PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

S K R I P S I

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

SATRIANI ALMAIDA
921862010026

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : **Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene**

Atas Nama Saudara :

Nama : Satriani Almaida
NIM : 921862010026
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 04 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd.	**A. Aztri Fithrayani Alam S.H., S.Pd., M.H.**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. Zam Immawan Alam S.H., M.H.	**Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Hari Rabu, 30 Juli 2025.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

(A.ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua : Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A.Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H (.....)

Penguji : 1. Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd (.....)

: 2. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd (.....)

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

: 2. A.Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H (.....)

iii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Satriani Almaida
NPM	: 921862010026
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya 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, 04 Juli 2025

Yang membuat pernyataan.

Satriani Almaida

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang

melainkan sesuai kesanggupannya.”

(Qs. Al-Baqarah: 286)

“Tidak ada keberhasilan tanpa kerja keras, dan

tidak ada kerja keras yang sia-sia”

(Satriani Almaidah)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

ABSTRAK

SATRIANI ALMAIDA, 2025. Penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene. Dibimbing oleh: Ahmad Yusuf, sebagai pembimbing I dan A. Aztri Fithrayani Alam, sebagai pembimbing II. Adapun rumusan dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self Instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene?; (2) Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan teknik *self*?; dan (3) Apakah teknik *self instruction* efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene? Tujuan dalam penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene; (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction*; dan (3) Untuk mengetahui teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene.

Adapun teknik analisis data menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen desain deskriptif dan inferensial. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara dan observasi. Adapun jumlah populasi sebanyak 294 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 30 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar melalui empat tahapan; (2) Kejenuhan belajar siswa sebelum penerapan teknik *self instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene berada pada kategori "Tinggi" dan setelah penerapan teknik *self instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene "Sangat Rendah"; dan (3) Teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene, dimana kelebihan teknik *self instruction* untuk menyelesaikan permasalahan yang masih tertunda dan belum bisa diselesaikan, maka dengan teknik ini terlihat bahwa siswa SMP Negeri 2 Pangkajene dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa setelah mengikuti teknik *self instruction.*

Kata kunci: Teknik *self instruction*, Kejenuhan belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah-Nya, serta inayahnya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul "**Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene".** Tak lupa shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi Wa Sallam, dengan harapan semoga mendapat syafaatnya kelak.

Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa. Betapapun kecil arti dan makna keberadaan skripsi ini, tapi merupakan sebuah momen yang menjadi akhir dari suatu perjuangan yang luar biasa menurut kami. Peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini berkat dukungan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd. Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa, yang telah menanungi kami dalam mengecap pendidikan yang penuh hikmah ini.
2. A. Zam Immawan Alam, S.H., M.H. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, yang telah menjadi sosok teladan dan memberikan banyak inspirasi kepada kami
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan selaku Pembimbing I kami dan Ibu A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H Selaku Wakil Ketua II STKIP Andi Matappa Pangkep dan sekaligus Pembimbing II kami yang telah banyak membantu serta senantiasa begitu sabar dan tulus meluangkan banyak waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, mengarahkan dan memotivasi kami dalam proses perkuliahan serta penyusunan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa memberikan kesehatan dan memberikan segala kebaikan kepada Bapak/Ibu Sekeluarga.
4. Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd. Selaku Penguji I sekaligus Validator I serta A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd. Selaku Penguji II dan Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd. Selaku Validator II

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

yang senantiasa memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi kami.

5. Seluruh Bapak Ibu Dosen khususnya prodi Bimbingan dan Konseling dan Staf Tata Usaha STKIP Andi Matappa, yang telah mendidik, membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pemahaman yang tak ternilai selama di bangku perkuliahan. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan pahala yang berlipat ganda kepada mereka.
6. Teman-Teman angkatan 2021 terkhusus teman Prodi Bimbingan dan Konseling terkhusus teman perjuangan Sri Dewi Yuningsih, Ince Mutmainnah, dan Nurhikmawati. Semoga Allah senantiasa memudahkan kita semua dalam menggapai masa depan yang gemilang.
7. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pangkajene yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
8. Ibu Ria, Selaku koordinator BK serta guru BK kelas VIII, terima kasih untuk segala bantuan, arahan, dan motivasi dalam pelaksanaan selama penelitian.
9. Terkhusus kepada Ayahanda Nasir (Rahimahullah), sosok yang paling kurindukan. Berat sekali rasanya ditinggalkan sejak awal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

mendaftar kuliah. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan semasa hidup. Walaupun berat sekali harus melewatinya kerasnya kehidupan tanpa didampingi sosok bapak, rasa iri dan rindu sering kali membuat terjatuh. Semoga bapak disana bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini.

