# S K R I P S I

# PENGEMBANGAN MEDIA *"TO DO LIST ACTIVITIES"* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Kenseling Pada STKIP Andi Matappa

Oleh:

**MULIANI**
**NPM 917862010025**

**ILMU PENDIDIKAN**
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**
**STKIP ANDI MATAPPA**
**2021**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Judul** :PENGEMBANGAN MEDIA "*TO DO LIST ACTIVITIES*" MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA.

Atas nama saudara:

| | |
|---|---|
| Nama | : Muliani |
| Npm | : 917862010025 |
| Jurusan | : Ilmu Pendidikan |
| Program studi | : Bimbingan Dan Konseling |

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

Pangkep, 02 Desember 2021

Disetujui Oleh :

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **HASBAHUDDIN,S.Pd.,M.Pd.** | **MUH. ILHAM BAKHTIAR, S.Pd., M.Pd.** |

Diketahui Oleh:

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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu 12 Februari 2022.

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Andi Matappa

**A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH**

**Dengan Susunan Panitia Ujian sebagai berikut:**

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

Sekretaris : Muh Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji : 1. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. (.....)

2. Putra Jaya, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd (.....)

2. Muh Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muliani

NPM : 917862010025

Jurusan/program studi: Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi :Pengembangan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok unruk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggungjawab 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 ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, Desember 2021

Yang membuat pernyataan

MULIANI



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

**MOTTO**

“Hiduplah Seakan Kamu Mati Esok, Belajarlah Seakan Kamu Hidup Selamanya”

-Mahatma Gandhi-



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# ABSTRAK

**Muliani, 2021.** Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui media *to do list activities* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa. Skripsi. Dibimbing oleh Hasbahuddin, dan Muh. Ilham Bakhtiar, program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menelaah Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Media *to do list activities* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada mahasiswa STKIP Andi Matappa. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran kebutuhan Mahasiswa terhadap layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa, (2) Bagaimana gambaran panduan konseling kelompok menggunakan media *to do list activities* yang diterima melalui uji kelayakan, uji kegunaan, dan uji ketepataan dalam mengatasi kejenuhan belajar Mahasiswa Stkip Andi Matappa, (3) Bagaimana keefektifan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran kebutuhan mahasiswa terhadap layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa, (2) Untuk mengetahui gambaran panduan bimbingan kelompok menggunakan media *to do list activities* yang diterima melalui uji kelayakan, uji kegunaan, dan uji ketepatan dalam mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa, dan (3) Untuk mengetahui keefektifan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan terhadap 8 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling semester 5 angkatan 2019 STKIP Andi Matappa. Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data observasi, angket dan wawancara.

Hasil penelitan ini berupa panduan konseling kelompok melalui media *to do list activities*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui media *to do list activies* dibutuhkan di STKIP Andi Matappa, selanjutnya dikembangkan panduan untuk membantu dosen bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa dengan empat sesi kegiatan dimana tiap tahapan kegiatan menyajikan materi, refleksi dan lembar kerja. Dan berdasarkan seluruh kegiatan penilaian dari uji akseptibilitas (kegunaan, kelayakan, ketepatan dan isi materi) uji kelompok kecil dengan menggunakan statistic uji Wilcoxon, maka panduan panduan kelompok melalui media *to do list activities* sangat efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *To Do List Activities,* Kejenuhan Belajar



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# 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 Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd. 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/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya jurusan Bimbingan Dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewah di ucapkan 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. Aamiin.

Pangkajene, September 2021

Penulis



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**.....**i**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**.....**iii**

**MOTTO**.....**iv**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**.....**v**

**ABSTRAK**.....**vi**

**PRAKATA**.....**viii**

**DAFTAR ISI**.....**x**

**DAFTAR TABEL**.....**xii**

**DAFTAR GAMBAR**.....**xiii**

**DAFTAR LAMPIRAN**.....**xiv**

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....1
B. Rumusan Masalah.....8
C. Tujuan Peneltian Pengembangan.....9
D. Spesifikasi Produk .....9
E. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....10
F. Defenisi Istilah.....11
G. Manfaat Penelitian.....12

**BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PENGEMBANGAN, DAN MODEL HIPOTETIK**

A. Bimbingan Kelompok.....13
B. Media.....24
C. *To Do List Activities*.....27
D. Kerangka Pengembangan.....34
E. Model Hipotetik.....37



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....38
B. Prosedur Pengembangan.....43
C. Subjek Penelitian.....47
D. Tempat dan Waktu Pengembangan.....47
E. Jenis Data Penilaian Produk.....47
F. Instrumen Pengumpulan Data.....48
G. Teknik Analisis Data.....51

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....54
B. Pembahasan.....77

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....81
B. Saran.....81

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan ialah sesuatu yang dibutuhkan orang. Pengajaran memainkan peran penting dalam keberadaan manusia mengingat fakta bahwa melalui pelatihan orang dapat mengembangkan dan menciptakan seperti yang ditunjukkan oleh kapasitas mereka yang sebenarnya dan sesuai dengan keadaan mereka saat ini. Mengingat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Persekolahan Umum Bagian II Pasal 3, disebutkan bahwa kemampuan melatih masyarakat untuk membina kemampuan dan membentuk pribadi serta kemajuan negara yang terhormat dalam rangka mencerdaskan kehidupan negara. , bertujuan untuk membina kemampuan siswa agar menjadi pribadi yang memiliki keyakinan dan rasa takut kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki pribadi yang terpandang, kokoh, terpelajar, bugar, inovatif, mandiri, dan menjadi penduduk yang bertakwa dan bermartabat.

Dalam rangka mewujudkan hukum tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan formal yaitu di sekolah-sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar adalah situasi dimana guru dan siswa melakukan kegiatan belajar. Pembelajaran adalah suatu usaha yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan pengetahuan, menata dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode agar peserta didik dapat



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

melaksanakan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil yang optimal (Sugihartono, dkk. 2012: 81).

Pembelajaran akan membentuk suasana yang mendukung siswa untuk belajar. Menurut Sugihartono, dkk (2012: 74) belajar adalah suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman berupa perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen dan permanen akibat interaksi individu dengan lingkungannya.

