PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMKN 1 PANGKEP

SKRIPSI

Di Ajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep

OLEH:

RATNASARI
NPM 916862010050

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

LEMBAR PENGESAHA

Judul : PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMKN 1 PANGKEP

Atas nama saudara :

Nama	: Ratnasari
Npm	: 916862010050
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program studi	: Bimbingan Dan Konseling

Setelah di periksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untu diseminarkan.

Pangkep, 2 april 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
HASBAHUDDIN, S.Pd., M.Pd.	**Drs. H. ARIFIN DIA, M.Si.**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH.MH	**SALMIATI, S.Pd., M**

ii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul :PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMKN 1 PANGKEP

Atas nama saudara :

Nama Lengkap : **RATNASARI**
Npm : 916862010050

Di Terima Oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu 29 Agustus 2020.

Disahkan oleh

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

(STKIP) Andi Matappa

A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH.MH

Panitia penguji :

Ketua : HASBAHUDDIN, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Drs. H. ARIFIN DIA, M.Si. (.....)

Anggota : AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd. (.....)

: A. JAYA ALAM, SH., MM (.....)

iii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RATNASARI

NPM : 916862010050

Jurusan/ program studi : ilmu pendidikan bimbingan dan konseling

Judul skripsi : PENERPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURAMGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMKN 1 PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai yang berlaku.

Labakkang, 6 februari 2020

Yang membuat pernyataan.

Ratnasari

iv

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

MOTTO

Teruslah berusaha hingga kau mencapai puncak kesuksesan. Ingat, ibu bapak tidak pernah lelah berusaha demi melihat anaknya sukses. Dan kelak jika engkau sukses jangan perna melupakan kedua orang tuamu. Karena dibalik kesuksesan seorang anak ada orang di balik kesuksesanya itu, yaitu ibu dan bapak .

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

ABSTRAK

RATNASARI, 2020, penerapan teknik *self intruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep. Skripsi. Di bimbing oleh Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd dan Drs. H.Arifin Dia,M.Si. Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep. Masalah utama dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self Instruction* di SMK Negeri 1 Pangkep, (2) bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di terapkan teknik *Self Instruction* di SMK Negeri 1 Pangkep, (3) apakah teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Self Instruction* di SMK Negeri 1 Pangkep, (2) untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pangkep sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan dengan teknik *Self Instruction,* dan (3) untuk mengetahui efektifitas pengunaan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen terhadap 25 subjek penelitian yang merupakan siswa kelas II di SMK Negeri 1 Pangkep. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis statistik dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitan menunjukkan bahwa: (1) tingkat kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep sebelum di beri treatment berada pada kategori sangat tinggi, (2) tingkat kejenuhan belajar siswa setelah di beri treatment yang meliputi 6 tahap berada kategori sangat rendah, dan (3) terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di berikan treatment.

Kata kunci: teknik *self instuction*, kejenuhan belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

PRAKATA

Assalamu Alaikum Wr. Wb

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidanya-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan ilmu pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimah kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd. selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa.
2. A. Zam Immawan Alam, SH., MH Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. SALMIATI, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd. dan Drs. H. Arifin Dia, M.Si. masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya jurusan Bimbingan Dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewah diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda dan ibunda tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finesial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi ini.
7. kepada teman-teman PEJALAN yang telah banyak memberikan semangat dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukanya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amien.

Pangkajene,.....

Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka 8

B. Kerangka Pikir 25

C. Hipotesis Penelitian 26

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian..... 27

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 27

C. Variabel dan Desain Penelitian..... 28

D. Definisi Operasional Variabel..... 31

E. Populasi dan Sampel..... 32

F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data..... 34

G. Teknik Analisis Data..... 37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian..... 43

B. Pembahasan..... 48

BAB V KESUMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 53

B. Saran 54

KEPUSTAKAAN 56

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

RIWAYAT HIDUP.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Populasi Penelitian.....	32
3.3	Sampel Penelitian.....	33
3.4	Bobot Jawaban Angket (Skala Likers).....	34
3.5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi.....	39
4.1	Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa.....	46
4.2	Ringkasan Uji Normalitas Data.....	47
4.3	Ringkasan Uji Homoginitas Data.....	48

