dapat menyebabkan ketegangan mental sebagai berikut: pelajaran/pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, cara guru mengajar ditakuti dan tidak disenangi, jumlah materi yang diajarkan terlalu banyak, sering menunda-nunda waktu belajar, takut gagal dalam ujian, belajar secara mendadak (sistem kebut semalam). Adapun faktor lainnya tentang kejenuhan dalam belajar yang di alami peserta didik yaitu:

⁵³ Thurusan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: puspaswara, 2004), 63.

1. Kehilangan Motivasi, terutama dalam hal belajar.
2. Kehilangan Konsolidasi (kemampuan).
3. Batas kemampuan jasmaniah (disebabkan karena bosan, letih dan kurangnya semangat).
4. Kurangnya waktu luang dalam belajar.
5. Banyaknya persaingan dalam belajar juga akan membuat siswa jenuh dalam belajar, sehingga ia susah untuk mengerahkan segala kemampuannya untuk belajar karena merasa tersaingi dengan temannya.

3. Tanda-Tanda Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁵⁴ Sedangkan menurut Rober ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut :

- a. Merasa seakan-seakan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b. Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didupatkannya.
- c. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya

⁵⁴Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, 63.

bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.⁵⁵

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar ialah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalunya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan ialah kondisi psikologis yang bersifat alamiah, artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat lain sebagai berikut :

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar peserta didik yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulus baru agar peserta didik merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.
- e. Peserta didik harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar lagi dan lagi.⁵⁶

⁵⁵Muhubbin Syah, *Psikologi Pedidikan*, 170.

Setiap orang juga mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu ialah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan terjadi maka dari itu perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan bisa diminimalisir.

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.⁵⁷

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa tidak hanya merubah keadaan fisik belajar namun melakukan aktivitas seperti bermain, rekreasi juga perlu disela belajar karena hal tersebut dapat membuat pikiran ringan dan dapat mengurangi beban pikiran atau stres.

⁵⁶Ibid., 183.

⁵⁷Dwi Anastasia Sitanggang, "Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar," *Jurnal Unimed* (n.d.).

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Nunung Agustina. "Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya." *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2020): 9–16.
- Baker, Stanley B. & James N. Butler. "Effect of Preventive Cognitive Self Instruction Training on Adolescent Attitude, Experience, And State Anxiety." *Journal of primary prevention* 5, no. 1 (1984): 17–25.
- Bryant, L E, and K S Budd. "Self-Instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers." *Journal of Applied Behavior Analysis* 15, no. 2 (1982): 259–271.
- Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010.
- Damayanti, Anita, Agus Suradika, and BT Asmas. "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi." *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (2020): 1–10.
<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.
- Dwi Anastasia Sitanggang. "Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar." *Jurnal Unimed* (n.d.).
- Ebta Setiawan. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." *Kamus Versi Online/Daring*. Last modified 2021. Accessed February 26,

2021. <https://kbbi.web.id/siswa>.

Ela Nurlela. *Efektivitas Teknik Self Intruccion Dalam Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa. Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegal Datar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015*. Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

Erwin Hardiyanto. *No Title. Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh Di SMP Muhammadiyah3 Depok, Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan KaliJaga, 2009.

Fiorentika, Kasa. “Keefektifan Teknik Self-Instruction” (2016): 104–111.

Gantina dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT . Indeks, 2011.

Gian Sugiana. “Tekhnik Self Intruccion Dalam Management Kejenuhan Belajar Siswa(Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung,” n.d.

———. “Teknik Self Intruccion Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Experimen Terhadap Siswa Kelas XI IPA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung).”

Habsy, Bakhrudin All. “Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia.” *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2017): 2.

Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.

Kadi, Titi, and Robiatul Awwaliyah. “Inovasi Pendidikan : Upaya Penyelesaian Problematika Pendidikan Di Indonesia.” *Jurnal Islam Nusantara* 1, no. 2 (2017): 144–155.

Khaira, Nia Alfi. “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk

Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa.” *Jurnal Pencerahan* 4, no. 1 (2018): 13–30.

M. Ngalim Purwanto. *Psikologi Pendidikan*. Edited by Rosdakarya. Bandung, 2013.

Muhubbin Syah. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

Murdianto. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2009.

Prayitno. *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Jakarta;Rineka Cipta, 2007.

Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Cet Ke 3. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.

Putri Larasati Wikan. “Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self Intruccion (Enhancing Self Esteem through Self Instruction Method.” Last modified 2011. Accessed March 22, 2021. <http://ulankeyla.co.id/2011/07/self-Esteem-Melalui-self-instruction.html>.

Ramlah. “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik.” *Al-Mau’Izhah* 1, no. September (2018): 70–76. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>.

Septiani, Maya Nadia. “Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019): 167–190.

Setiawan, Bambang, M. Solehuddin, and Anne Hafina. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 1–10.

- Shapiro, E . S & Christine L. C. *Behavior Change in The Classroom: Self Management Interventions*. New York: The Guilford Press, 1994.
- Subandi, Subandi. “Manajemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layanan Konseling Di MAN 1 Kota Metro Menejemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layanan Konseling Di MAN 1 Kota Metro.” *Al-Idarah* 5, no. 2 (2015): 53–74.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Syafriyanto, Eka. “Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Rekonstruksional Sosial.” *Ai-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. November (2015).
- Thursan Hakim. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: puspa swara, 2004.
- . *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: puspa swara, 2004.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integritas)*. Jakarta: Raja Grafindo, 2011.
- Tohirin MS, M.Pd. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Wilis S. Sofyan. *Konseling Individu Teori Dan Praktek*. Bandung: CVAlfabeta, 2007.
- Zulamri, Zulamri. “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru.” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 19.