

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF INSTRUCTION UNTUK MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MADRASAH
TSANAWIYAH DARUL HUDA BANDAR LAMPUNG
PADA TAHUN AJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

Nama: KikyAnanda

NPM : 1611080434

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF INSTRUCTION UNTUK MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MADRASAH
TSANAWIYAH DARUL HUDA BANDAR LAMPUNG
PADA TAHUN AJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

Nama: KikyAnanda

NPM : 1611080434

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II: Rahma Diani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**



ABSTRAK

Pada hakikatnya setiap manusia pasti akan mengalami rasa jenuh, jenuh pada umumnya merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, bahkan jenuh dapat dikatakan bagian dari kehidupan, begitupun juga dalam lingkungan pendidikan terutamasekolah, jenuh dapat terjadi pada peserta didik. Konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* merupakan suatu pendekatan dalam konseling untuk membantu peserta didik agar dapat memamanjemen fikiran negantif dan dapat memotivasi diri ketika tekanan di dalam diri yang memicu rasa jenuh datang pada saat belajar. Kejenuhan belajar bagi peserta didik kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung tergolong rendah, namun ada satu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Permasalahannya adalah bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik dengan Teknik *Self Instruction* kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik dengan Teknik Self Instruction kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Kualitatif deskriptif yang digunakan untuk menganalisa data atau menggambarkan yang telah terkumpul. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi keabsahan data dilakukan dengan triangulasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: pelaksanaan penerapan konseling individu untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung telah dilaksanakan dengan baik dan terjadi pengurangan terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik dengan diberikan layanan konseling Individu di MTS Darul Huda Bandar Lampung.

Kata kunci: Konseling individu, Teknik *self-instruction*, Kejenuhan belajar.

ABSTRACT

In essence, every human being will experience a sense of saturation, boredom in general is something that cannot be separated in human life, even saturation can be said to be part of life, as well as in the educational environment, especially schools, saturation can occur in students. Individual counseling using the Self-Instruction technique is an approach in counseling to help students to be able to manage negative thoughts and be able to motivate themselves when internal pressure that triggers boredom comes at the time of learning. Learning saturation for class VIII students at MTS Darul Huda Bandar Lampung is relatively low, but there is one student who experiences learning saturation. The problem is how do the guidance and counseling teachers try to reduce the boredom of learning in students with the VIII Class Self Instruction Technique at MTS Darul Huda Bandar Lampung? The purpose of this study was to find out how the efforts of Guidance and Counseling teachers in reducing learning boredom in students with Self Instruction Techniques for class VIII at MTS Darul Huda Bandar Lampung.

The method used is a qualitative descriptive method which is used to analyze the data or describe what has been collected. Data collection techniques, namely observation, interviews and documentation of the validity of the data were carried out by triangulation.

Based on the results of the study, it can be concluded that: the implementation of the application of individual counseling to reduce learning saturation in class VIII students at MTS Darul Huda Bandar Lampung has been carried out well and there is a reduction in learning saturation in students by being given individual counseling services at MTS Darul Huda Bandar Lampung .

Keywords: Individual counseling, self-instruction techniques, learning saturation.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kiky Ananda
NPM : 1611080434
Jurusan/Prodi : BKPI
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self- Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri bukan duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dalam bentuk *footnote* atau daftar pustaka. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Desember 2021

Penulis



Kiky Ananda
NPM 1611080434



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)783260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH DARUL
HUDA BANDAR LAMPUNG PADA TAHUN AJARAN
2020/2021**

**Nama : KIKY ANANDA
NPM : 1611080434
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Busmavari, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013**

Pembimbing II

**Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH DARUL HUDA BANDAR LAMPUNG PADA TAHUN AJARAN 2020/2021”** Disusun oleh: **KIKY ANANDA**, NPM: 1611080434, Prodi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Kamis, 15 Desember 2021.**

TIM MUNAQASAH

Ketua Sidang : Dr. Imam Syafe'I, M.Ag (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J (.....)

Penguji I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed (.....)

Penguji II : Rahma Diani, M.Pd (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.”(Q.S. Al-Baqarah [2] : 286)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi dengan lancar tanpa adanya hambatan satu apapun, dengan segala rasa syukur dan bangga ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Untuk kedua Orangtuaku Tercinta, Bapak Sahid dan Mamak Rukiyah yang telah membesarkanku, mengasuh dan mendidiku dengan penuh kasih sayang, memberikan pelajaran yang sangat berarti untukku, menasihati dan membimbingku dikala aku salah, dan yang selalu menyemangatiku serta selalu berusaha membuat aku bahagia sampai aku bisa berada di titik ini. Serta tak pernah henti memberikan dukungan secara moril dan materil untukku. Terimakasih atas segala do" a yang selalu dipanjatkan di setiap sujudmu. Semoga keberhasilan ini dapat memberikan rasa bangga dan bahagia untuk bapak dan mamakku tersayang. Semoga Allah SWT selalu membalas kebaikan kalian.
2. Untuk Kakakku Fitri Rejeki, Briptu Desta Setiawan, Evi Yuliana, S.Tr.Keb, serta Adik saya Puput Agustin, terimakasih telah memberikan motivasi dan do" a kepadaku dalam menyelesaikan kuliah.
3. Untuk Almamaterku Tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk belajar, bersikap dan berfikir lebih.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 26 maret 1998 di Bandar Lampung, kelurahan Sawah Lama, kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia. Penulis adalah anak ke empat dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Sahid dan Ibu Rukiyah, Nama saudara/I penulis adalah Fitri Rejeki, Desta Setiawan, Evi Yuliana dan Puput Agustin.

Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Al-Hidayah pada tahun 2003. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Sawah Lama pada Tahun 2004-2010. Dilanjutkan dengan sekolah di SMPN 24 Bandar Lampung 2010-2013. Setelah itu melanjutkan sekolah di SMAN 1 Bandar Lampung pada tahun 2013-2016. Pada tahun 2016 penulis mendaftar sebagai mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur tes UM- PTKIN.

Pada tahun 2010 penulis memenangkan lomba Juara III Se-SumBagSel Nasional Pasang Bongkar Tenda (PBT PLETON) pada acara Invitasi PMR Wira dan Madya di Universitas Lampung (UNILA). Pada tahun 2011 penulis memenangkan juara Harapan III Pasang Bongkar Tenda (PBT PLETON) Dwi Lomba PMR (Palang Merah Remaja) XII Trophy Bergilir Menteri Pendidikan Nasional R.I Dua Puluh Empat Tahun PMR SMAN 3 Bandar Lampung dan PMR SMAKGA di SMAN 3 Bandar Lampung. Pada tahun 2011 penulis memenangkan juara III Pertolongan Pertama (PP) Madya Putri Invitasi PMR dalam rangka memperingati HUT SMKN 3 Bandar Lampung di SMKN 3 Bandar Lampung. Pada tahun 2012 penulis memenangkan juara II Pertolongan Pertama (PP) Madya Putri Tri Lomba PMR IV Trophy Bergilir Gubernur Provinsi Lampung Enam Belas tahun PMR SMAN 12 Bandar Lampung, Dan memenangkan Trophy Bergilir Gubernur Lampung untuk PMR Madya (SMP) terbaik Se-Provinsi Lampung serta memenangkan Trophy Bergilir PMR terbaik Pertolongan Pertama (PP) Putri Madya (SMP) Se-Provinsi Lampung pada Tri Lomba PMR IV Trophy Bergilir Gubernur Provinsi Lampung Enam Belas Tahun PMR SMAN 12 Bandar Lampung.

Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Air Kubang, kecamatan Air Naningan kabupaten Tanggamus selama 40 hari, selanjutnya pada tahun yang sama, penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Budaya Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul “Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan pada Peserta Didik Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung” yang merupakan syarat akhir mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada suri tauladan umat Islam, Baginda Nabi Muhammad SAW beserta Keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah memberikan tuntutan menuju jalan yang terang (ilmu pengetahuan) dengan akhlak yang mulia.

Tanpa bantuan berbagai pihak, kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H.Moh Mukri, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung memberikan kesempatan kepada penulis menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
2. Ibu Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Rahma Diani, M.Pd Selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Raden Intan Lampung.
5. Bapak Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing I terimakasih atas bimbingan yang telah di berikan.

6. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku pembimbing II terimakasih atas bimbingan yang telah di berikan.
7. Ibu Siti Fatimah S.Pd selaku Kepala Madrasah Tsanawiyah Bandar Lampung terimakasih sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Siti Amsanah S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling (BK) di Madrasah Tsanawiyah Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kepada orang terdekat saya Bima Priangga Ambada yang sama-sama sedang berjuang untuk Gelar yang ditempuh dan Ibu Cici Susandini dan Bapak Suparman yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Untuk teman-temanku Ulfa Nur Septiana, S.Pd, Tannisah, S.Pd, Annisa Wahyuni, S.Pd, Mira Imelda, S.Pd, Resi Jessila, Panca Listiawati, Dina Shonia, dan teman seperjuangan di Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terimakasih banyak atas waktu selama ini, kebersamaannya, kasih sayang, serta perhatian dan atas bantuan kalian semua dalam meluangkan pikirannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk teman-temanku Suci Miranti Mardiah, S.Si dan Danit Danot Adipura terimakasih atas dukungan dan motivasinya kepadaku agar cepat menyelesaikan skripsi ini.
12. Dan untuk semua pihak yang selalu mendoakan dan menanyakan kapan wisuda, terimakasih selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Bandar Lampung, Desember 2021

Penulis

Kiky Ananda
NPM. 1611080434

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
G. Kajian penelitian Terdahulu yang Relevan	12
H. Metode Penelitian	13
1. Pendekatan Penelitian	13
2. Desain Penelitian	15
3. Waktu dan Tempat Penelitian	15
4. Subjek dan Objek Penelitian	16
5. Teknik Pengumpulan Data	16
6. Teknik Analisis Data	18
7. Pemeriksaan Keabsahan Data	20
I. Sistematika Pembahasan	21

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual	23
1. Pengertian Konseling Individual	23
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual.....	25
3. Kondisi Hubungan Konseling	26
4. Proses Layanan Konseling Individu.....	27
5. Langkah-langkah Konseling Individu	32
6. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu.....	33
7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu.....	34
B. Teknik Self Instruction.....	37
1. Pengertian Self Instruction	37
2. Teknik Konseling Self Instruction	37
3. Tujuan Self Instruction.....	39
4. Implementasi Tahapan Dalam Pelaksanaan Self Instruction.....	39
5. Penerapan Dalam TeknikSelf-Instructin	41
6. Tahap-tahap Dalam Teknik Self Instruction	41
7. Prosedur Dalam Teknik SelfInstruction	44
8. Kelebihan dan kekurangan TeknikSelf-Instruction.....	46
C. Kejenuhan Belajar.....	47
1. Definisi Kejenuhan	47
2. Indikator Kejenuhan.....	49
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan	50
4. Aspek-aspek kejenuhan belajar	50
5. Jenis-jenis kejenuhan belajar.....	52
6. Dampak kejenuhan belajar	53

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	53
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	57

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian..... 61
B. Temuan Penelitian 74

BAB V PENUTUP

A. Simpulan 79
B. Rekomendasi 81

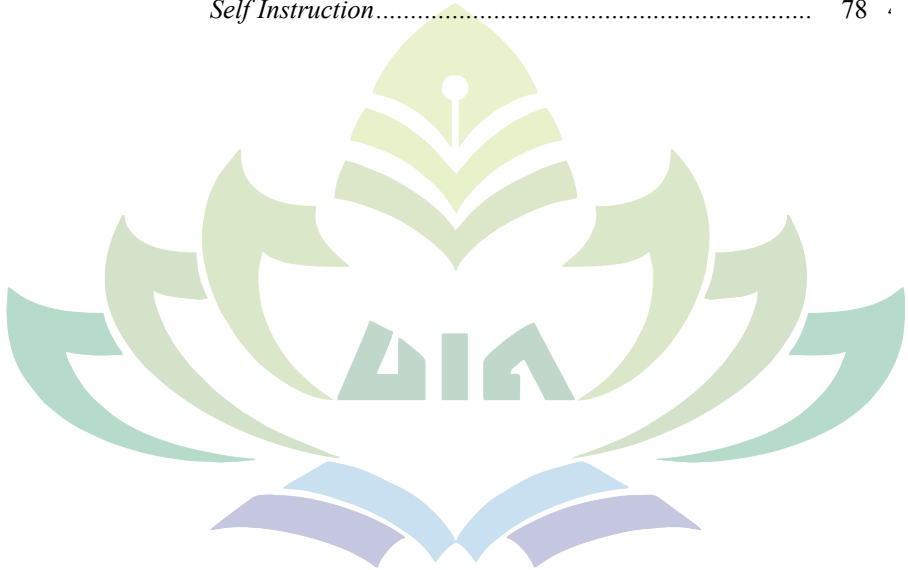
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



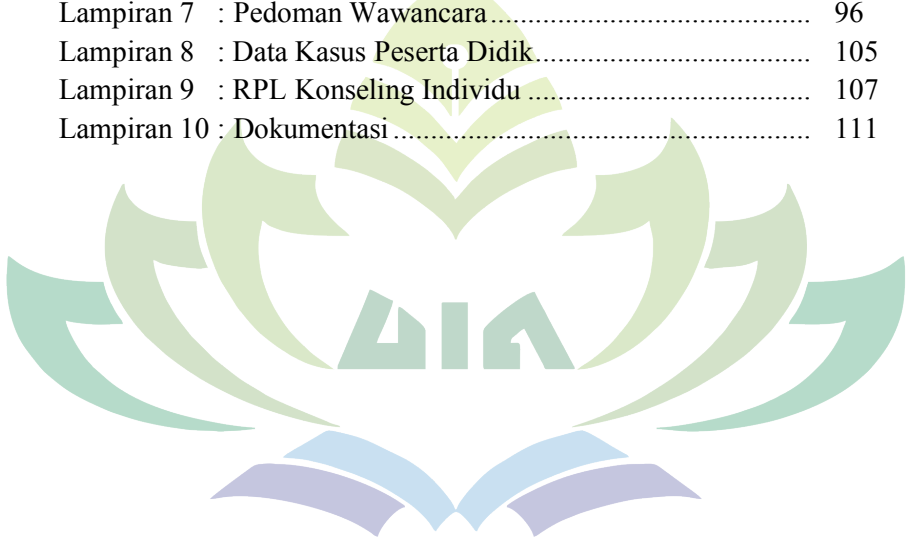
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1	Data kejenuhan belajar pada Peserta Didik Kelas VIII di MTS Darul Huda..... 5
Tabel 3.1	Data kejenuhan belajar pada Peserta Didik Kelas VIII di MTS Darul Huda..... 59
Tabel 4.1	Perbandingan Perilaku Sebelum Dan Sesudah Dilaksakannya Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self Instruction</i> 78



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Profil Sekolah.....	87
Lampiran 2 : Surat Izin Pra Penelitian.....	91
Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Pra Penelitian dari Pihak Sekolah.....	92
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Pihak Sekolah.....	94
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Wawancara.....	95
Lampiran 7 : Pedoman Wawancara.....	96
Lampiran 8 : Data Kasus Peserta Didik.....	105
Lampiran 9 : RPL Konseling Individu.....	107
Lampiran 10 : Dokumentasi.....	111



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul ini dimaksudkan untuk mendapatkan suatu gambaran yang lebih jelas dan menghindari adanya kesalahpahaman dalam mengartikan penelitian ini yang berjudul **“PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH DARUL HUDA BANDAR LAMPUNG PADA TAHUN 2020/2021”**. Maka penelitian akan menguraikan beberapa istilah pokok yang terdapat pada judul tersebut.

1. Penerapan menurut J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain adalah hal, cara atau hasil.¹
2. Konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.²
3. Teknik *Self Instruction* menurut Bryan & Budd self-instruction merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal.³
4. Kejenuhan Belajar menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) kejenuhan belajar adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai

¹ Petter Salim dan Yenny Salim, Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer (Jakarta: Modern English Perss, 2002), 15.

² Hellen, 2005. Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Quantum Teaching.

³ Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. (1982). Self Instruction Training To

akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat.⁴

5. MTS Darul Huda merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah pertama berbasis islami untuk mendidik anak-anak sekolah lanjutan tingkat pertama agar pengenalan pengetahuan agama islam serta memiliki akhlak yang mulia dan dapat menjalankan segala yang telah menjadi kewajiban bagi umat islam baik dalam beribadah kepada Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari serta meninggalkan segala larangan bagi umat islam yang diimbangi oleh ilmu pengetahuan umum sebagai bekal menghadapi kehidupan dimasa depan dengan memberikan pelajaran- pelajaran umum yang berkaitan dengan ketentuan kurikulum pendidikan nasional yang menjadi acuan dalam memberikan materi di sekolah. Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung beralamat di Jalan Ir. Sutami No.32, kelurahan Campang Raya, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Islam di Indonesia berkembang secara dinamis sepanjang sejarah. Sebagai lembaga keagamaan yang memiliki akar sejarah yang panjang, fokus transformasi madrasah terletak pada kepentingannya untuk menjaga karakter keislaman dan mengembangkan relevansi dan vitalitasnya dalam pendidikan. Dari dua fokus tersebut, ada batasan bagi suatu lembaga pendidikan agar bisa disebut madrasah. Batas minimal ini untuk menunjukkan madrasah suatu lembaga yaitu dengan persentase tertentu antara mata pelajaran agama dan mata pelajaran umum. Perkembangan madrasah dengan batas minimal ini memungkinkan perkembangan madrasah menjadi sangat terbuka dan fleksibel.