Sugihartono, dkk (2012: 76) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pembelajaran, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor internal meliputi: faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik meliputi faktor kesehatan dan kecacatan, sedangkan faktor psikologis meliputi kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motif, kedewasaan dan kelelahan. Faktor eksternal yang mempengaruhi belajar antara lain faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

(Prihartono, 2014) merinci siswa yang harus ekstra keras untuk bersiap menghadapi ujian. Sampai saat ini, siswa telah diatur dengan tambahan contoh di sekolah dan ilustrasi di luar sekolah sekitar waktu malam, hal ini membuat siswa merasa terganggu dan lelah dengan keadaan yang mereka hadapi. Kelelahan merenung juga mampu dilakukan oleh murid-murid Stkip Andi Matappa. Hal ini menjadi kendala dalam mengembangkan prestasi belajar siswa yang memiliki masalah immersi belajar lebih lanjut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Terkait dengan permasalahan mengenai kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa Stkip Andi Matappa  Pangkep, maka perlu adanya peran sekolah melalui Bimbingan dan Konseling. Tidjan dkk mengatakan tujuan layanan bimbingan di kampus apabila dilihat dari mahasiswa yang menerima layanan adalah  agar mahasiswa dengan kemampuan yang dimilikinya dapat mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri dan mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya.

Ciri-ciri kejenuhan belajar mahasiswa antara lain hilangnya motivasi belajar,sering tidak mengerjakan tugas, timbul rasa bosan, mahasiswa enggan untuk belajar,  serta mahasiswa juga mengalami tidak ada peningkatan dalam pembelajaran yang di alami.

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang terjadi pada diri siswa dan harus mendapatkan penanganan, baik dari siswa itu sendiri, keluarganya, maupun dari lingkungan sekolah (Ardiani, 2020). Hakim (2000) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi mental seseorang ketika mengalami kebosanan dan kelelahan yang luar biasa, sehingga mengakibatkan perasaan segan, lesu, kurang semangat dalam kegiatan belajar. Untuk itu, keterlibatan intensif menjadi salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar. Proses belajar yang terus menerus yang dilakukan oleh siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan fisiknya. Pada akhirnya mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

kepercayaan diri akademik. Meski harus diakui, kebosanan belajar bisa dialami oleh siapa saja. Siswa yang kurang memiliki kemampuan akademik atau siswa yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Kejenuhan memiliki banyak dampak negatif yaitu sebagai penyakit, penurunan produktivitas, rencana yang gagal, hasil yang tidak matang, sikap usil, antipati, mencari pelarian, memicu ketidakadilan, menimbulkan frustasi (Ratna et al., 2014).

Efek dari kelelahan belajar adalah mencegah prestasi belajar siswa, mengingat kemerosotan prestasi akademik. Memberikan pemahaman tentang arti tujuan pembelajaran masih sangat menantang bagi siswa untuk dipahami secara umum, sehingga diperlukan manfaat yang dapat membantu siswa dalam menyelesaikan perselisihan yang ada dalam diri mereka. Salah satunya dalam hal pengarahan dan pemberian nasihat kepada pemerintah. Pengarahan dan Pembinaan memiliki sembilan administrasi yang merupakan bantuan dan latihan pengarahan yang diberikan kepada masyarakat secara keseluruhan dan siswa sekolah khususnya untuk meningkatkan mutu (Astuti, 2015). Adanya isu-isu yang muncul, perlu adanya keharusan untuk mengarahkan administrasi untuk membantu mahasiswa dalam mengurus isu-isu yang mereka hadapi. Salah satu upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah imersi belajar siswa adalah dengan administrasi bimbingan kelompok.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam mengatasi kesulitan mahasiswa memecahkan masalahnya. Dalam hal ini kesulitan yang dialami mahasiswa adalah kejenuhan belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Bimbingan adalah suatu program pertolongan yang dilakukan oleh seorang spesialis kepada seseorang atau beberapa orang, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Sehingga individu yang diarahkan dapat menumbuhkan kapasitasnya sendiri. Konseling adalah bantuan yang membantu konseli atau siswa dalam menciptakan individu, kemampuan hubungan sosial, latihan belajar, profesi dan arahan serta memunculkan latihan tertentu melalui getaran kolektif.

Media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari "medium" yang dalam arti sebenarnya berarti "orang tengah" atau "presentasi" yang merupakan penengah atau pembuka mata air pesan dengan penerima pesan. Sumber pesan dalam pembelajaran adalah pengajar, sedangkan penerima pesan adalah siswa atau siswa pengganti. Dalam referensi Word Schooling, dinyatakan bahwa media adalah jenis delegasi dalam berbagai jenis latihan korespondensi.

Media pembelajaran dapat dimaknai sebagai segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyampaikan pesan dari sumber-sumber secara tersusun dalam rangka menciptakan iklim belajar yang kondusif dimana penerima manfaat dapat menyelesaikan sistem pembelajaran secara produktif dan nyata. Media pembelajaran juga merupakan bahan, alat, atau metode yang digunakan dalam pembelajaran dan latihan dengan tujuan agar jalannya komunikasi korespondensi instruktif antara pengajar dan siswa dapat terjadi dengan sukses dan produktif.

Media pembelajaran sangat penting bagi sistem pembelajaran serta pembelajaran dalam latihan bimbingan dan penyuluhan di sekolah juga diperlukan karena media tersebut dapat membantu latihan antar pengajar dan siswa agar lebih jelas. Media yang berbeda seperti media suara, visual, dan suara umum.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

berkelompok dengan menawarkan jenis-jenis bantuan sesuai materi yang diberikan kepada siswa.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya mengurangi kejenuhan belajar melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan media "*to do list activities*" mahasiswa Stkip Andi Matappa. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengangkat sebuah judul skripsi yaitu "Pengembangan Media "*To Do List Activities*" Melalui Bimbingan Kolompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Stkip Andi Matappa."