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	judul	halaman
1.	Kisi-kisi angket sebelum uji coba.....	59
2.	Angket Uji Coba Lapangan.....	60
3.	Kisi-Kisi Angket *Pretest* Dan *Postes*.....	63
4.	Angket Pretest Dan Postes.....	64
5.	Skenario Bahan Perlaukan (*Treatmen*t).....	66
6.	Pedoman Observasi	67
7.	Tabulasi Sebelum Uji Coba.....	68
8.	Tabulasi *Pretest* Dan *Postes*.....	69
9.	Dokumentasi	71
9.	Persuratan	
-	Surat Pengesahan Judul Dari Pembimbing.....	
-	Lembar Pengesahan Seminar Proposal.....	
-	Surat Keterangan Perbaikan Seminar	
-	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil.....	
-	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Tutup.....	
-	Surat Keterangan Validasi Isntrument.....	
-	Validasi Angket.....	
-	Validasi Pedoman Observasi.....	
-	Validasi Bahan Perlakuan (*Treatmet*).....	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

- Surat Izin Meneliti.....
- Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....
- Riwayat Hidup.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamanya sendiri dalam interaksi dengan lingkunganya (Slameto, 2010:1)

Tingkah laku seorang manusia dapat dimanipulasi dengan kontrol. caranya adalah dengan mengontrol stimulus-stimulus yang ada dalam lingkunganya. Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dan akibat dari pada dunia eksitensi yang pada hakikatnya bersifat pribadi. Pada hakekatnya manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik pusat kebebasan setiap manusia adalah kesadaran. Kesadaran yang harus dimiliki setiap manusia yaitu perubahan tingkah laku (belajar) secara fungsional berkaitan dengan adanya perubahan dalam kejadian-kejadian lingkungan dan kondisi lingkungan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Belajar bukan hanya di sekolah karena proses belajar mengajar bagian dari pendidikan formal dan nonformal. Dalam proses belajar siswa sering kali mengalami kejenuhan belajar.

Muhibbin Syah (2013) kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu digunaka untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil. Seseorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya. Tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidak berhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan.

Faktor penyebab kejenuhan belajar disebabkan adanya faktor-faktor sebagi berikut, yaitu cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. (Hakim,2004)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Dalam proses belajar mengajar siswa mengalami masalah dalam bidang belajar. Salah satunya yang dijumpai adalah kejenuhan. Gejala yang tampak dari kejenuhan siswa yaitu sering keluar masuk kelas, merasa tidak ada kemauan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar, dan tidak konsentrasi dalam belajar, arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran), mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar di pagi hari, sering telat sekolah, kurang disiplin, juga keran guru terlalu menoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik sehingga peserta didik merasa tertekan dan tidak sesuai dengan kehendak dalam diri. Adapun ciri-ciri kejenuhan belajar siswa rendah menurut Thursan Hakim (2000:62) yaitu: kurang bersemangat dalam belajar, bosan, lelah, lesu, dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.

Adapun permasalahan di SMK Negeri 1 Pangkep terdapat siswa mengalami kejenuhan belajar dengan gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan , kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. faktor penyebab kejenuhan belajar cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pasa saat belajar. (Hakim,2004)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah seorang guru bimbingan dan konseling (Dra. Asiyah) pada tanggal 25 Desember 2019 di SMK Negeri 1 Pangkep, diperoleh data awal bahwa jumlah siswa kelas XI yang terindikasi mengalami tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Selain itu di ketahui pula bahwa siswa laki-laki cenderung mengalami kejenuhan belajar dibandingkan siswa perempuan. Faktor-faktor penyebab terjadi kejenuhan belajar yang melanda siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pangkep sangat beragam yaitu, kurangnya motivasi belajar dan kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, diketahui pula bahwa banyak siswa yang menampakkan perilaku-perilaku kejenuhan belajar. Seperti kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar, timbul rasa bosan kurang perhatian, tidak ada minat dan tidak termotivasi. Berdasarkan hasil temuan kedua data tersebut dapat di simpulkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pangkep sangat signifikan. Penelitian terdahulu mengenai *Self Instruction* dan kejenuhan belajar banyak di terapkan dalam bidang akademik untuk mengatasi masalah kognitif pada peserta didik.