Increase Independen Work Performance In Pre Schooler. Journal of Applied Behavior Analysis. Vol. 15 No.2. PP.259-271. University of Nebraska Medical Center.

⁴ Ita Vitasari, "Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Pada Siswa Kela XI SMA Negeri 9 Yogyakarta" dapat di akses di :<https://core.ac.uk/download/pdf/78032537.pdf>

Sedang batas maksimalnya digunakan untuk menggambarkan madrasah dalam pengertian tradisional, yaitu sepenuhnya mengajarkan mata pelajaran agama tanpa memasukkan mata pelajaran umum. Madrasah pada batas maksimal ini bertujuan mempersiapkan ahli-ahli agama. Pengembangan madrasah nya terbatas pada aspek-aspek instrumental seperti metode, sarana dan kurikulum.⁵

Sepanjang sejarahnya, ada tiga pola yang diterapkan dalam madrasah. Pertama, pola madrasah sebagai sekolah Islam. Mata pelajaran madrasah dengan model ini didominasi oleh mata pelajaran umum dengan ditambah mata pelajaran agama. Kedua, pola madrasah sebagai pendidikan Islam terpadu dengan mata pelajaran agama lebih dominan ditambah dengan mata pelajaran umum. Ketiga, pola madrasah keagamaan dengan mata pelajaran yang sepenuhnya adalah ilmu keagamaan.

Melihat tujuan madrasah secara khusus adalah mempersiapkan para peserta didik untuk menjadi orang yang ahli dalam agama untuk mewujudkan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Salah satu fungsi pendidikan agama adalah untuk mewujudkan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa alim dalam ilmu agama yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan serta mengamalkannya dalam masyarakat. Aktivitas peserta didik disekolah yang cukup padat sehingga membuat para peserta didik merasa jenuh dan bosan bersekolah.⁶

Sudah menjadi sifat manusia termasuk peserta didik yang memiliki rasa jenuh dan penuh keluh kesah sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'arij ayat 19-20 yaitu :

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

⁵ Drajat, M. (2018). Sejarah Madrasah Di Indonesia. *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 1(1, January), 192-206.

⁶ Haningsih, S. (2008). *Peran strategis pesantren, madrasah dan sekolah islam di Indonesia. El Tarbawi*, 1(1), 27-39.

- Artinya : 19. *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.*
20. *apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,*

Dari ayat diatas dapat disimpulkan sifat manusia yang telah Allah abadikan dalam Al Qur,,an yaitu selalu berkeluh kesah, sudah menjadi kewajiban setiap manusia yang beriman untuk sama-sama mengingatkan guna mengurangi sifat buruk tersebut.

Akibat yang ditimbulkan dari peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar adalah, menurunnya prestasi akademik, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru, tidak mau mengerjakan tugas bahkan PR yang diberikan oleh guru. Kejenuhan dalam belajar dapat dialami oleh siapapun, baik oleh peserta didik yang kemampuan akademiknya rendah maupun peserta didik yang kemampuan akademiknya tinggi atau yang dianggap pintar di dalam kelas dapat mengalami kejenuhan.

Berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi dengan Guru Bimbingan Konseling Madrasah Tsanawiyah Darul Huda, bahwa menurutnya terdapat peserta didik yang prestasi akademiknya menurun dari sebelumnya, yang mana pada awalnya bersemangat belajar dan mudah dalam menghafalan tapi sekarang mereka sulit dan malas untuk menghafal. Selain dari pada itu bahkan terkadang ada berapa peserta didik yang nilainya buruk dikarenakan tidak menyempurnakan hafalan untuk syarat mendapatkan nilai yang baik. Kemudian Guru pengajar sering menemukan didalam kelas didapati sikap peserta didik yang melamun, kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas, bahkan beberapa peserta didik tidur saat waktu belajar, mengaji ataupun diwaktu luangnya.

Hasil survey dengan guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung diperoleh data peserta didik dengan berbagai kategori kejenuhan belajar yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Data kejenuhan belajar pada Peserta Didik Kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung

No	Nama	Indikator kejenuhan belajar					Jml
		konsentrasi menurun	merasa gelisah	sering membolos	mengantuk ketika KBM berlangsung	menurunnya hasil belajar	
1	YA						0
2	FA						0
3	FAZ	√	√	√	√	√	5
4	ZD		√		√		2
5	RD		√		√		2
6	NE		√				1
7	PE		√				1
8	RF		√				1
9	RG	√					1
10	SH	√					1
11	SAI	√		√			2
12	SDI	√					1
13	HM						1
14	AM						0
15	HDM						0
16	JR				√		1
17	ADR		√		√		2
18	PR				√		1
19	KT				√		1
20	BT				√		1
21	PAM						0
22	FZ						0
23	HM						0
24	RID	√			√	√	3
25	SF	√			√	√	3

Sumber: Dokumentasi guru Bimbingan dan Konseling MTS Darul Huda Bandar Lampung tahun 2019/2020

Dari data peserta didik pada table di atas, peserta didik kelas VIIIA MTS Darul Huda Bandar Lampung masuk dalam kategori kejenuhan belajar yaitu terdapat 1 peserta didik yang mengalami

kejenuhan belajar, dimana peserta didik tersebut memiliki 5 indikator kejenuhan belajar.

Harus disadari bahwa para peserta didik yang berada di Sekolah mereka juga manusia biasa yang suatu saat tidak terlepas dari rasa bosan dan kejenuhan dalam aktivitas belajar. Dalam pembelajaran seharusnya peserta didik tidak sepatutnya merasa jenuh. Karena dalam belajar itu sendiri menurut syaratnya adalah harus sabar dalam waktu yang lama, dan untuk mencapai syarat tersebut maka peserta didik harus dapat menginstruksikan diri masing-masing agar terhindar dari jenuh yang mana akan merusak peserta didik untuk mendapatkan ilmu.

Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.⁷

Sistem sekolah menuntut peserta didik untuk mandiri dan bertanggung jawab selama proses belajar, karenanya peserta didik harus mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Sebaliknya, jika peserta didik tidak mampu meregulasi proses belajarnya berakibat terganggunya pembelajaran di sekolah, seperti munculnya kejenuhan belajar. Untuk mereduksi (mengurangi) tingkat kejenuhan belajar peserta didik, peserta didik harus mampu mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga peserta didik membutuhkan *Self-Instruction* dalam mengikuti proses pembelajaran dengan sistem madrasah. *Self-Instruction* merupakan dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan belajar secara umum.⁸

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terdapat teknik

⁷ Mochamad Masyhudi. *Terjemah kitab Alala tanahul' ilma*. Kediri: Lirboyo Express. 2002.

⁸ Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.

yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*, yang membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pertanyaan diri yang lebih adaptif yang ditandai dengan adanya perubahan dari peserta didik dalam mengontrol diri danmelakukantoleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri.

Jadi penulis menyimpulkan bahwasanya teknik *self-instruction* merupakan tekniyang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self- instruction* diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani tingkat kejenuhan belajar melalui bimbingan dan konseling merupakan upaya yang dapat diberikan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam pendekatan konseling kognitif perilaku terdapat bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam usaha mereduksi tingkat kejenuhan belajar yaitu teknik *self- Instruction*. Karena dilihat dari substansi kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi atau keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan sehingga peserta didik mengalami keletihan baik secara fisik, mental, sikap dan perilaku. Dengan demikian, kejenuhan belajar merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus segera ditangani.

Adapun definisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.⁹ Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan

⁹ Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013.

yaitu merupakan kondisi emosional ketika seseorang peserta didik merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat akademik yang meningkat.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik dalam mereduksi tingkat kejenuhannya adalah perlakuan (*treatment*) teknik *self-Instruction*. Mengingat peserta didik harus mengatur diri supaya proses belajar mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, maka penting untuk diteliti teknik *self-instruction* sebagai suatu bimbingan dan konseling belajar yang membangun proses mental atau dinamika psikologi yang dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar. Allah telah mengajarkan bagaimana mengatur diri dalam segala hal bahkan belajar sekalipun. Sebagaimana tertulis dalam surat Al Insyirah ayat 7 sampai 8 sebagai berikut:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya : 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain [1586],
8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Surat Al-Insyirah ayat 5-8 di atas menjelaskan bahwa setiap masalah pasti ada penyelesaiannya, setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Allah SWT mengingatkan kepada manusia bahwa setiap manusia sudah diberikan nikmat yang jumlahnya tidak terhingga. Dengan belajar manusia bisa mendapatkan dan menambah ilmu serta wawasan yang baru, dengan ilmu juga manusia dapat berkarya untuk kehidupan yang lebih baik di dunia maupun di akhirat dapat dicapai oleh manusia melalui ilmu pengetahuan.