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasikan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebutuhan Mahasiswa terhadap layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa Stkip Andi Matappa?
2. Bagaimana gambaran panduan bimbingan kelompok menggunakan media *to do list activities* yang diterima melalui uji kelayakan, uji kegunaan, dan uji ketepataan dalam mengatasi kejenuhan belajar Mahasiswa Stkip Andi Matappa?
3. Bagaimana keefektifan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## C. Tujuan penelitian Pengembangan

Adapun tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kebutuhan mahasiswa terhadap layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa Stkip Andi Matappa.
2. Untuk mengetahui gambaran panduan bimbingan kelompok menggunakan media *to do list activities* yang diterima melalui uji kelayakan, uji kegunaan, dan uji ketepatan dalam mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa Stkip Andi Matappa.
3. Untuk mengetahui keefektifan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar

## D. Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Spesifikasi produk yang diharapkan dalam penelitian dan pengembangan ini yakni:

1. Layanan bimbingan kelompok dengan media *to do list activities* disajikan dalam bentuk modul.
2. Layanan bimbingan yang dikembangkan memuat materi pokok kejenuhan belajar, faktor penyebab dan cara mengatasi kejenuhan belajar.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan media *to do list activities* berbentuk modul yang berfungsi sebagai panduan untuk memberikan sebuah materi mengenai kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar serta cara mengatasi kejenuhan belajar pada mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# BAB II

# KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

## A. KAJIAN PUSTAKA

### 1. A. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah suatu program bantuan yang dilakukan oleh seorang spesialis kepada seseorang atau beberapa orang, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Sehingga individu yang diarahkan dapat menumbuhkan kapasitasnya sendiri. Bunch adalah bantuan yang membantu konseli atau siswa dalam membentuk individu, kemampuan hubungan sosial, latihan belajar, panggilan dan navigasi serta memunculkan latihan tertentu melalui dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gadza mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat. Menurut Winkel dan Sri Hastuti, bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan kelompok.

Thantawy menjelaskan pengertian bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya yang diberikan kepada beberapa individu dalam situasi kelompok, dengan sasaran kelompok tetap adalah individu yang memiliki masalah yang sama. Siti hartina mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus agar individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksud.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulakan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah individu yang dilakukan secara bersama-sama, guna dapat membantu peserta didik keluar dari masalah yang dialami serta dapat mengambil keputusan yang tepat.

**B. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007) dikelompokkan menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif.

Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
b. Memberiakan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis daripada melalui kegiatan bimbingan individu, dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif, dengan mempelajari masalah-masalah yang umum yang dialami oleh individu dan dengan meredakan atau menghilangkan hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi lebih mudah.

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menbentuk pribadi menjadi lebih baik, mampu berkomunikasi di depan umum dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal.

**C. Manfaat Bimbingan Kelompok**

a. Bimbingan kelompok dapat menghemat waktu khususnya dalam memberikana layanan untuk konseli.
b. Konseli dapat mengenal dirinya melalui hidup bergaul dengan teman lain
c. Dalam interaksi sosial terpengaruh sifat dan sikapnya menjadi lebih baik, misalnya mempunyai rasa toleransi, menghargai pendapat orang lain, dapat bekerjasama dengan baik, bertanggung jawab, lebih disiplin, kreatif dan saling mempercayai satu sama lain.
d. Dapat mengurangi rasa malu, agresif, emosional dan pemarah
e. Dapat mendorong konseli lebih bergairah di dalam melaksanakan tugas, suka menolong.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## D. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yakni: tahap pembentukan. Tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran atau penutup. Adapun penjelasan secara singkat mengenai tahapan-tahapan dalam pelaksanaa bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tahap pembentukan

   Pada tahap ini adalah mengungkapkan perhatian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling. Menjelaskan cara-cara dalam melaksanakan bimbingan kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

b. Tahap peralihan

   Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menerapkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap mengikuti kegiatan, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

   Ada beberapa tahap dalam kegiatan ini yaitu:

   1). Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan pendapat mengenai masalah yang dibahas

   2). Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

3). Anggota kelompok membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tugas, bila perlu ada kegiatan selingan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap kegiatan ini yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta harapan.

**E. Asas-Asas Bimbingan Kelompok**

a) Asas kerahasiaan

Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak perlu diketahui oleh orang lain

b) Asas keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang diketahuinya.

c) Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa rasa malu ataupun dipaksa oleh teman dan pemimpin kelompok.

d) Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## B. Kerangka Pengembangan

Hakim (2004: 62) menyatakan kejenuhan belajar ialah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Masalah kejenuhan belajar ini dialami oleh mahasiswa Stkip Andi Matappa Pangkep. Berdasarkan hasil analisis hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Stkip Andi Matappa Pangkep mengalami kejenuhan belajar.

Faktor penyebab yang menjadikan mahasiswa jenuh belajar diantaranya ialah cara belajar yang terus menerus sehingga mengakibatkan kelelahan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim (2004: 63) penyebab kejenuhan belajar biasanya ditimbulkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Hal ini diperkuat juga oleh Syah (2003: 180) menyatakan penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada mahasiswa yang bersangkutan. Keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