Sarif Hidayatullah (2017), tentang efektivitas konseling individu dengan teknik *self instruction* dalam mereduksi kejenuhan belajar. Hasil penelitianya yaitu teknik *self instruction* merupakan suatu pendekatan untuk membantu siswa agar bisa memanajemen fikiran negatif dan dapat termotivasi diri ketika tekanan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

yang memicu jenuh datang dalam belajar. Hasil penelitian Zuni Eka Khusmawati (2014) tentang penerapan kombinasi antara teknik *Relaksasi* dan teknik *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dan hasil penelitian dari Khusumawati bahwa penerapan kombinasi antara teknik *Relaksasi* dan teknik *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Enggar Sayekti (2016) Hasil penelitianya secara umum ialah teknik *Self Instruction* dapat menurunkan stress akademik dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapat dengan baik, bertindak positif, dan menunjukkan perubahan. Berdasarkan penelitian relevan yang di atas maka dapat simpulkan bahwa teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan angket tentang kejenuhan belajar pada siswa SMK Negeri 1 Pangkep, pada umumnya siswa di sekolah mengalami kejenuhan dalam belajar. Jika hal ini tidak di atasi secara serius maka berdampak pada hasil belajar siswa. Banyak pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar belajar siswa, salah satunya menggunakan teknik *Self Instruction. Teknik self instruction* merupakan salah satu teknik yang dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa .

> Cormier & Nurius, (2003: 353) *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji ulang keyakinan siswa terhadap diri meraka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

aktivitas yang di berikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukanya untuk diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk laporan proposal yang berjudul " **Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Bekajar Siswa Di SMK Negeri 1 Pangkajene"**

A. Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self Instruction* di SMK Negeri 1 pangkep?
2. Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di terapkan Teknik *Self Instruction* Di SMK Negeri 1 Pangkep?
3. Apakah Teknik *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep?

B. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* di SMK Negeri 1 pangkep
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pangkep sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan dengan Teknik *Self Intruction*
3. Untuk mengetahui efektifitas penggunaan Teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian pustaka

1. Kejenuhan belajar

a. Pengertian kejenuhan belajar

Thursan Hakim (2004:62). 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. Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah.

Muhibbin Syah, (2013:162) Secara harviah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainya yang disebut jenu belajar yang dalam bahwa psikologi lasim disebut *learning pleteau atau pleteau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

(kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.

> Cherniss (1980:16) mendenifisikan kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dari suatu pekerjaan dalam merespon stress yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan. Kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistik dalam melihat perubahan yang di inginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interkasi behavioral yang relatif konstan dengan orang lain serta lingkungan belajar dan tujuan jangka panjang sehingga sulit untuk di capai individu.

> Sedangkan menurut Ellis (2006:34) kejenuhan belajar terjadi karena adanya irrasionalitas atau terjadinya distrorsi kognitif yang memiliki persepsi siswa terhadap tuntutan akademis. Irrasional yang di maksud ini iala irrasional yang berkaitan dengan ego yaitu yang merasa dirinya pintar tetapi pada nyatanya tidak sesuai dengan kemampuan, irrasional berkaitan dengan pemikiran seperi munculnya perasaan sinis terhadap belajar, irrasional yang berkaitan dengan kebiasaan seperti melakukan kebiasaan tidak membuat, mengumpulkan tugas yang di berikan guru dan berleha-leha, irrasional penghindaran seperti sikap menunda-nunda tugas, irrasional yang berkaitan dengan tuntutan seperti menuntut dirinya mendapatkan nilai bagus agar bisa dihargai orang lain. Dengan demikian pola irrasionalitas yang di kemukakan di atas yang akan menyebabkan individu mengalami kejenuhan belajar.

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat. Bila kemajuan belajar yang dijalan tempat ini kita gambarkan dalam bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim di sebut plateau.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Dalam dunia pendidikan, kejenuhan atau kebosanan juga pernah dialami oleh konselor, yaitu kebosanan menghadapi kasus yang sama berulang kali walaupun berasal dari seorang yang berbeda-beda.