Di dalam proses pencapaian pengetahuan dan kapasitas intelektual dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu agar belajarnya dapat berjalan mudah dan lancar guna memperoleh keberhasilan dari suatu proses

pendidikan serta mendapat perkembangan secara optimal sebagai manusia.

Belajar merupakan kata yang tidak asing bahkan sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari berbagai kegiatan manusia dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal yaitu di sekolah, namun banyak yang di antara kita yang belum memahami apa itu belajar. “Witakker menyatakan belajar terdapat lah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah menjadi pengalaman atau latihan”.¹⁰

Belajar adalah proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup dan bekerja bermodalkan dengan apa yang telah kita pelajari, karena belajar itu bukan sekedar pengalaman, belajar adalah suatu proses bukan suatu hasil.

Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang terdapat dari diri kita, tentunya dari tingkah laku yang buruk menjadi baik. Kegiatan belajar dalam ruang lingkup yang lebih sempit dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan akademik. Disekolah, di samping banyaknya peserta didik yang berhasil secara gemilang dalam belajar, tak jarang pula di jumpai peserta didik yang gagal, seperti angka-angka raport yang rendah, tidak naik kelas, tidak lulus ujian akhir dan sebagainya.

Dengan Layanan konseling Individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* diharapkan Peserta didik dapat mengurangi kejenuhannya dengan mengintruksikan dirinya dari pikiran yang irrasional menjadi rasional. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian Layanan Konseling Individu Dengan *Teknik Self Instruction* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar

¹⁰ Djamarah, *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta, Jakarta, 2008, h.12

Peserta didik Madrasah Tsanawiyah Darul Huda, Bandar Lampung.

C. Fokus Penelitian

1. Fokus

Berdasarkan latar belakang, Penelitian ini memiliki fokus yang merujuk pada upaya guru BK dalam penggunaan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar di Madrasah Tsanawiyah Darul Huda, Sukabumi, Bandar Lampung.

2. Sub Fokus Penelitian

- a. Penerapan konseling individu dengan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung.
- b. Dampak pelaksanaan konseling individu untuk menangani kejenuhan belajar pada peserta didik di MTS Darul Huda Bandar Lampung pada saat mata pelajaran tertentu dan mengalami penurunan semangat belajar, kelelahan dan pekerjaan sekolah.
- c. Hasil dalam menangani kejenuhan belajar pada peserta didik di MTS Darul Huda Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Sebagaimana focus dan sub focus penelitian yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

- a. Bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung?
- b. Bagaimana dampak pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di MTS Darul Huda, Bandar Lampung

Tahun Ajaran 2020/2021?

- c. Bagaimana hasil untuk menangani kejenuhan belajar pada peserta didik melalui penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Self Instruction* pada peserta didik di MTS Darul Huda Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang terdapat pada penelitian di atas maka penulis ingin memperoleh hasil dari tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung.
- b. Untuk mengetahui dampak pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung.
- c. Untuk mengetahui hasil penerapan konseling individu dengan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam mengurangi kejenuhan belajar.

2. Secara praktis

- a. bagi peneliti, dapat pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar dan memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
- b. bagi peserta didik, bermanfaat bagi peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar dan dapat merubah perilakunya menjadi semangat belajar.

G. Kajian penelitian Terdahulu yang Relevan.

Penelitian yang berkaitan dengan penerapan konseling individu dengan teknik *Self Instruction* telah digunakan oleh beberapa peneliti. Adapun beberapa penelitian relevan yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian yaitu :

1. Sarif Hidayatulloh di Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung tahun 2017 yang bertujuan sama-sama untuk mereduksikan kejenuhan belajar dengan teknik *Self-Instruction*.
2. Penelitian oleh Rifki di SMPN 1 tahun 2012 yang meneliti tentang “Efektivitas teknik *Self- Instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik SMPN 1 Lembang”.¹¹ Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian memfokuskan keefektivan teknik *self- instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada penerapannya.
3. Penelitian Ela Nurlela di SMPN Satu Atap Terpadu Tegal tahun 2015. Penelitian mereka semuanya sama bertujuan mereduksikan kejenuhan belajar dengan teknik *Self- Instruction*, yang mana menurut mereka dengan menggunakan teknik *Self- Instruction* dapat memperbaiki restrukturisasi kognitif yang menyimpang

¹¹ Rifki, *Keberpengaruh Teknik Self-Instruction Dalam Mengurangi Kejenuhan Pada Peserta Didik SMPN 1 Lembang*” dapat di akses di: <https://core.ac.uk/download/files/478/12351333.pdf#page=1&zoom=auto,0,80>

dan system kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Tujuannya untuk membangkitkan fikiran negatif dan dialog internal atau bicara sendiri (*Self-Talk*). *Self-Talk* adalah penting bagi seseorang untuk mempelajari cara-cara untuk menantang keyakinan irasional.

4. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Nia Alfi Khaira pada Tahun 2018 dengan judul “Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Self Instruction Untuk mengurangi Kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah memfokuskan pada penerapan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik, sedangkan peneliti memfokuskan mengurangi kejenuhan konseling individu dengan teknik Self Instruction. Oleh sebab itu, berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian terdahulu yaitu menggunakan konseling individu dengan teknik Self-instruction dalam mereduksikan kejenuhan belajar peserta didik.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif Kualitatif yang dimaksud dengan deskriptif yaitu suatu penelitian untuk menggambarkan suatu variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti tanpa mempersoalkan hubungan antar variabel. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian ilmiah yang memiliki standar, sistematis, dan logis. Penelitian ini menggunakan kualitatif untuk mendeskripsikan permasalahan. John W. Creswell

mendefinisikan metode kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah social atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting. Seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan, dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif, mulai dari tema- umum, dan menafsirkan makna data.¹² Ada beberapa pertimbangan mengapa penulis menggunakan metode kualitatif ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Agar lebih mempermudah pemahaman realitas peneliti dilapangan guna memperjelas dan mendeskripsikan penerapan konseling individual dengan teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung.
- b. Menyajikan data secara hakiki antara penelitian dengan realitas di lapangan dalam hal ini peneliti akan menyajikan data terkait penerapan konseling individual dengan teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan pada peserta didik kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung.

Metode penelitian kualitatif ini lebih menyesuaikan pada bentuk persoalan yang dihadapi, dalam hal ini peneliti melakukan wawancara langsung bersama responden guna menggali data terkait penerapan konseling individual dengan teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung.

Disamping itu, penulis menggunakan metode penelitian ini adalah karena besar harapan penulis mampu menggambarkan serta mengkaji kondisi real dikumpulkan. Sebagaimana Husaini Usman menegaskan “penelitian kualitatif adalah

¹² John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: pustaka belajar, 2013), 4-5.

penelitian yang berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam situasi waktu tertentu menurut perspektif penelitian sendiri". Pendapat diatas menjelaskan bahwa di dalam penelitian kualitatif seorang peneliti dapat dipermudah dalam analisis data, karena pada situasi tertentu, peneliti dapat menafsirkan suatu peristiwa maupun interaksi yang ditemukan di dalam penelitian.

2. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis. Sehingga penelitian yang digunakan oleh penulis adalah mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana proses penerapan konseling individu dengan teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dimulai dari tanggal 4 mei 2021 sampai dengan 5 juni 2021 dan dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Darul Huda ini berada di jalan Ir Sutami galih No 32 yang terletak di desa Campang Jaya Kecamatan Sukabumi Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung, dan status sekolah ini Swasta, dengan nomor NPSN 10816973. Dibawah Naungan Kementrian Agama, No. SK. Pendirian 017 tahun 2018 dan tanggal SK Pendirian 2018-01-15. Sekolah ini dengan status Akreditasi A. Dengan luas tanah $1,145N^2$.

4. Subjek dan Objek Penelitian

- a. Subjek penelitian: Guru bimbingan dan konseling Ibu Siti Amsanah S.Pd sebagai pelaksana penerapan konseling individu dengan teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung.
- b. Objek dalam penelitian: Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII MTS Darul Huda Bandar Lampung.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data dikumpulkan menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara.¹³ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden.¹⁴ Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan peneliti.¹⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana definisinya adalah wawancara bebas peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.¹⁶

¹³ Sugiyono. Ibid, h.198

¹⁴ Arikunto, Op.Cit, h.137-138

¹⁵ Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu. Pustaka pelajar. Yogyakarta: 2012. h.152

¹⁶ Sugiyono, Op.Cit, h.140

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti akan melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan respondennya sedikit/kecil. Wawancara dapat dilakukan secara struktur dan tidak struktur, dan dapat melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon.¹⁷

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain yaitu wawancara dan kuisioner. Kalau wawancara dan kuisioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan pengingatan.

Observasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu observasi berperan serta observasi non partisipan. Dalam observasi berperan serta peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sedangkan observasi non partisipan adalah peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat. Dalam hal ini penulis melaksanakan observasi tanpa partisipan, artinya penulis tidak terlibat langsung dalam kegiatan objek observasi.¹⁸ Penulis melaksanakan observasi terhadap sekolah, guru dan proses Konseling Individu di MTS Darul Huda.

¹⁷ Sugiyono, metode penelitian pendidikan. (Bandung: Alfabeta 2018) h.194.

¹⁸ Prof. DR. Sugiyono, 203-204

c. Dokumentasi

Dokumentasi ini merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen biasanya berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.¹⁹ Dokumentasi sebagai alat pelengkap dari adanya observasi dan wawancara dalam penelitian yaitu sebagai pendukung dari adanya observasi dan wawancara tersebut.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan langkah-langkah mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih suatu yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, menyusun dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami. Untuk menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian, peneliti menggunakan tiga teknik analisis kualitatif, ada tiga komponen dalam analisis data kualitatif dengan langkah-langkah berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data ialah struktur atau peralatan yang memungkinkan kita untuk memilih, memilah, memusatkan perhatian, mengatur, dan menyederhanakan data. Reduksi data dapat dimaknai sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyerderhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung secara terus menerus sesudah penelitian lapangan, sehingga laporan akhir dapat tersusun secara

¹⁹ Prof. DR. Sugiyono, 240

lengkap.

Melalui kegiatan ini, data yang diperoleh kemudian dapat disederhanakan dan ditransformasikan dalam berbagai cara: melalui seleksi yang ketat, melalui ringkasan, menggolongkannya kedalam satu pola yang lebih luas, dan sebagainya. Pada intinya, reduksi data ialah proses merangkum dan memilih hal-hal yang pokok serta memfokuskan hal-hal yang penting tentang hasil pengamatan yang muncul dari catatan lapangan.

2. Penyajian Data

Setelah dilaksanakan reduksi data, selanjutnya ialah penyajian data kegiatan ini merupakan penyajian sekelompok informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Melalui tahapan ini akan diperoleh pemahaman tentang apa yang akan terjadi dan tindakan apa yang harus dilakukan. Apabila data dalam penelitian kualitatif lazim disajikan dalam bentuk deskripsi atau narasi.

Data yang telah direduksi dibaca dengan berhati-hati untuk mengenal secara pasti pola dan tema fenomena yang diteliti setiap kalimat yang telah direduksi disebut unit. Data yang telah direduksi telah diberikan kode berkenaan dengan pertanyaan peneliti serta kualitatif lazimnya disajikan dalam bentuk deskripsi atau narasi.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Kegiatan analisis yang ketiga adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Dengan mengikuti pendapat Miles dan Huberman sebagaimana yang dikutip Tjetjep, bahwa kegiatan ini sesungguhnya hanya merupakan sebagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh. Artinya kesimpulan-kesimpulan yang telah diambil juga dilakukan verifikasi selama penelitian berlangsung.

Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan data yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan data yang diperoleh agar data tersebut dapat dipahami. Bogdan menyatakan bahwa analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, menyusun dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami.

7. Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, penemuan ataupun data yang dapat dinyatakan valid apabila tidak terdapat perbedaan anatar yang dilaporkan peneliti dengan apa yang terjadi pada objek yang diteliti. Diperlukan adanya validitas untuk menjamin supaya data dan informasi yang dikumpulkan mengandung kebenaran dengan obyektif maka diperlukan adanya kredibilitas data guna membuktikan bahwa apa yang dikumpulkan sesuai dengan apa yang terjadi.

Selanjutnya digunakan teknik Triangulasi yaitu merupakan teknik pemeriksaan kebenaran data sebagai pembanding terhadap data yang telah diperoleh. Triangulasi berarti membandingkan dan meninjau kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang telah diperoleh melalui alat yang berbeda. Tujuan dari triangulasi ialah meninjau kebenaran data tertentu dengan data yang diperoleh daripada sumber lain pada masa yang berbeda dan sering dengan teknik yang berbeda pula.

Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber yaitu membandingkan dan mengecek ulang informasi yang telah diperoleh melalui sumber yang berbeda. Triangulasi sumber dilakukan dengan

membandingkan data yang diperoleh dari kepala sekolah dan guru. Hal ini dilakukan dengan cara peneliti mencari informasi lain tentang topic yang digalinya melalui lebih dari satu sumber.

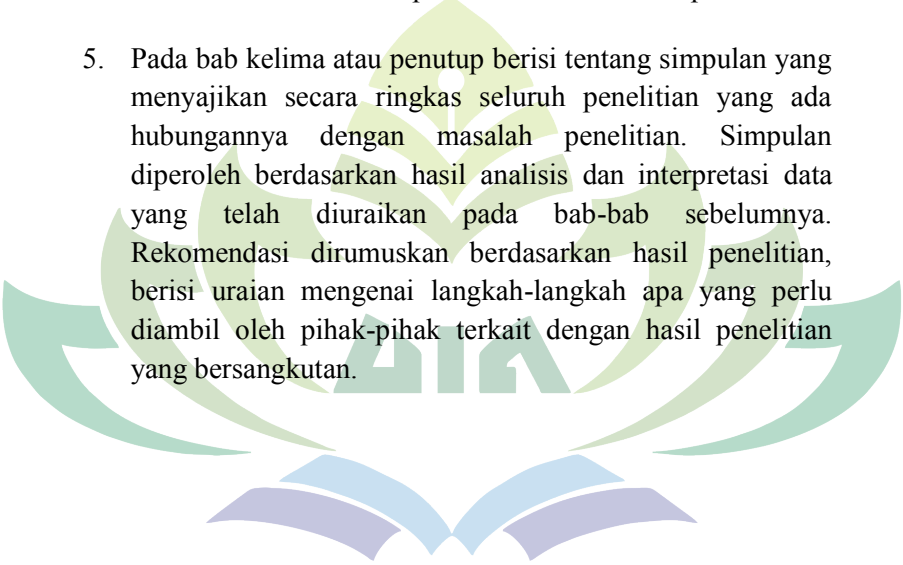
Setelah data tergambar dengan rinci dan jelas, maka peneliti menguji keabsahan data tersebut terhadap asumsi yang dikembangkan dalam penelitian ini. Pada tahap ini kategori yang telah didapati melalui analisis ditinjau kembali berdasarkan landasan teori dapat dibuat asumsi-asumsi mengenai hubungan antara konsep-konsep dan faktor-faktor yang ada.

Langkah terakhir yaitu mencari alternative penjelasan bagi data. Setelah itu kaitan antara kategori dan pola data dengan asumsi terwujud, peneliti masuk kedalam tahap penjelasan. Dan berdasarkan kesimpulan yang telah didapat dari kaitan tersebut, penulis merasa perlu mencari sesuatu alternative penjelasan lain tentang kesimpulan yang telah didapat, yaitu dengan melihat implikasi dari hasil penelitian.

I. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan di sistematika menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama akan didahului dengan: halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman abstrak, halaman motto, halaman riwayat hidup, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar table, halaman daftar dan lampiran.

1. Pada bab pertama atau pendahuluan berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, focus dan sub focus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

2. Pada bab kedua atau landasan teori berisi tentang teori-teori yang berkaitan dengan tema skripsi.
 3. Pada bab ketiga atau deskripsi objek penelitian berisi tentang gambaran umum objek penelitian serta penyajian fakta dan data penelitian.
 4. Pada bab keempat atau analisis penelitian berisi tentang analisis data penelitian yang disesuaikan dengan rumusan masalah atau sub-fokus penelitian serta temuan penelitian.
 5. Pada bab kelima atau penutup berisi tentang simpulan yang menyajikan secara ringkas seluruh penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Simpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.
- 

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya.²⁰

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.²¹

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.²² Konseling merupakan pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian — jantung hati ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-

²⁰ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta, 2007.

²¹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching. 2005.

²² Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1994.

baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Menurut Lawrence M. Brammer dan Everett L. Shostrom (1997), konseling merupakan salah satu dari dua bagian *therapeutic psychology*. Bagian keduanya adalah *psychotherapy*. Konseling dan psikoterapi dipandang berada dalam wilayah kompetensi profesional yang bersifat *overlapping* (tumpang tindih). Keduanya memiliki fungsi yang sama, yaitu *helping*, yaitu sebagai pemberian bantuan kepada individu agar mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan kemanusiannya (*human needs*) seperti rasa aman, kasih sayang, respek, *self-esteem* (harga diri), dan aktualisasi diri.²³

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor 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 berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah 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”.²⁴

²³ Syamsu Yusuf, *Konseling Individu Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama, 2006.

²⁴ Undang Undang. Nomor. 12 Tahun 1945 tentang Pendidikan dan Pengajaran.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.²⁵

Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi. Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

- a. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik

Bab III pasal (4).

²⁵ Prayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang:2005.

- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.²⁶

3. Kondisi Hubungan Konseling

Dalam melakukan kegiatan konseling individu untuk memperoleh hasil yang maksimal maka diperlukan suatu kondisi atau keadaan yang memungkinkan klien dapat berkembang. Keadaan atau kondisi tersebut hendaknya juga harus diciptakan konselor sepanjang melakukan kegiatan konseling. Latipun mengemukakan bahwa kondisi yang harus diciptakan dalam hubungan konseling adalah:

- a. Kongruensi dalam hubungan konseling dapat diartikan dengan menunjukkan diri sendiri sebagaimana adanya dan sesungguhnya, berpenampilan terus terang, ada kesesuaian antara apa yang dikomunikasikan secara verbal dengan yang non verbal.
- b. Penghargaan positif tanpa syarat merupakan pengalaman konselor yang hangat, positif menerima klien, konselor menyukai klien sebagai pribadi dan respek kepada klien sebagai individu tanpa harus mengharap memperoleh pujian dari klien.
- c. Memahami secara empati

Memahami secara empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain.

²⁶ Hibana Rahman S, Bimbingan dan Konseling Pola. Rineka Cipta. Jakarta: 2003.

4. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan konseli).²⁷

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan- keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan.²⁸

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realition ship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama)

²⁷ Willis S. Sofyan.Konseling Individual Teori dan Praktek. CV Alfabeta. Bandung:2007.

²⁸ Willis S. Sofyan.Konseling Individual Teori dan Praktek....2007.

keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli.

Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya. Maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya.

3. Membuat penafsiran dan penajakan

Konselor berusaha menajaki atau menafsir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi:

- a) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan.
- b) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula.
- c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada :

1. Penjelajahan masalah konseli.
2. Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa- apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseliya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

b) Menjaga agar hubungan konseling selaluter pelihara. Hal ini bisa terjadi jika :

(1) Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.

(2) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar

konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

1. Menurunkan kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaankecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
4. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru,teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percayadiri. Adapun Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri

dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b. Terjadinya *transfer of learning* pada dirikonseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

5. Langkah-langkah Konseling Individu

a. Membangun hubungan

Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya.

b. Identifikasi dan penilaian masalah

Apabila hubungan konseling telah berjalan baik, maka langkah selanjutnya adalah memulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling.

c. Memfasilitasi perubahan konseling

Langkah selanjutnya adalah konselor mulai memikirkan alternative pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien.

d. Konseling secara umum

Langkah keempat ini adalah langkah terakhir dalam proses konseling secara umum. Evaluasi terhadap hasil akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang kearah yang lebih positif.

6. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu

Setelah mejalankan langkah-langkah dalam konseling individu selanjutnya melihat apakah proses yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik atau tidak. Untuk itu ada beberapa indikator untuk melihat keberhasilan layanan konseling individu berjalan dengan baik yaitu:

- a. Menurunya kecemasankonseli
 - b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
 - c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.
- Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
 - b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi padadirinya
 - c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.²⁹

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil peserta didik juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.

²⁹ Tohirin. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta: 2007

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

Menurut Prayitno (2001:22) halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan layanan konseling perorangan, juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil, tindak lanjut dan laporan, yang di jelaskan sebagai berikut.³⁰

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan yang meliputi kegiatan :

- a. Mengidentifikasi klien.
- b. Mengatur waktu pertemuan.
- c. Mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan.
- d. Menetapkan fasilitas layanan.
- e. Menyiapkan kelengkapan administrasi.³¹

³⁰ Herlina .“Studi Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu di SMA NEGERI Kota Bengkulu”. 2014. Hlm. 42

³¹ Herlina .“Studi Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu di SMA NEGERI Kota Bengkulu”. 2014. Hlm. 43

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang meliputi kegiatan:

- a. Menerima klien
 - b. Menyelenggarakan penstrukturan
 - c. Membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik
 - d. Mendorong pengentasan masalah klien (bisa digunakan teknik-teknik khusus)
 - e. Memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya
 - f. Melakukan penilaian segera.³²
3. Melakukan evaluasi jangka pendek.
4. Menganalisis hasil evaluasi (menafsirkan hasil konseling perorangan yang telah dilaksanakan). Pada tahap tindak lanjut yang meliputi kegiatan:
- a. Menetapkan jenis arah tindak lanjut
 - b. Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait serta melaksanakan rencana tindak lanjut.

Tahap pelaporan yang meliputi kegiatan:

- a. Menyusun laporan layanan konseling perorangan
- b. Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait dan melakukan dokumentasi laporan.³³

³² Herlina .“Studi Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu di SMA NEGERI Kota Bengkulu”. 2014. Hlm. 43

³³ Herlina .“Studi Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu di SMA NEGERI Kota Bengkulu”. 2014. Hlm. 43

B. Teknik *Self Instruction*

1. Pengertian *Self Instruction*

Self-Instruction merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat.³⁴

Self-Instruction ini 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 konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Hal ini berdasarkan pada asumsi "Meichenbaum" yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai 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. Teknik Konseling *Self Instruction*

Definisi *self Instruction* menurut Bryan & Budd (1982 : 259) yaitu "*self- instruction is procedure designed to enhance an individual's self control through verbal statements that prompt, guide, and maintain nonverbal actions*". *Self Instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/ mandiri melalui pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal.³⁵ Blackwood, Dubey & O' Leary, Vygotsky (Chang Tang, 2006) mengemukakan *Self Instruction approach is to employ verbally mediated training*

³⁴ Baker, Stanley B. & James N. Butler. Effect of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety. *Journal of Primary Prevention*. Vol. 5(1) : 1984. h. 17-25. (diakses pada 28 oktober 2020 pukul 20.00 WIB).

³⁵ Bryant, Lorrie E & Karen S. Budd. Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center. 1982

to enhance self-control via the use of the self- verbalizations as discriminative stimuli and reinforcers during the performance of a task. Pendekatan *self-instruction* yaitu menggunakan pelatihan mediasi verbal untuk meningkatkan kendali diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai penguat selama melaksanakan tugas. Kendell & Braswell (1985) menambahkan *self-instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berfikir untuk (pemikiran negative) dan pada gilirannya sebagai bimbingan bagi anak dalam menindaklanjuti penyelesaian proses-proses (pemecahan masalah) ke dalam tahapan-tahapan tersendiri dan karena itu, setiap *self-instruction* menunjukkan satu tahap penyelesaian masalah.

Self Instruction merupakan suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada diri yang lebih adaptif (Ilfiandra, 2008).³⁶ Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Baker dan Butler, 1984) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah (maladjustment) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (*self-verbalization*). Teknik *self instruction* mengganti verbalisasi yang kurang tepat terhadap diri dengan verbalisasi yang lebih diterima.³⁷ Elisa (2005) menambahkan konsep *self instruction Coping Methods* yaitu menggati pikiran negative menjadi positif untuk merubah perilaku. Dengan demikian, *self instruction* merupakan teknik pengarahan diri melalui verbalisasi diri yang menggantikan pikiran yang negative dengan pikiran yang positif untuk memperbaiki perilaku.³⁸

Dari beberapa definisi yang diungkap oleh para ahli, disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan menggantikan pikiran negative menjadi pikiran positif melalui beberapa tahapan untuk memperbaiki

³⁶ Ilfiandra. Program Pelatihan Untuk Membantu Guru Yang Mengalami Kejenuhan Kerja. Tesis PPS UPI Bandung. Tidak Diterbitkan. 2002

³⁷ Baker, Stanley B. & James N. Butler. Effects of Preventive Cognitive Self Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experinces, and State Anxiety. Journal of Primary Prevention. Vol. 5. No. 1. PP. 17-25. 1984

³⁸ Elisa. Cognitive Behavioral Therapy. (online). Tersedia. 2005

perilaku.

3. Tujuan *Self Instruction*

Self instruction merupakan bagian dari terapi kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Secara umum tujuan terapi perilaku kognitif menurut Foryet & Goodrick (dalam Ramli, 2005:435) ialah untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah proses kognitif spesifik yang berhubungan dengan masalah afeksi dan tingkah lakunya. Secara lebih khusus, tujuan terapi perilaku kognitif tersebut ialah membantu klien:

Mengembangkan kesadaran terhadap pola-pola hubungan kognisi, perilaku, afeksi malasuai yang dialami klien. Tujuan ini dapat dicapai dengan cara memantau pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya yang terjadi, sebelum, selama, dan sesudah situasi masalah tertentu.