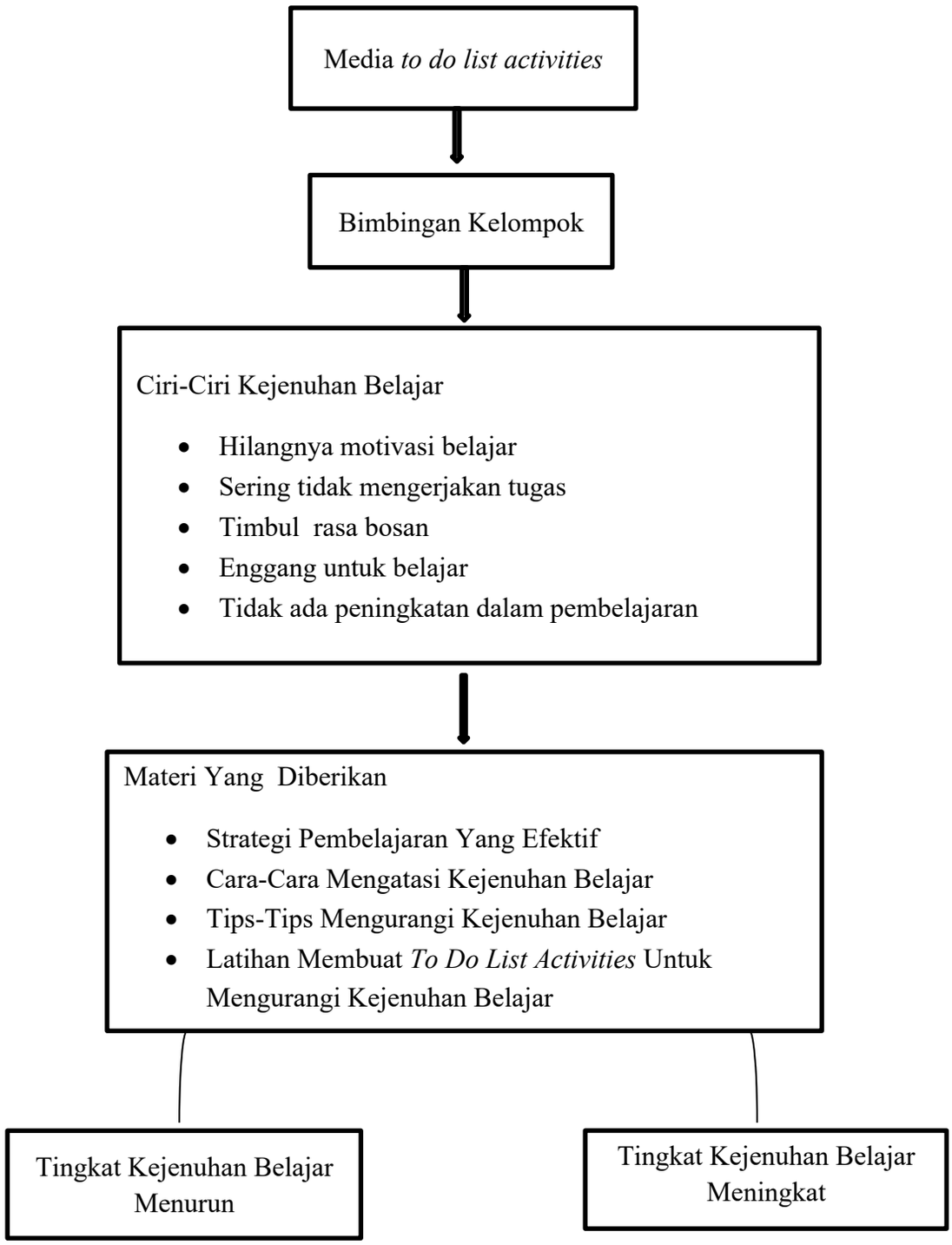
Melihat permasalahan kejenuhan belajar diatas maka salah satu langkah yang diberikan oleh Guru bimbingan dan konseling adalah menggunakan media "*To Do List Activities"*. Hakim (2004) berpendapat bahwa salah satu cara mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan melakukan aktivitas rekreasi atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

hiburan. Dengan melakukan daftar kegiatan dapat mengurangi atau menurunkan kejenuhan belajar pada mahasiswa.

Adapun skema kerangka pengembangan yang dapat digambarkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

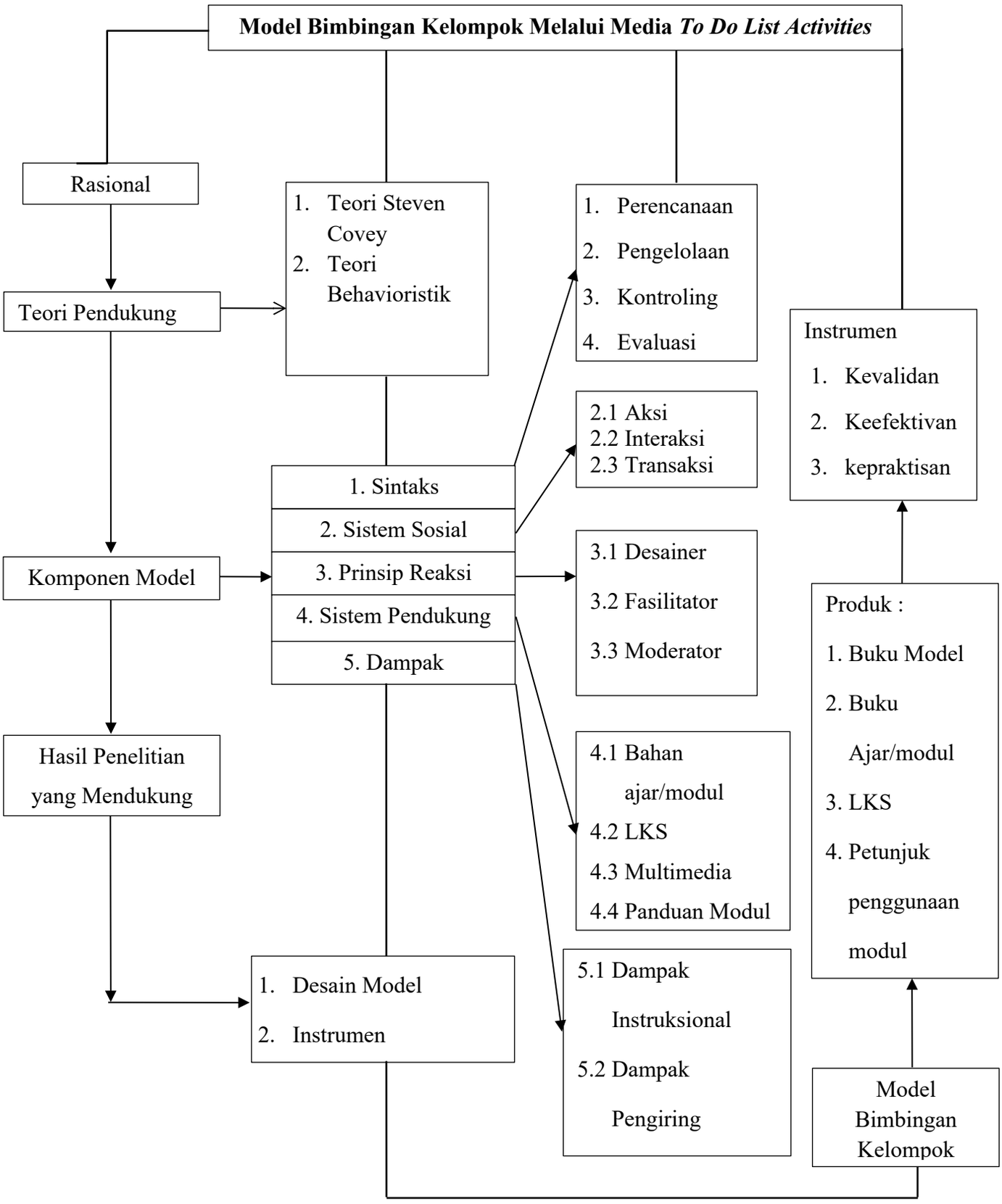
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ




Gambar. 1 skema kerangka pengembangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

## C. Model Hipotetik




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## A. Pendekatan Dan Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan "penelitian pengembangan" (*Research and Development*). Setyosari (2013: 222) mengungkapkan "penelitian dan pengembangan ini kadang kala disebut juga sebagai suatu pengembangan berbasis pada penelitian atau disebut juga sebagai *research based development"*. Penelitian ini muncul sebagai strategi dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan, *Research and Development* juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui '*basic research',* atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktis melalui '*applied research',* yang digunakan untuk meningkatkan praktik-praktik Pendidikan. Dalam penelitian ini *Research and Development* dimanfaatkan untuk menghasilkan layanan konseling kelompok dengan media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahamahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep.

Borg and Gall (2013) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Selanjutnya Seels & Richey (Fasha, 2015) berpendapat bahwa penelitian pengembangan sebagaimana dibedakan dengan pengembangan pembelajaran yang sederhana, didefinisikan sebagai kajian secara sistematik untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria validitas, kepraktisan, dan efektivitas.

Sementara itu Borg and Gall (Fasha, 2015) memberikan batasan tentang penelitian pengembangan sebagai usaha untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan. Penelitian pengembangan bukanlah penelitian yang dimaksudkan untuk menemukan teori, melainkan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan atau megembangkan suatu produk. Produk dalam kaitannya dengan pendidikan dan pembelajaran bisa berupa kurikulum, model, sistem manajemen, sistem pembelajaran, bahan atau media pembelajaran dan lain-lain. Dengan dihasilkannya berbagai produk pendidikan atau pembelajaran, maka pihak-pihak yang berkepentingan tinggal menerapkan produk tersebut dalam kegiatan pendidikan atau pembelajaran. Untuk mengembangkan produk-produk pendidikan atau pembelajaran, perlu ditempuh melalui sebuah pendekatan penelitian. Hal ini dimaksudkan agar produk-produk yang dihasilkan merupakan produk yang layak untuk dimanfaatkan dan benar-benar sesuai dengan kebutuhan.

Penelitian pengembangan dalam pendidikan di Indonesia merupakan perihal yang relatif baru. Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk, melalui penelitian dan pengembangan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara penelitian yang lebih banyak berorientasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

pada pengujian teori ke arah penelitian yang berorientasi pada hasil berupa produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh pengguna. Produk-produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan menjadikan para pengguna tinggal tinggal mengimplementasikan produk hasil penelitian dalam aktivitas pendidikan.

Produk-produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembagan meliputi meatri-materi yang diantaranya adalah: materi tentang pelatihan untuk guru, materi belajar untuk mahasiswa, media pembelajaran untuk memudahkan belajar mahasiswa, serta sistem belajar. Penelitian pengembangan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah, setiap tahap pengembangan dilakukan secara benar agar dapat dihasilkan produk yang baik dan dapat dimanfaatkan oleh pengguna.

Dalam penelitian pengembangan ini, peneliti menggunakan model pengembangan procedural, yaitu model yang bersifat deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah procedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu (Setyosari, 2013). Berdasarkan strategi pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gall (2013) ada beberapa langkah atau tahapan dalam penelitian pengembangan, yakni terdiri dari :

1. Penelitian awal dan pengumpulan informasi
   A. Analisis Kebutuhan
   B. Studi Literatur
   C. Merumuskan masalah
2. Perencanaan Pengembangan
3. Pengembangan produk awal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

4. Uji Lapangan Awal (Validasi Ahli)
5. Revisi I
6. Uji Coba Kelompok Kecil
7. Revisi II
8. Uji Kelompok Besar
9. Revisi III
10. Deseminasi dan Implementasi

Mengacu pada model pengembangan dari 10 langkah penelitian, tidak semua langkah penelitian tersebut peneliti ambil, akan tetapi hanya sampai pada tahap ke 6 yaitu uji kelompok kecil, maka peneliti merumuskan langkah-langkah pengembangan sebagai berikut:

1. Penelitian awal dan pengumpulan informasi awal

Penelitian dan pengumpulan informasi yang meliputi analisis kebutuhan, kajian pustaka, pengamatan atau observasi kelas, dan persiapan laporan awal.

a. Analisis kebutuhan

Sebelum membuat produk, peneliti melakukan penelitian awal di kelas yang akan dijadikan uji coba kelompok agar peneliti mengetahui karakteristik mahasiswa yang akan menjadi sasaran. Hal itu dapat berupa keterampilan awal dan pengetahuan yang telah dimiliki sebelum menggunakan produk, serta kebutuhan mereka akan produk yang akan dibuat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

b. Studi Literatur

Peneliti melakukan studi literature dengan mempelajari literature-literature bacaan yang relevan dengan variable penelitian, yaitu literature yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok, media *to do list activities*, dan kejenuhan belajar mahasiswa. Hasil dari kajian literatur ini digunakan untuk menentukan posisi pengetahuan tentang panduan layanan konseling kelompok menggunakan media *to do list activities* dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Hasil-hasil kajian literatur dalam penelitian ini banyak dituangkan dalam bab landasan teori.

c. Merumuskan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah perlunya dikembangkan layanan konseling kelompok menggunakan media *to do list sctivities* dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

2. Pengembangan produk awal

Pembuatan desain produk, menyusun materi atau sumber bahan dan pembuatan produk.