> Hakim (2004:62) mengemukakan pengertian kejenuhan belajar sebagai berikut :
>
> kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Sedangkan menurut Muhibbin Syah (2003:180) penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Keletihan mental di pandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.
>
> Sedangkan Menurut Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan ativitas belajar. Untuk itu, keterlibatan yang intesif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar.
>
> Menurut Syah (2004), jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan di mana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang di harapkan dengan memproses item-item informasi atau pengalaman baru, hal ini mengakibatkan informasi pada saat belajar tidak dapat di terima dengan baik oleh siswa, keadaan fisik ataupun psikis yang terlalu di paksakan membuat para siswa menjadi letih, bosan dan enggan untuk menyimak pelajaran.
>
> Sedangkan menurut Al- Qawiy (2004:1) kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Menurut Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar, sedangkan menurut Robbert dalam buku psikologi belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang di gunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Menurut Hakim (2000) kejenuhan belajar memiliki tanda-tanda dan ciri tertentu seperti timbulnya rasa enggan, malas, lesu, bosan, dan tidak punya gairah atau semangat sama sekali untuk belajar. Menurut (Rebbert 1998 dalam Muhibbin Syah (2012:181) yang tertera bahwa merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang di peroleh tidak ada kemajuan sama sekali.

Setelah memahami faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar, maka dapat di lakukan usaha-usaha untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut adapun cara-cara mengatasi kejenuhan belajar menurut Hakim (2004:69) adalah sebagai berikut:

1. belajar dengan cara atau metode yang bervariasi
2. mengadakan perubahan fisik di ruang belajar
3. menciptakan suasana baru diruang belajar
4. melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan
5. hindarkan adanya ketegangan mental saat belajar.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kejenuhan merupakan perasaan bosan yang disebakan karena keletihan fisik, tuntutan yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang singkat sehingga membuat seseorang respon pikiran yang irrasional yang dapat menimbulkn hal yang negatif pada dirinya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

b. Faktor penyebab kejenuhan belajar

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa dan keletihan mental. Kejenuhan yang umum terjadi adalah kerana keletihan yang melanda siswa sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menunda-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat, mudah jenuh dan bosan dengan metode pembelajaran.

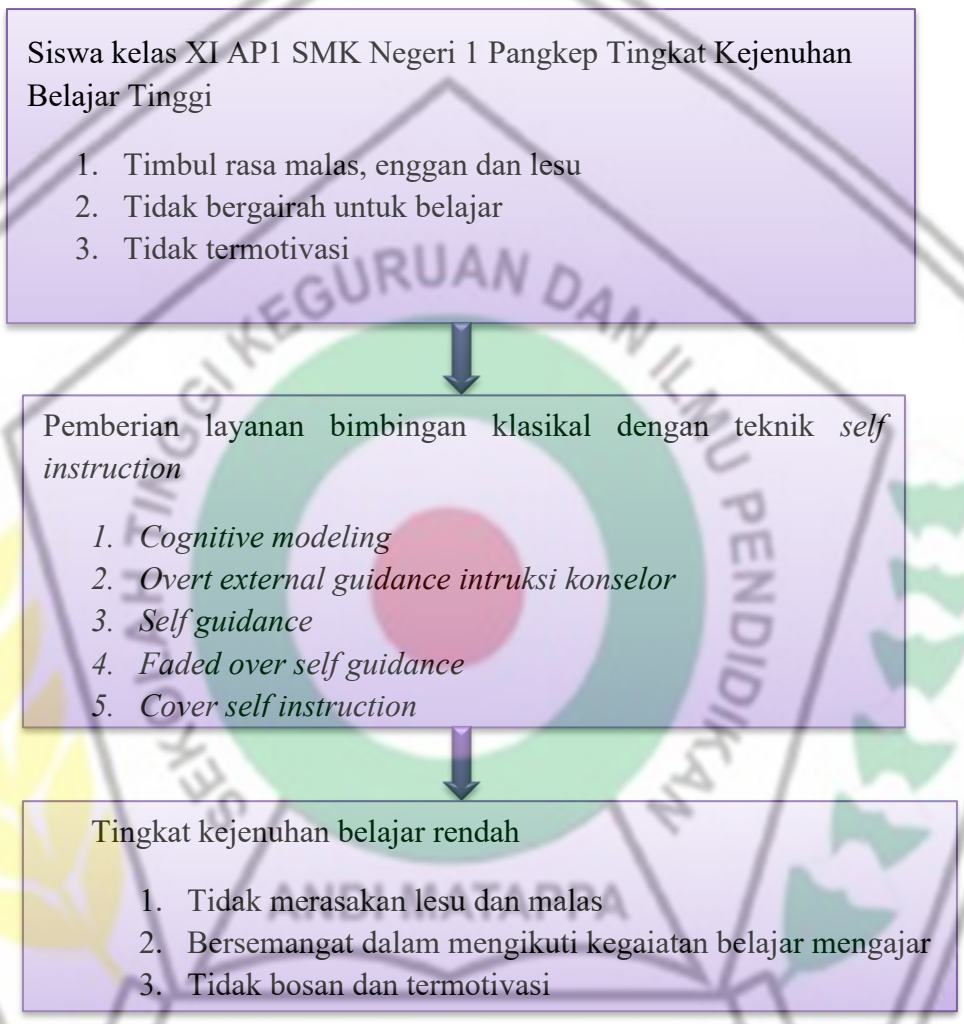
Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup. Keletihan fisik dan indera seperti mata, telinga, atau indera yang lainya. Pada umumnya dapat dihindari dan dapat di hilangkan lebih muda setelah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

Keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana sebagaimana keletihan-keletihan lainya. Itulah sebabnya, keletihan mental di pandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Menurut Syah(2003:180-181) ada beberapa faktor yang menyebabkan keletiha mental (kejenuhan) yaitu :

1) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Adapun skema kerangka berfikir yang dapat digambarkan dari peneliti adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belaja siswa di SMK Negeri 1 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pangkep kelas XI Administrasi. Perkantoran, pemilihan lokasi ini didasarkan dari pertimbangan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada observasi awal terdapat beberapa orang siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar seperi enggan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk belajar.
2. Adanya keterbukaan dari pihak sekolah, terutama guru bimbingan dan konseling dan guru-guru mata pelajaran.

B. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen, sesuai dengan pendapat sugiyono (2009: 7) bahwa penelitian dengan pendekatan pra-eksperimen adalah penelitian yang berusaha mencari variabel tertentu terhadap variabel yang lain tanpa adanya kelas kontrol. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, karena tujuan dalam penelitian adalah untuk mengukur tingkat kejenuhan siswa sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen, yang di nyatakan dalam bentuk angka-angka.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dideskripsikan, yang berarti bahwa data hasil penelitian ini dijabarkan dalam bentuk angka-angka sesuai dengan pendapat Nana Syaodih Sukmadinata, (2010: 95) bahwa penelitian kuantitatif mengambil jarak antara peneliti dengan objek di teliti. Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen-instrumen formal, standar dan bersifat mrngukur. Deskripsi adalah salah satu upaya pengelolaan data menjadi sesuatu yang dapat di utarakan secara jelas dan tepat dengan tujuan agar dapat di mengerti oleh orang yang tidak langsun mengalaminya sendiri.

C. Variabel dan desain penelitian

1. Variabel penelitian

   Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

   a. Veriabel bebas, yang termasuk variabel bebas adalah teknik *self instruction* (*variabel independen*)

   b. Variabel terikat, yang termasuk variabel terikat adalah kejenuhan belajar (*variabel devenden*

2. Desain penelitian

Penelitin ini menggunakan metode *One Group Pretest Posttest Design.* Kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment yaitu kelompok belajar yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan Teknik Purposive Sampling, Eksperimen yang diberikan dalam penelitian ini berbasis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

klasikal menggunakan teknik *Self Instruction*. Teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai persyaratan sampel yang diperlukan. Dalam bahasa sederhana *purposive sampling* itu dapat dikatakan sebagai secara sengaja mengambil sampel tertentu (jka orang maka orang-orang tertentu) sesuai persyaratan (sifat-sifat, karakteristik,ciri, kriteria,).

Adapun langkah-langkah penarikan sampel secara purposive simpel adalah sebagai berikut:

a. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.
b. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
c. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

Adapun skala dari bentuk desain penelitian ini adalah sebagi berikut:

Gambar 3.1 : *Desain One Group Pretest Posttest Design*

O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 *: Pre-Test* (sebelum di beri perlakuan teknik *Self Instruction*)

O_2 : *Post-Test* (sesudah di beri perlakuan teknik *Self Instruction*)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

X : *Treatment* (perlakuan)

1. Pengukuran variabel (pretest)

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan treatment oleh peneliti. *Pretest* yang diberikan berbentuk skala kejenuhan belajar.