1. Mengembangkan seperangkat kognisi baru yang dapat dipakai dan mempengaruhi klien untuk berubah. Untuk mencapai tujuan tersebut, terapis membimbing klien menemukan atau menyusun alternatif kognisi perilaku dan afeksi baru yang dapat menggantikan kognisi, perilaku, dan afeksi yang malasuai.
2. Mengembangkan kompetensi yang diperlukan untuk mengatasi kelemahan klien. Untuk itu klien didorong untuk mempraktekan pola kognisi baru dalam bentuk perilaku tertutup maupun terbuka.
3. Meningkatkan keefektifan kompetensi klien dalam pengembangan kognisi, perilaku, afeksi baru sebagaimana yang ditetapkan. Untuk itu, klien diminta memantau perilaku dan kognisi selama pertemuan praktek dan di luar terapi untuk menginterpretasikan praktik yang dilaksanakan bagi peningkatan kemampuan diri dalam mengatasi masalah yang dialami.

4. Implementasi Tahapan Dalam Pelaksanaan *Self Instruction*

Proses terapi perilaku kognitif berlangsung melalui tahap-tahap sesuai dengan perubahan perilaku klien. Tahap-tahap tersebut menurut Kalodner (dalam Ramli, 2005: 440) adalah:

1. Tahap awal

Tahap awal sebagai tahap pertama terapi ialah tahap pengumpulan data. Tahap ini bertujuan membantu klien menentukan masalah yang dihadapi dan merumuskan tujuan terapinya. Tujuan pada tahap ini dihapkan klien menyadari data yang berhubungan dengan masalah yang dialaminya yang sebelumnya tidak pernah diperhatikan, dan diremehkan, yang kedua eksplorasi diri klien berpengaruh terhadap proses rekonseptualisasi masalah yang dihadapi sehingga dapat menyelesaikan secara efektif.

2. Tahap tengah

Pada tahap ini merupakan tahap peningkatan perubahan kognitif, emosional, dan perilaku. Tujuannya ialah membantu klien mengembangkan pikiran dan perilaku yang adaptif. Setelah itu klien mulai mendefinisikan masalah yang dialami, klien selanjutnya belajar melaksanakan perilaku baru yang kompleks atau menghasilkan perilaku yang cocok dengan situasi yang baru.

Diharapkan klien dapat mencapai perubahan tiga ranah yaitu perubahan perilaku terbuka, aktivitas pengaturan diri dalam hal ini ialah membantu klien untuk mengubah pernyataan diri, gambaran diri, dan perasaan yang mengganggu fungsi adaptif, lalu yang ketiga adalah adanya perubahan struktur kognitif klien.

3. Tahap akhir

Merupakan tahap konsolidasi, generalisasi, pemeliharaan perilaku, dan penghindaran dari kekambuhan. Pada tahap ini melibatkan kognisi dan peran klien mengenai perubahan. Terapis bersama klien

dihapkan untuk melakukan konsolidasi perubahan yang dicapai, meningkatkan generalisasi dan pemeliharaan pengaruh terapi serta mengurangi kemungkinan klien untuk kambuh lagi.

Pada tahap ini diharapkan terapis membantu klien untuk mampu mengaitkan perubahan yang telah dicapai dengan khasanah dirinya, dan meningkatkan kelangengan manfaat terapi yang dialaminya dengan antisipasi kekambuhan sewaktu-waktu.

5. Penerapan Dalam Teknik *Self-Instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *Self Instruction* pada peserta didik

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini” secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ngulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

Konselor pertama tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.³⁹

6. Tahap-tahap Dalam Teknik *Self Instruction*

Dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *Self-*

³⁹ Triantoro Safaria, Terapi Kognitif Prilaku Untuk Anak, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Instruction yang digunakan adalah Penerapan modeling, imitasi dan ekskusiyang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

- (1) Tahapan pertama yaitu pengumpulan 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.
- (2) 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.
- (3) 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 pemalas di sekolah akan tetapi perilaku sayalah yang pemalas, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas saya dan menjadi semangat berangkat sekolah lagi.
 2. Saya bukanlah anak yang malas menghafal akan tetapi perilaku sayalah yang malas menghafal, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas menghafal saya menjadi semangat menghafal lagi
 3. Saya bukanlah anak yang sering mengantuk akan tetapi perilaku saya lah yang suka mengantuk, oleh karena itu saya harus membuang perilaku mengantuk saya menjadi tidak mudah mengantuk lagi.⁴⁰

⁴⁰ Putri Larasati, Wikan.. Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method).!(On-line), tersedia di: <http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem-Melalui-Metode-Self-Instruction.html> (25 oktober 2020) pukul 18:30 WIB.

Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* untuk mereduksi kejenuhan belajar yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah 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 apa yang konselor bisikkan kepadanya.
- d) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan 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.⁴¹

Verbalisasi dalam *Self-Instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu: a) berhenti dan lihat b) bertanya mengenai tugas yang diberikan (misalnya Apa yang guru inginkan dari saya); c) menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya Benar, saya harus bisa memenuhi harapan mereka); d) *Self-Instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas misalnya, yang ini terlihat sama dengan yang itu, jadi saya memilih yang berbeda dari keduanya); dan e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misalnya, -saya telah melakukan

⁴¹ Putri Larasati, Wikan., Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self Instruction (Enhancing Self Esteem through Self Instruction Method).I(Online), tersedia di <https://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem-Melalui-Metode-Self-Instruction.html>

pekerjaan ini dengan sangat baik).

Self-Instruction dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa seharusnya mengajarkan anak untuk tidak berpikir apa melainkan bagaimana dalam melakukan sesuatu, serta untuk memfasilitasi prosedur mediasi kognitif dalam memecahkan permasalahan anak⁴²

Mischel mengemukakan hasil studinya bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi *coping verbal* seperti *self-talk*, *Self-Instruction*, *self-suggestion*. Sedangkan menurut Rusch & Kostewicz *Self-Instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab peserta didik untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri.

7. 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 restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. 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

⁴² Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. |Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre School. | (On-line), tersedia di: [http://ulankeyla.co.id/2011/07/Journal of Applied Behaviour Analysis.Vol.15\(2\).56-67.html](http://ulankeyla.co.id/2011/07/Journal of Applied Behaviour Analysis.Vol.15(2).56-67.html) . (25 juli 2017) pukul 18:30 WIB.

belajar.⁴³

- a. *Cognitive Modeling*. Adalah konselor melakukan demonstrasi instruksi 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 bias melakukannya.
- b. *Overt external guidance*. Adalah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- c. *Overt self-guidance*. Adalah 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*. Adalah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikkan perkataan instruksi diri. Konsel 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 instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

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

8. Kelebihan dan kekurangan Teknik *Self-Instruction*

a. Kelebihan

Terapi perilaku kognitif memiliki kelebihan-kelebihan yang perlu diperhatikan. Kelebihan tersebut menurut Corey (dalam Ramli, 2005: 444) ialah bahwa terapi perilaku kognitif menekankan pentingnya praktif wawas yang baru diperoleh ke dalam tindakan nyata, memusatkan pada pembelajaran klien dengan cara-cara yang memungkinkan klien tersebut melaksanakan terapi tanpa banyak intervensi langsung dari terapis, menekankan pentingnya praktik terapeutik eklektik dan komprehensif. Dalam hal ini berbagai perilaku dan emosi klien melalui perubahan struktur kognisi klien, menghindari stigma sakit mental, dan menekankan pentingnya dimensi psikoedukasional yang bermanfaat dalam ekspolrasi konflik budaya dan pembelajaran perilaku baru. Adapun dalam penggunaan teknik *Self-Instruction* terdapat kelebihan yang dimiliki yaitu :

1. Waktu terapi yang dibutuhkan relative singkat.
2. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok (untuk CBFT selalu melibatkan kelompok keluarga).
3. Klien dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara self-help.⁴⁴

b. Kelemahan

Beberapa kelemahan terapi kognitif menurut Corey (1996) dan Kalodner (1995) (dalam Ramli, 2005:444) bahwa terapi perilaku kognitif kurang memperhatikan pentingnya faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego dalam penentuan tingkah laku klien, kurang memperhatikan pentingnya kondisi masa lalu klien dalam penentuan perkembangan masalah yang dihadapi klien saat

⁴⁴ Abu Abdirrahman Al-Qawi. Mengatasi Kejenuhan. Khalifa. Jakarta: 2004.

ini, kurang memperhatikan budaya berbeda dengan prinsip terapi perilaku kognitif akan menjadi bergantung kepadanya untuk membuat keputusan tentang apa yang dianggap rasional dan cara yang dianggap layak untuk memecahkan masalah, dan kurang fleksibel dalam penggunaan prinsip-prinsip terapi sehingga beberapa klien mungkin akan sangat keberatan terhadap pernyataan-pernyataan terapis tentang keyakinan dan nilai-nilai budaya yang dianut klien.

C. Kejenuhan Belajar

1. Definisi Kejenuhan

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateu* atau *pleateu*.⁴⁵

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.⁴⁶

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya, Noushad, Schaufeii et al, Jacobs et al, Huei jen-yen, Lightsey & Husley, Silvar & Agustin, yang mengemukakan bahwasannya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga

⁴⁵ Muhibbin Syah Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, Khalifah, Jakarta: 2004

⁴⁶ Thursan Hakim, *Belajar Secara Berpengaruh*, Puspa Swara, Jakarta, 2004

membuat peserta didik lebih secara fisik maupun psikis.