3. Uji Lapangan Awal (Validasi Ahli)

Setelah mengembangkan produk awal layanan konseling kelompok melalui media *to do list activities,*langkah selanjutnya adalah langkah uji ahli. Uji coba pertama melibatkan ahli dalam bidang bimbingan dan konseling yaitu dua orang Dosen Bimbingan dan Konseling dan satu orang Guru Bimbingan dan Konseling sebagai uji ahli praktisi. Hasil uji coba pertama atau validitas ahli dijadikan dasar dalam revisi produk awal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. HASIL PENELITIAN

Pada hasil penelitian dan pembahasan ini akan dikemukakan tentang pengembangan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa. Penelitian pengembangan mengenai layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* ini akan berkenaan dengan tiga komponen kegiatan yakni:

1. Komponen pra pengembangan model
2. Komponen pengembangan model
3. Komponen pasca pengembangan model

Dalam proses pelaksanaan ketiga komponen ini kegiatan peneliti menggunakan model penelitian dan pengembangan Borg and Gall. Adapun uraian jelas ketiga komponen yakni:

### 1. Komponen pra pengembangan model

Rangkaian kegiatan dalam penyusunan model di awali dengan assesmen kebutuhan. Assesmen kebutuhan dilakukan untuk mengetahui gambaran awal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh Dosen kepada mahasiswa, serta untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajarnya.

#### a. Analisis kebutuhan

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi langsung di Kampus STKIP Andi Matappa, diperoleh informasi belum ada informasi program-program yang bertujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar. Program-program yang dimaksud



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

dapat berupa kegiatan bimbingan kelompok yang praktis, efektif dan efisien dalam mengurangi kejenuhan belajarnya.

Dari hasil survei melalui wawancara dan observasi langsung di lapangan diketahui bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok belum pernah dilakukan dan diberikan kepada mahasiswa. Hal inilah yang akhirnya membuat peneliti melakukan penelitian pengembangan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa di Kampus STKIP Andi Matappa.

**b. Penelitian dan pengumpulan informasi**

1) Karakteristik mahasiswa

Hasil analisis yang kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti tidak hanya di dasarkan pada asumsi-asumsi dalam menganalisis kebutuhan saja tetapi juga pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan di kampus, dengan menggunakan teknik *survey* melalui angket atau kuesioner yang diberikan pada 8 mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

Pengumpulan data dan informasi mengenai wawancara kepada mahasiswa diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang masih tinggi sehingga sangat membutuhkan perhatian yang lebih, dalam hal ini Dosen perlu memberikan bimbingan dalam bentuk materi yang berbeda, yaitu perlu diberikan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Adapun hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah:

a) Menurut saya, dosen ketika mengajar didalam kelas perlu menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.
b) Karena terlalu padatnya kegiatan/tugas pembelajaran yang diberikan oleh dosen.
c) Saya malas untuk mengulang pelajaran ketika di rumah karena ketika saya berada di rumah saya sudah merasa capek dan enggan untuk belajar.
d) Tugas yang diberikan oleh dosen untuk belajar di rumah tidak di laksanakan karena kondisi fisik kurang mendukung untuk belajar, kondisi kamar yang kurang menarik sehingga saya mudah bosan ketika belajar.
e) Iya, hampir semua dosen memberikan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar, tetapi tidak terlalu sering.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Maka dengan dikembangkannya layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dan dosen bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan ketika belajar.

2) Studi literatur

Dalam pelaksanaan studi literatur, peneliti melakukan pengumpulan materi dan mengumpulkan bahan dalam pengembangan panduan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah dengan melakukan studi literatur (kajian pustaka) yang berkaitan dengan pengembangan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa, baik mengenai jenisnya, tahap, tujuan dan manfaat dalam pemberian panduan layanan bimbingan kelompok melalui media *todo list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

Berdasarkan berbagai literatur yang telah diperoleh, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengembangan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa merupakan salah satu cara yang tepat untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi kejenuhan belajarnya.

Melihat bahwa dalam pemberian layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* banyak manfaatnya, maka berdasarkan literatur-literatur tersebut peneliti berharap agar pengembangan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* ini dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi kejenuhan belajar.

3) Merumuskan masalah

Merujuk pada hasil assesmen kebutuhan mahasiswa dan wawancara mahasiswa STKIP Andi Matappa, maka di anggap penting untuk melaksanakan program pengembangan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan panduan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar. Diharapkan panduan tersebut dapat dijadikan sebagai rujukan bagi Dosen pembimbing dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

**c. Perencanaan pengembangan**

Pada tahap perencanaan pengembangan panduan, peneliti melakukan observasi kegiatan bimbingan yang diberikan oleh Dosen BK kepada mahasiswa STKIP Andi Matappa. Kemudian dari kegiatan tersebut dapat diketahui hambatan-hambatan yang ditemui oleh Dosen bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut, kegiatan konseling kelompok yang telah diberikan oleh dosen bimbingan dan konseling kemudian di evaluasi dan dikembangkan panduan konseling kelompok yang didasarkan pada hasil analisis kebutuhan siswa terhadap panduan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

Perencanaan pengembangan yang dimaksud merupakan hal-hal yang dipersiapkan untuk membuat panduan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* dalam bimbingan konseling berikut :

1) Jenis kegiatan pada tahap perencanaan

Pada tahap ini jenis kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan panduan yang dilengkapi dengan materi-materi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.