2. Pemberian *Treatment*

Treatment yang diberikan peneliti yaitu bimbingan klasikal. Pemberian *treatment* kejenuhan belajar siswa dilakukan selama 5 kali petemuan. Pertama, awal pertemuan peneliti memperkenalkan dan menjelaskan mengenai konsep *Self Instruction* yang dapat memberikan kekuatan positif yang berupa solusi belajar khususnya dalam bidang belajar. Kedua sampai kelima, pada tahap ini peneliti bersama siswa metode belajar yang bervariasi, memberikan materi gaya belajar dalam bentuk klasikal. Disela pemberian materi gaya belajar pada siswa, peneliti menerapkan teknik *Self Instruction* yang telah ditentukan berdasarkan hasil angket yang telah disikan oleh siswa. *Treatment* yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan berdasarkan angket, kemudian konselor/peneliti menyediakan jawaban *Self Instruction* yang dapat memotivasi siswa dan mengurangi kejenuhan belajar siswa.

3. Pottest

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Pottest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan T*reatment*. Posttest diberikan kepada siswa yang telah diberikan *treatment* berupa *Self Instructon*. Berdasarkan gambar diatas, model dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kejenuhan belajar Siswa SMK Negeri 1 Pangkajene, selanjutnya diberikan perlakuan dan diberikan *posttest.* Berdasarkan rancangan tersebut ditetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan treatment oleh peneliti yaitu kelas XI yang berjumlah 25 siswa. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment self instructon*.

D. Definisi Opersioanl Variabel

1. kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Menurut Muhammad Surya (2003:63) ciri-ciri kejenuhan belajar siswa ditandai dengan, keletihan emosional, kehilangan jatih diri, dan menurunya keyakinan akdemis.
2. Teknik *self instruction* adalah merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan menggunakan eksperimen yang dilakukan terhadap 25 siswa mengenai tingkat kejenuhan siswa dengan teknik *Self Instruction* terhadap siswa di SMK Negeri 1 Pangkajene Kab. Pangkep, dimana datanya diperoleh melalui instrument angket dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskripsi dan uji hipotesis penelitian.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkajene sebelum *(Pre test)* dan sesudah *(Post-test)* diberikan layanan konseling dengan teknik *self instruction* tentang pentingya motivasi belajar dalam kehidupan sehari-hari .

Kegiatan *pretes* berlangsung pada hari sabtu tanggal 16 Januari 2020 dan post-tes pada hari sabtu tanggal 24 Januari 2020. Hasil *pretest* mengenai penerapan konseling dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkajene disajikan dalam bentuk tabel distribusi yang klasifikasikan dalam 5 (lima) kategori yaitu kejenuhan belajar sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasilnya seperti berikut pada Tabel. 4.1

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Tabel. 4.1 : Gambaran kejenuhan belajar siswa

Interval	Kategori	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
15 – 29	Sangat Tinggi	0	0	0	0
30 – 44	Tinggi	13	52%	0	0
45 – 59	Sedang	11	44%	6	24%
60 – 74	Rendah	1	4%	1	4%
75 – 100	Sangat Rendah	0	0	0	0%
Jumlah		**25**	**100**	7	**28**

(Sumber : Hasil Analisis Data)

Berdasarkan data Tabel 4.1 tampak bahwa dari 25 orang responden penelitian yang dianalisis pengkategorian hasil penelitian dengan interval 15-29 dengan kategori sangat tinggi, 30-44 dengan kategori tinggi, 45-59 dengan kategori sedang, 60-74 dengan kategori rendah, dan 75-100 dengan kategori sangat rendah.

Dari hasil penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 13 orang (52%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, sebanyak 11 orang (44%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar sedang, dan sebanyak 1 (4%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar rendah sedangkan untuk kategori sangat tinggi, dan sangat rendah tidak ada siswa yang berkategori. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat kegiatan pre test berlangsung pada umumnya tingkat kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep berada pada rata-rata dengan kategori tinggi.

Sedangkan hasil penelitian pada saat post test diperoleh hasil bahwa sebanyak 6 (24%) siswa yang berada pada kategori kejenuhan belajar sedang,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

sebanyak 1 (4%) siswa yang berada pada kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkajene setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami penurunan signifikan yakni dari rata-rata kejenuhan belajar pada saat pre test berkategori tinggi dan pada saat posttest mengalami penurunan yakni pada kategori rendah.