10. Kepada Ibunda tercinta Sani, terima kasih telah mengorbankan waktu, tenaga, dan upaya, selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya, serta selalu memanjatkan do'a yang tulus, kasih sayang, perhatian serta kesabaran, dan menggantikan peran bapak. Kini menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua hebat yang selalu mendukung anak-anaknya untuk mencapai cita-cita. Beliau memang tidak merasakan bangku pendidikan di sekolah, namun beliau mampu mendidik dan motivasi anaknya dan tiada henti sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana (S1).
11. Kepada Saudara-Saudari saya, Kak Sapri, Kak Kamaria, Kak Muhadi, Kak Saria, Kak Haliya dan Adik Asmar, terima kasih atas dukungannya secara moril atau materil, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.Teruntuk juga seluruh keponakan, terima kasih atas dukungannya, bantuannya serta do'a kepada penulis. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

12. Seluruh teman dan kakak Seperjuangan di Forum Muslimah Dakwah Kampus Indonesia (FMDKI) Daerah Pangkep, dan Forum Muslimah An-Naajihah (FMAN), Kakak" di Forum Ukhuwah Muslimah (FUM), ustadzah-ustadzah SDIT Abu Bakar As Siddiq dan ustadzah-ustadzah, siswi SMPIT Umar Bin Khattab, SMAIT Utsman Bin Affan untuk segala support dan doanya, serta adik-adik di Ikatan Pelajar Muslimah Indonesia (IPMI) Pangkep, dan Akhwat/Ummahat Muslimah Wahdah Daerah Pangkep yang memberikan kami dukungan doa untuk penulis.
13. Seluruh saudariku di Halaqah Al Haafidzaat 1 terkhusus Kepada Sang Murabbiyah ustadzah Nurazizah Mansyur, S.Pd yang senantiasa mendukung, memotivasi, menyemangati, menasehati, dan mendoakan penulis selama ini.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah walaupun sesulit apapun rintangan dalam mengerjakan tugas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

akhir skripsi ini sambil mengajar di sekolah. Meski cita-citaku tidak pernah ada dalam list untuk kuliah dan ambil prodi ini, tetapi ternyata sudah membawaku sejauh ini. Kini menjadikanku wanita kuat yang mampu menjalaninya dengan sabar, mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran dan mampu berdiri tegak ketika di hantam kesibukan yang ada. Allah sudah merencanakan dan memberikan yang terbaik untuk perjalanan hidupmu. Ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat Satriani Almaidah pasti bisa menjalaninya. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhohi setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan apa-apa, hanya untaian terima kasih yang dapat penulis sampaikan. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas semua kebaikan dan selalu melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada mereka semua. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini belum mencapai kesempurnaan. Namun penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Pangkajene, 04 Juli 2025

Satriani Almaidah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL **i**

PERSETUJUAN PEMBIMBING **ii**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI **iii**

MOTTO **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **v**

ABSTRAK (DALAM BAHASA INDONESIA) **vi**

***ABSTRACT* (DALAM BAHASA INGGRIS)** **vii**

KATA PENGANTAR **viii**

DAFTAR ISI **xii**

DAFTAR TABEL **xiv**

DAFTAR GAMBAR **xv**

DAFTAR LAMPIRAN **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS **10**

A. Kajian Pustaka 10

1. Kejenuhan Belajar 10

2. Teknik Self Instruction 18

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

B. Penelitian Relevan 27

C. Kerangka Pikir 28

D. Hipotesis 31

BAB III METODE PENELITIAN 32

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 32

B. Variabel dan Desain Penelitian 33

C. Definisi Operasional Variabel 34

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 35

E. Populasi dan Sampel 35

F. Instrumen Penelitian 38

G. Teknik Pengumpulan Data 39

H. Teknik Analisis Data 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 49

A. Hasil Penelitian 49

B. Pembahasan 65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 71

A. Kesimpulan 71

B. Saran 71

DAFTAR PUSTAKA 73

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIYAWAT HIDUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain penelitian 34