2) Materi yang diberikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Materi-materi yang diberikan terdiri dari empat materi, dimana setiap materi bertujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang diberikan melalui bimbingan kelompok, materi yang diberikan yaitu:

a) Strategi pembelajaran yang efektif
b) Cara mengatasi kejenuhan belajar
c) Tips-tips mengurangi kejenuhan belajar
d) Latihan membuat media "*to do list activities"*

3) Alokasi waktu yang ditetapkan

Dalam penelitian ini dilaksanakan, penelitian ini menggunakan waktu kurang lebih 2 minggu.

4) Tenaga yang dipersiapkan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti sebagai fasilitator

5) Sarana dan prasarana yang dipersiapkan untuk kegiatan

Dalam kegiatan pelaksanaan penelitian ini, sarana dan prasarana yang digunakan adalah ruang kelas, kemudian sarana dan prasarana lainnya adalah:

a) Laptop
b) Panduan
c) ATK
d) Camera

## 2. Pengembangan Model

## a. Pengembangan produk awal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta tahap pengembangan panduan dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Pengembangan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok sangat dibutuhkan di Stkip Andi Matappa
2. Pengembangan media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok yang dikembangkankan melalui uji kelayakan, uji kegunaan, uji ketepatan berupa buku panduan yang memiliki langkah-langkah pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari tahapan perisapan, penyampaian, pelatihan dan penutup.
3. Efektifitas media *to do list activities* melalui bimbingan kelompok yang telah dikembangkan dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah dinyatakan efektif dan layak untuk digunakan, maka diharapkan dengan adanya layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* untuk mengurangi kejenuhan belajar ini mampu memberikan implikasi kepada berbagai pihak seperti pengembangan ilmu pengetahuan, sebagai pemecah masalah pendidikan, pengembangan kelembagaan serta untuk penelitian lebih lanjut.

1. Pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa panduan layanan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* baik dari segi konseptual maupun dari segi praktis memiliki kelayakan untuk



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

diimplementasikan di kampus. Dari segi pengembangan ilmu, panduan layanan konseling kelompok dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

2. Pemecahan masalah pendidikan, panduan bimbingan kelompok melalui media *to do list activities* ini didasarkan pada kebutuhan akan adanya suatu panduan yang dapat digunakan oleh Dosen dalam membantu mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.
3. Penelitian lanjutan, panduan ini dikembangkan dan di uji cobakan pada sebagian kecil mahasiswa di kampus, oleh karena itu peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk dapat menelaah atau mengembangkan dan mengujicobakan panduan ini pada sasaran-sasaran yang lebih beragam dan luas. Dari kajian literatur diperoleh bahwa panduan ini digunakan dalam mengurangi kejenuhan belajar, menghargai waktu, meningkatkan kedesiplinan dalam mengatur waktu. Bagi penelitian lanjutan disarankan untuk dapat melakukan uji aktivitas terhadap panduan tersebut agar diperoleh keyakinan empiric yang tinggi terhadap panduan.

Penelitian ini menggunakan uji kelompok kecil atau kelompok terbatas yaitu 8 orang mahasiswa, maka selanjutnya direkomendasikan kepada calon peneliti-peneliti yang ingin mengkaji kejenuhan belajar lebih lanjut, dapat menggunakan populasi dan sampel yang lebih banyak agar tingkat efektivitasnya yang di capai dapat lebih menyeluruh disetiap tempat penelitian, baik dilingkungan sekolah, universitas ataupun instansi-instansi pendidikan lainnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# DAFTAR PUSTAKA

Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004)

Admin LinovHR. *7 Cara membuat To Do List yang Efektif***.** Online diunggah Maret 12, 2019. Diakses 13 agustus 2020.

Afrizhal,2006.konselingkelompok.*http://afriezhael.blogspot.com/2016/10/pengertian-dan-tujuan-konseling-kelompok.html* (ONLINE) diakses 22 Juli 2020.

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Astuti, NDS. (2015). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok. .Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, 1(1).

Azizun Ajeng Pratiwi *Apa Sih Manfaat To-Do List***?.** Online diunggah Rabu, 12 April 2017 diakses 13 agustus 2020.

Farid Mashudi,2012. psikologi konseling,IRCiSoD, Banguntapan Jogjakarta

Hakim, T. (2000). Belajar Secara Efektif. Jakarta: Puspa Swara.

Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Munadi, Yudhi. 2010. Media Pembelajaran “Sebuah Pendekatan Baru”. Jakarta: Gaung Persada Press.

Prayitno, 2015, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta. Rineka Cipta

Prayitno, Amti, 2013, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta. Rineka Cipta

Ratna, NN., Made S., & Gede S. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Permainan Tiga Dot Untuk Meminimalisasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1).

Rifky Azmi & Rahmawati (2021), perancangan aplikasi to do list berbasis android menggunakan Flutter SKD dan Database Sqlite, Seminar Nasional Riset dan Teknologi (Semnas Ristek), (Jakarta 14 Januari 2021) hal.571

Romlah Tetik, 2006, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok, Malang: Universitas Negeri Malang.*

Rosmalia, Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan (SKRIPSI, UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2016). H. 11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

Sansan, *Pentingnya To-Do List Dalam Menjalankan Pekerjaan*. ONLINE diunggah January 15, 2019. Diakses 13 Agustus 2020.

Serenata,2019. Apa Itu To Do List dan Gimana Cara Membuatnya?. https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/to-do-list/#:~:text=To%20do%20list%20merupakan%20daftar,harian%2C%20mingguan%2C%20atau%20bulanan. (ONLINE) Diakses 22 Juli 2020.