Tabel. 4.2 : Gambaran Tingkat Diri Akademis Siswa Saat Observasi Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Individual

Interval	Kategori	Pertemuan						
		1	2	3	4	5	6	7
0 – 19	Sangat Tinggi	0	0	0	0	0	3	6
20 – 39	Tinggi	0	1	4	11	16	29	19
40 – 59	Sedang	18	24	21	14	9	2	0
60 – 79	Rendah	7	0	0	0	0	0	0
80 – 100	Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah		**25**	**25**	**25**	**0**	**25**	**25**	**25**

(Sumber : Hasil penelitian observasi)

Berdasarkan hasil pengamatan dan pertemuan dari pertama hingga pertemuan ke tujuh dapat di lihat bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa dengan 7 aspek yang di observasi terlihat meningkat setelah di berikan perlakuan bimbingan klasikal. Artinya bimbingan klasikal dapat di ikuti dengan baik oleh responden.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

2. Analisis Inferensial

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil perhitungan analisis data dengan bantuan program *SPSS for Windows Versi 22*, dapat diketahui bahwa apabila nilai $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% berarti data yang disajikan berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan untuk kepentingan penelitian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Adapun ringkasan dari hasil pengujian normalitas secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3. Ringkasan Uji Normalitas Data

No.		X^2_{Hitung}	X^2_{Tabel}	Kriteria
1	Pre-test	6,829	37.652	Normal
2	Post-test	13,571	37.652	Normal

Sumber: Hasil Analisis *SPSS versi 25*.

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa nilai X^2_{hitung} Pre-test sebesar 6,829 dan nilai X^2_{hitung} Post-test sebesar 13,571 dimana keduanya memenuhi syarat yakni $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5%. sehingga keduanya berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Pengujian homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel homogen atau tidak. Untuk mengetahui tingkat homogenitas kedua variabel tersebut digunakan analisis varians terbesar dibanding dengan varians terkecil. Adapun variabel dikatakan homogen apabila nilai F>0,05. Berikut ringkasan uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 4.4 :

Tabel 4.4. Ringkasan uji homogenitas data

	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig
Pre Test	1.002	1	24	0,499
Postest	0.630	1	24	0,805

Sumber : Analisis *SPSS*

Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan spps 25. Dipoeroleh hasil bahwa pada variable pretest diperoleh hasil 0,499 dan pada variable postes diperoleh hasil 0,805. Dengan demikian dari kedua variable tersebut dinyatakan homogen karena memenuhi syarat nilai signifikansi masing-masing variable yakni 0,499>0,05 dan 0,805>0,05.

c. Pembuktian Hipotesis

1) Menentukan Hipotesis

Ha : Ada pengaruh kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *self instruciton* di kls XI SMK NEGERI 1 Pangkep

2) Menentukan dasar pengambilan keputusan

a) Berdasarkan sig

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 13 orang (52%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, sebanyak 11 orang (44%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar sedang, dan sebanyak 1 (4%) yang berada pada kategori kejenuhan belajar rendah sedangkan untuk kategori sangat tinggi, dan sangat rendah tidak ada siswa yang berkategori. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat kegiatan pre test berlangsung pada umumnya tingkat kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep berada pada rata-rata dengan kategori tinggi.

Sedangkan hasil penelitian pada saat post test diperoleh hasil bahwa sebanyak 6 (24%) siswa yang berada pada kategori kejenuhan belajar sedang, sebanyak 1 (4%) siswa yang berada pada kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkajene setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami penurunan signifikan yakni dari rata-rata kejenuhan belajar pada saat pre test berkategori tinggi dan pada saat posttest mengalami penurunan yakni pada kategori rendah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

2. Adapun gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di sekolah dan dilihat berdasarkan hasil penelitian si SMK Negeri 1 Pangkep. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan dapat di simpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum di berikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Self Instrcution* berada pada kategori tinggi. Selanjutnya tingkat kejenuhan belajar siswa setelah di berikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Self Instruction* berada pada kategori rendah.

3. dapat dikemukakan bahwa setelah pelaksanaan penelitian ini adalah ”layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Self Instruction* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Negeri 1 Pangkep, artinya semakin diberi layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Self Instruction,* maka akan diikuti dengan berkurangnya kejenuhan belajar pada siswa.