Tabel 3.2 Jumlah Populasi 36

Tabel 3.3 Sampel kelas eksperimen 37

Tabel 3.4 Kelas kontrol 38

Tabel 3.5 Penskoran item angket 40

Tabel 3.6 Kategori hasil angket 41

Tabel 3.7 Kriteria Penentuan hasil Observasi 45

Tabel 4.1 Perbandingan hasil analisis 56

Tabel 4.2 N-gain Skor 57

Tabel 4.3 Rekapulasi *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen 58

Tabel 4.4 Rekapulasi *Pretest* dan *Posttest* Kontrol 59

Tabel 4.5 Data persentase 61

Tabel 4.6 Uji Normalitas 63

Tabel 4.7 Uji Homogenitas 63

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 28

Gambar 3.1 Variabel Penelitian 33

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skenario Pelaksanaan

Lampiran 2 Kisi-kisi Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba

Lampiran 3 Angket Kejenuhan Belajar

Lampiran 4 Tabulasi Uji Coba

Lampiran 5 Kisi-kisi Kejenuhan Belajar *Pre Test – Post Test*

Lampiran 6 Angket *Pre test* dan *Posttest* Ekperimen dan Kontrol

Lampiran 7 Tabulasi *Pre Test & Post Test* Ekperimen

Lampiran 8 Tabulasi *Pre Test & Post Test* Kontrol

Lampiran 9 Pedoman Observasi

Lampiran 10 Daftar Hadir Siswa

Lampiran 11 Analisis *Statistic Deskriptif*

Lampiran 12 N-gain Skor

Lampiran 13 Rekapulasi Hasil Angket Siswa

Lampiran 14 Normality

Lampiran 15 Uji Homogenitas

Lampiran 16 Uji T

Lampiran 17 Dokumentasi

Lampiran 18 Permohonan Judul Skripsi

Lampiran 19 SK Penunjukan Tim Pembimbing

Lampiran 20 Surat Usulan Perbaikan Ujian Proposal

Lampiran 21 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Lampiran 22 Surat Keterangan Validasi Instrumen

Lampiran 23 Validasi Instrumen Angket (Validator I)

Lampiran 24 Validasi Instrumen Angket (Validator II)

Lampiran 25 Surat Izin Penelitian

Lampiran 26 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 27 Surat Usulan Perbaikan Ujian Hasil

Lampiran 28 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil

Lampiran 29 Surat Keterangan Artikel Ilmiah

Lampiran 30 Surat Usulan Perbaikan Ujian Tutup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah proses yang mendasar dalam kehidupan manusia dan berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai baru. Proses ini memungkinkan individu untuk berkembang dan menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Menurut Winkel (2023) belajar adalah suatu aktivitas mental yang dilakukan secara sadar untuk mencapai perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, sikap, atau nilai-nilai. Perubahan ini terjadi sebagai hasil dari pengalaman atau interaksi langsung dengan lingkungan.. Tingkah laku seorang manusia dapat dimanipulasi dengan kontrol. Caranya adalah dengan mengontrol stimulus-stimulus yang ada dalam lingkungannya. Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dan akibat dari pada dunia eksistensi internal yang pada hakekatnya bersifat pribadi. Belajar bukan hanya di sekolah karena proses belajar mengajar bagian dari pendidikan formal dan nonformal. Dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu gejala paling banyak ditemukan adalah kejenuhan.

Berdasarkan observasi awal tentang kejenuhan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene, pada umumnya siswa di sekolah mengalami kejenuhan belajar. Jika hal ini tidak di atasi secara serius maka berdampak pada hasil belajar siswa. Banyak pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, salah satunya menggunakan *Self Intruction. Teknik Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang dapat mengurangi kejenuhan belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Kejenuhan secara harfiah menurut Suhayadi (Kurnia, 2021) memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar akan tetapi tidak mendatangkan hasil. Menurut (Slivar, dkk 2020) kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Seiring dengan pendapat (Hakim, dkk 2020) bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan rasa lesu, malas, serta tidak bersemangat dalam proses pembelajaran.

Menurut Agustina (2019) 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 merupakan kondisi dimana siswa menjadi lelah dalam proses belajar karena tekanan belajar, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah (Wahyuli & Ifdil, 2020). Menurut Rahmawati & Suryadi (2021), siswa yang merasa jenuh sering mengalami stres yang berkepanjangan, yang dapat berujung pada gejala fisik akibat tekanan psikologis yang mereka rasakan. Misalnya, mereka mungkin merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, atau mengalami sulit tidur akibat kekhawatiran tentang tugas-tugas akademik yang menumpuk.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat baik secara fisik maupun mental sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional, fisik, dan mental negatif terhadap studi berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi, dan kurangnya motivasi. Berikut adalah beberapa faktor utama yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut para ahli.