Berikut ini akan dipaparkan pengertian kejenuhan menurut para ahli :

- a) Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴⁷ Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.
- b) Menurut Muhibbin Syah, 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. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuatapapun.⁴⁸
- c) Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu 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.⁴⁹

Dari berbagai definisi kejenuhan diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang dan tidak ada minat serta motivasi dalam belajar dan tidak mampu mencapai hasil yang maksimal dalam belajar.

⁴⁷ Abu Abdirrahman Al-Qawi. Mengatasi Kejenuhan. Khalifa...2004

⁴⁸ Muhibbin Syah. Psikologi Belajar. Logos Wacana Ilmu. Jakarta: 1999

⁴⁹ Sayyid Muhammad Nuh, Penyebab Gagalnya Dakwah. Gema Insani Press. Jakarta: 1993.

2. Indikator Kejenuhan

Sedangkan menurut Maslach and Jackson menjelaskan kelelahan emosi dapat terjadi ketika, sumber daya (*energy*) individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak lagi mampu pada tahap psikologis. Maslach dan Jackson mengidentifikasi kejenuhan dalam tiga dimensi:

1. Kelelahan Emosional'

Secara umum, peserta didik mengalami kelelahan secara emosional, sikap, atau perasaan yang dirasakan. Misalnya, kurangnya antusias pada belajarnya dan mereka merasa lelah (mengantuk) , nervous, gelisah, dan mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada belajar. Seperti yang dialami peserta didik kelas VIII di MTs Darul Huda. Peserta didik selalu merasa gelisah dan tidak tenang saat didalam kelas yang pada akhirnya peserta didik tersebut memilih tidur dikelas untuk menghilangkan kegelisahannya.

2. Depersonalisasi

Depersonalisasi dapat dikatakan sebagai kurangnya humanisasi. Artinya, peserta didik sering memperlakukan orang lain dengan kurang menyenangkan, tidak percaya terhadap orang lain, tidak memperdulikan yang lainnya. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar, mengindikasikan sikap tersebut. Sebagai contoh, siswa menjadi tidak tertarik mengikuti pembelajaran sehingga peserta didik memilih untuk membolos dari pada saat KBM sedang berlangsung. Seperti yang dialami salah satu pesera didikkelas VIII di MTs Darul Huda. Peserta didik tersebut sering membolos pada saat jam belajar sedang berlangsung. ia selalu berada di kantin saat KBM sedang berlangsung.

3. Efikasi Akademik

Efikasi akademik yang dimaksud ialah pencapaian belajar peserta didik. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar diindikasikan dengan perasaan pesimis

peserta didik akan manfaat dari belajar, berprestasi rendah, bahkan merasa dirinya sebagai siswa yang kurang berkompeten.⁵⁰

Hal ini dialami peserta didik kelas VIII di MTs Darul Huda. peserta didik tersebut memiliki catatan nilai yang selalu menurun. Hal ini dapat dilihat dari catatan penilaian latihan harian guru matapelajaran.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan

Slivar menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu.⁵¹

- (1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga peserta didik sering merasaterbebani.
- (2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi peserta didik yang terbatas sehingga membuat peserta didik cepat jenuh.
- (3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk kejenuhan dan kemajuan bagi peserta didik.
- (4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan peserta didik maupun antara peserta didik denganpeserta didik.
- (5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak peserta didik hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnyakeberhasilan.
- (6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada dirumah.

4. Aspek-aspek kejenuhan belajar

Beberapa menurut para ahli aspek kejenuhan belajar,

⁵⁰ Muhibbin Syah. Psikologi Belajar. 1999

⁵¹ Maslach and Jackson. Ibid.

Schaufeli & Enzmann, (Vitasari, 2016:16) menyatakan bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar adalah:

- a. Kelelahan emosi: perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. Kelelahan fisik: gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.
- c. Kelelahan kognitif: ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealism, kecewa, kebosanan dan demoralisasi, peserta didik biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sisnisme yang seringkali muncul pada peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negat ef terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Cross (Syah, M 2013:182) bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar yakni:

1. Keletihan indera peserta didik
2. Keletihan fisik peserta didik, keletihan indera fisik

dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak,

3. Keletihan mental, tak dapat diatasi dengan cara sederhana.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kejenuhan belajar bisa merupakan keletihan fisik yang dialami peserta didik pada saat belajar, keletihan emosi, kognitif dan menurunnya motivasi belajar siswa tanpa siswa sadari.

5. Jenis-jenis kejenuhan belajar

Satu langkah penting yang dibutuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif dan kejenuhan wajar, dan kejenuhan negative.

a. Kejenuhan positif

Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzhaliman, kesesatan. Contoh kejenuhan positif misalnya: seseorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain.

b. Kejenuhan wajar

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangatlah lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesinbukan berulang-ulang pasti akan mengalami yang namanya kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktivitas belajar, bekerja, berumah tangga, dan lain-lain. Dari pengertian tersebut dijelaskan bahwa kejenuhan dapat dialami oleh siapapun, karena kejenuhan tidak dapat terlepas dari kodrat kehidupan

manusia.⁵²

c. Kejenuhan negative

Kejenuhan negative ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan seseorang dan dapat memicu keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negative contohnya adalah: kegagalan, penganiayaan, sakit hati dan lain-lain. Kejenuhan negative yaitu kejenuhan yang membawa pengaruh buruk bagi kehidupan sehari-hari.⁵³

6. Dampak kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar dapat menimbulkan dampak buruk pada kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya. Menurut Ningsih F (2016:20) dampak yang ditimbulkan kejenuhan belajar akan menimbulkan berbagai efek negative, seperti stress dan kehilangan semangat belajar. Kejenuhan belajar menjadikan siswa tidak bisa berdamai dengan masalahnya terutama pada proses belajar. Peserta didik akan menarik diri baik secara psikologis maupun dari kehadiran fisiknya dilingkungan social sekolah tersebut, dan kehilangan waktu dan tenaga, serta belajar seperlunya.

Menurut Al-QAWIY, dampak buruk kejenuhan belajar adalah:

1. Sebagai penyakit
2. Produktivitas menurun,
3. Rencana gagal,
4. Hasil tidak matang,
5. Orientasi berubah,
6. Muncul sikap usil,
7. Sikap antisipasi,

⁵² Abu Abdirrahman Al-Qawi. Mengatasi Kejenuhan. Khalifa. Jakarta: 2004.

⁵³ Abu Abdirrahman Al-Qawi. ... 2004.

8. Mencari pelarian
9. Menyuburkan perilaku hipokrit
10. Memicu kezhaliman
11. Menimbulkan frustrasi.⁵⁴

Berdasarkan dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketika jenuh melanda siapapun akan merasa tertekan , jika semua siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan ini datang, mendadak semangat melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

Seorang ahli yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu konseli agar dapat membantu memecahkan masalahnya. Proses konseling individu sangat berpengaruh terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu seorang konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi dalam jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik secara berfikir, berperasaan, bersikap dan berperilaku.

Konseling individu bertujuan untuk membantu konseli untuk menstrukturkan kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negative terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar konseli dapat mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

⁵⁴ Abu Abdirrahman Al-Qawi. ... 2004.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- Dapartemen Agama RI. *Pedoman Teknis Perbaikan Kualitas Air di Lembaga Pendidikan Agama Pondok Pesantren*. Jakarta, 2003.
- Drajat, M. Sejarah Madrasah Di Indonesia. *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 1(1, January), 192-206, 2018.
- Ela Nurlela. *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Peserta didik* (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Peserta didik Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015), 2016.
- Haningsih, S. *Peran strategis pesantren, madrasah dan sekolah islam di Indonesia*. *El Tarbawi*, 1(1), 27-39, 2008.
- Hasbullah. *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia: Lintas Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hibana Rahman S. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104*— Tersedia Onlinedi <http://journal.um.ac.id/index.php/bke>ISSN: 2503- 3417, 2003.
- Lubis, Akhyar Saiful. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press. Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami*

Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik.
Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007.

Mochamad Masyhudi. *Terjemah kitab Alala tanalul"ilma.*
Kediri: Lirboyo Express, 2002.

Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru.* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.*
Jakarta: Rineka Cipta, 1994.

Prayitno. *Konseling Perorangan.* Padang: Universitas Negeri Padang Express, 2005. Undang Undang Pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4). *UU RI Nomor 12.* 1945.

Yasmadi. *Modernisasi Pesantren.* Jakarta: CiputatPress, 2002.

Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek.*
Bandung: CV Alfabeta, 2007.

Wingkel, W.S & Srihastuti, M.M. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta. Media Abadi, 2007.