B. Saran

Saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada siswa, agar siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling khususnya mengurangi kejenuhan belajar di sekolah.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, agar menerapkan teknik *self instruction* dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

3. Kepada sekolah agar lebih memperketat dan konsisten terhadap program BK, utamanya terhadap perkembangan siswa.
4. Kepada mahasiswa peneliti, agar peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, maka dapat lebih mengembagkan dan lebih spesifik dalam membahas tentang penerapan teknik *self instruction* dalam megurangi kejenuhan belajar siswa di sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

DAFTAR PUSTAKA

Al Qawi, (2004) Mengatasi Kejenuhan, (Jakarta: Khalifa, 2004)

Bryant, Lorrie E and Karren S. Budd. 1982. Self Instruction Training To Increase Independent Work Performance In Pre School. Journal of Applied Bahavior Analysis.

Chernis, 1980, Staff Burnout Job Stress In The Human Service. London : Sage Publications.

Coornier, S, & Nurius, S.P. 2003, Interviewing And Change Strategises For Halper. USA: Brooks/Cole

Ellis A. 2006. Terapi REBT Agar Hidup Bebas Derita. Alih Bahasa Oleh Ikramulla. Yogyakrta : B-First

Enggar Sayekti, 2016, Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI Ma Yarobi Kec. Grobongan, Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Ilam Negeri (IAIN) Salatiga

Fiorentika, Kasa. Santoso, Djoko Budi , Dkk. 2016. Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Menignkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling. Malang: Universitas Negeri Malang.

Faridah Nurmaliyah, 2014, Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self Instruciton Di SMA Laboratorium Malang, Jurnal Pendidikan Homanlora, Vol. 2 (3): 273- 282

Galbraith, C.S. and Merril, G.B. 2014. Academic Performance And Burnout: An Efficient Frontier Analysis Of Reseurce Use Efficiency Among Employed University Students. Journal Of Further And Higher Education, 39 (2), 255-277.

Hakim, 2004, Ordpress.Com/2011/03/17/ Pengertian Dan Ciri-Ciri Belajar

Muh. Ilham Mubarok. 2018. Upaya Menurunkan Jejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Kelas XI Akuntansi Smk Ypkk 2 Sleman. Journal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, vol. 4, no 3 hal -144. Tahun 2018.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw

Malita, Dahliana, Abd, 2016, Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di Smp Negeri Banda Aceh, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 1 (2): 14-26

Mulyati, 2004, Psikologi Belajar Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Muhibbin, Syah. 2013. Psikologi Pendidikan, Bandung: Remaja Rosdakarya

Safaria, Triantoro, 2004. Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Anak. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sarif hidayatullah, 2017, Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instrcution Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung, Skrispsi, Jurusan Bimbingan Konseling fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan

Slameto, 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, Jakarta: PT. Rineke Cipta.

Shapiro, E S & Chistine L.C. 1994,. Behavior *Change In The Classroom*: *Self-Management Interventions*. New York : *The Guilford Perss*

Sharf, R.S. 2004, *Theoris Of Psychotherapy And Counseling*. USA : Brooks/Cole

Sudjana, 2002. Metode Statistik. Bandung: Tarsito

Sugara, G.S, 2011. Efektifitas Teknik Self Instruction Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UPI.

Sugiyono, 2014. Metedeologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D Bandung: Alfabeta

Syah. Muhibbin. 2010, Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru.Bandung:PT Remaja Rosdakarya

Syah. Muhibbin. 2003, Psikologi Belajar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Thursan Hakim, 2000, Belajar Secara Efektif. Jakarta: Puspa Swara

Zuni Eka Khusumawati, 2014, Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 22 Surabaya, Jurnal Bk Unesa , Vol. 05 (1): 1-10

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw



Foto pemberian games kepada siswa



Foto bersama siswa



Foto bersama guru BK

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw



RATNASARI, lahir di Labakkang pada tanggal 8 Agustus 1998. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar di MIS Muhamaddiyah Labakkang pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2010. Setelah itu melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan lanjutan tepatnya di SMP Negeri 1 Labakkang dan tamat pada tahun 2013. Tamat dari SMP, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan tingkat menengah Di SMK Negeri 1 Bungoro dan tamat pada tahun 2016. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan Strata Satu (S1) dengan mengambil jurusan Bimbingan Dan Konseling di STKIP Andi Matappa Pangkep hingga saat ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/TKJhavBrzrOeLq3NV0IuCw