Setyosari P, 2013, Metode Penelitian Pendidikan & Pendidikan, (Cetakan Ketiga), Jakarta: Prenada Media Group

Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok,* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h.64

Soli Abimanyu, Thayeb Manrihu, *Tehnik dan Laboratorium Konseling (*Jakarta: D epdikbud, 1996 ) hal 12

Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah Madrasah* ( Pekan Baru : PT Raja Grafindo, 2007 ) hal 22

Wingkel & Hastuti, Sri. 2004, *bimbingan & konseling* Di *institusi pendidikan,* media Abadi, Yogyakarta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

| | |
|---|---|
| **KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN** | JUDUL: PENGEMBANGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI MEDIA "*TO DO LIST ACTIVITIES*" UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR |
| | UNTUK MENGUKUR TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR |

| VARIABEL | INDIKATOR | DESKRIPTOR | ITEM | | JUMLAH |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | + | - | |
| Aspek-aspek kejenuhan belajar | 1. Keletihan emosi | 1. Merasa gagal dalam belajar | 6 | 5 | 12 |
| | | 2. Suasana belajar tidak berubah-ubah | 1 | 9 | |
| | | 3. Mudah cemas | 30 | 27 | |
| | | 4. Menyalahkan orang lain | 18 | 15 | |
| | | 5. Merasa bersalah | 29 | 23 | |
| | | 6. Merasa lelah & letih setiap saat | 21 | 28 | |
| | 2. Depersonalisasi | 1. Tidak mau terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar | 26 | 20 | 8 |
| | | 2. Kehilangan minat & antusias untuk belajar | 24 | 25 | |
| | | 3. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar | 4 | 11 | |
| | | 4. Ragu terhadap apa yang dipelajari | 5 | 8 | |
| | 3. Menurunnya keyakinan akademis | 1. Kehilangan semangat belajar | 16 | 13 | 10 |
| | | 2. Mudah menyerah | 19 | 17 | |
| | | 3. Tidak disiplin | 14 | 22 | |
| | | 4. Tidak pecaya diri | 7 | 10 | |
| | | 5. Mempunyai motivasi rendah dalam belajar | 2 | 12 | |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

| | | |
|---|---|---|
| **ANGKET PENELITIAN** | JUDUL: PENGEMBANGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI MEDIA "*TO DO LIST ACTIVITIES"* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR | **KODE ANGKET** |
| | Hari / Tanggal : | |

**PETUNJUK CARA MENJAWAB**

1. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan dalam angket ini
2. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda
3. Isilah identitas anda pada titik-titik di bawah ini dengan huruf capital pada kotak yang sesuai dengan keadaan anda:
   a. Nama :
   b. Jenis Kelamin :
   c. Sekolah :
   d. Kelas / Jurusan :
   e. NIM :
   f. Alamat :
4. Pilihlah jawaban pada pernyataan yang tersedia dengan memberi tanda "√" pada pilihan jawab berikut:
5. Jawaban anda, tidak menuntut jawaban benar atau salah, dan tidak ada hubungannya dengan penentuan nilai anda yang akan merugikan anda di sekolah ini. Kejujuran, keterbukaan, dan kesediaan anda dalam menjawab pertanyaan pada setiap nomor angket ini merupakan bantuan yang amat berharga.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan banyak terima kasih

***Selamat bekerja***



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

| No | Pernyataan | Pernyataan | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Tempat belajar saya selalu terlihat sama | | | | |
| 2 | Teman dekat saya sering memberikan motivasi dalam belajar | | | | |
| 3 | Usaha saya dalam belajar sia-sia | | | | |
| 4 | Saya harus mengerjakan tugas agar nilai saya baik | | | | |
| 5 | Saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus | | | | |
| 6 | Saya merasa tidak membuang waktu dalam belajar | | | | |
| 7 | Saya belajar sangat giat agar tidak mendapat nilai yang jelek | | | | |
| 8 | Saya tidak harus belajar dengan keras | | | | |
| 9 | Ruang kelas selalu ramai | | | | |
| 10 | Jika saya mendapat nilai yang buruk saya malu | | | | |
| 11 | Saya merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar yang diberikan | | | | |
| 12 | Saya kurang motivasi saat belajar | | | | |
| 13 | Saat belajar dikelas, saya merasa kehilangan semangat belajar | | | | |
| 14 | Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan | | | | |
| 15 | Saya tidak suka jika teman-teman memperolah nilai lebih tiggi dari saya | | | | |
| 16 | Saya berusaha memotivasi diri saya sendiri ketika belajar | | | | |
| 17 | saya mudah menyerah dalam belajar ketika hasil yang saya dapatkan tidak sesuai dengan usaha yang saya berikan | | | | |
| 18 | Saya berkuliah disini sesuai keinginan diri sendiri | | | | |
| 19 | Saya melakukan usaha yang besar dan apapun hasilnya saya pasti terima | | | | |
| 20 | Saya malu mengemukakan pendapat didepan kelas | | | | |
| 21 | Saya semangat ketika belajar | | | | |
| 22 | Saya selalu menunda mengumpulkan tugas yang di berikan oleh guru | | | | |
| 23 | Saya belajar dengan giat namun tidak mendapatkan peringkat yang di inginkan | | | | |
| 24 | Saya senang dengan pelajaran membaca, | | | | |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | menulis dan menghapal | | | | |
| 25 | Saya tidak senang dengan pelajaran membaca, menulis dan menghapal | | | | |
| 26 | Saya ikut berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelas | | | | |
| 27 | Saya sering cemas ketika akan memasuki mata pelajaran yang sulit | | | | |
| 28 | Saya lelah ketika belajar | | | | |
| 29 | Saya belajar dengan tekun dan mendapatkan peringkat yang di inginkan | | | | |
| 30 | Saya antusias saat mengikuti mata pelajaran yang sulit | | | | |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ

# DOKUMENTASI







Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ








Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ



**BIODATA**

**MULIANI,** lahir di Pattapang pada tanggal 27 Juli 1998 sebagai anak ke-1 dari 2 bersaudara. Penulis Menempuh pendidikan Sekolah Dasar di MI Pattapang kab. Gowa pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2010. Setelah itu melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan lanjutan tepatnya di MTS Bontote'ne dan tamat tahun 2013. Tamat dari SMP, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan tingkat menengah di SMA Muhammadiyah Malino dan tamat pada tahun 2016. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan Stara Satu (S1) dengan mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling di STKIP Andi Matappa Pangkep.

Dengan ketekunan dan motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul **"pengembangan media "*to do list activities*" melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa Stkip Andi Matappa, kec. Pangkajene Kab. Pangkep."**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/-Pk5IGTvGM8CLrXJKfO6gQ