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis dan fisik siswa. Menurut Chen, dkk (2021), salah satu penyebab utama kejenuhan belajar adalah tekanan emosional yang timbul akibat tuntutan akademik yang tinggi. Faktor-faktor seperti rendahnya *self-efficacy* (keyakinan pada diri sendiri) dan kecemasan akademik juga sangat berkontribusi pada kejenuhan belajar. *Self-efficacy* yang rendah membuat siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, sehingga mereka cenderung kehilangan motivasi dan merasa tertekan. Begitu pula, kecemasan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas yang berkepanjangan, sehingga mengurangi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam belajar (Bask, dkk, 2019).

Faktor eksternal mencakup aspek-aspek di luar diri siswa yang memengaruhi kondisi belajar mereka. Menurut studi oleh Yang, dkk (2020), lingkungan belajar yang tidak kondusif, seperti tekanan dari orang tua dan guru,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

dapat memperparah kejenuhan belajar. Tekanan dari orang tua yang mengharapkan prestasi akademik tinggi sering kali membuat siswa merasa terbebani, yang akhirnya mengarah pada kejenuhan. Selain itu, metode pengajaran yang monoton dan kurangnya variasi dalam materi pembelajaran juga membuat siswa kehilangan minat dan merasa jenuh dalam belajar Chen (2021). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan dalam lingkungan dan metode pembelajaran sangat diperlukan untuk mengurangi risiko kejenuhan belajar pada siswa.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar adalah tuntutan tugas yang terlalu banyak dari sekolah, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu yang sama dengan suasana belajar yang tidak berubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, dan harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga.

Penting untuk mengatasi kejenuhan belajar dalam teknik *self instruction*, teknik *self-instruction* menjadi salah satu metode yang relevan dan efektif. Teknik ini melibatkan siswa untuk memberikan instruksi kepada diri mereka sendiri guna meningkatkan motivasi dan fokus dalam belajar. *Self-instruction* memungkinkan siswa untuk mengatur pikiran, mengidentifikasi tujuan belajar, dan mengarahkan tindakan mereka dengan lebih baik. Sebagai contoh, siswa dapat memberikan instruksi positif seperti "saya bisa meneyelesaikan tugas ini" atau "saya akan fokus selama 30 menit sebelum beristirahat" (Rahmawati, & Nugraha, 2023). Mengurangi kejenuhan belajar melalui teknik *self-instruction* juga berdampak positif terhadap perkembangan kemandirian siswa. Dengan kemampuan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

memberikan arahan pada diri sendiri, siswa akan lebih mampu mengelola stres belajar, mengurangi ketergantungan pada bantuan eksternal, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin menggunakan teknik *self-instruction* cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi, mampu mengatur waktu dengan baik, dan mengalami kejenuhan belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak menggunakan teknik ini (Aisyah & Putra, 2023).

Self-instruction merupakan salah satu teknik intervensi kognitif yang bertujuan membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dengan cara membimbing mereka untuk berbicara kepada diri sendiri dalam mengontrol pikiran dan perilaku. Teknik ini melibatkan serangkaian tahapan yang memungkinkan siswa memodifikasi pola pikir negatif dan memperkuat motivasi internal sehingga dapat menghadapi tuntutan belajar dengan lebih baik (Putri & Handayani, 2022). *Self-instruction* adalah salah satu teknik yang dirancang untuk membantu individu mengatur dan memotivasi diri dalam proses pembelajaran. Menurut Ellis dan Worthington (2018), *self-instruction* dapat membantu siswa mengelola stres dan kejenuhan belajar dengan cara memberikan mereka strategi untuk mengarahkan dan memotivasi diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks kejenuhan belajar, *self-instruction* memiliki potensi untuk mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan siswa merasa tertekan, kehilangan motivasi, dan mengalami kejenuhan mental.

Teknik *self-instruction* efektif dalam membantu siswa mengelola kejenuhan belajar, terutama pada situasi pembelajaran daring yang meningkatkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

risiko kebosanan akibat minimnya interaksi sosial Mutmainah dan Kurniawati (2021). Mereka menjelaskan bahwa proses berpikir yang lebih terstruktur melalui *self-instruction* mampu memperbaiki fokus belajar dan meningkatkan motivasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Raharjo (2020) menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat menumbuhkan sikap positif pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Melalui arahan diri yang terstruktur, siswa dapat mengidentifikasi perasaan jenuh dan menggantinya dengan pikiran positif, sehingga membantu mereka kembali bersemangat dalam proses belajar. Para peneliti ini menemukan bahwa metode ini cocok diterapkan secara mandiri, karena siswa dapat memodifikasi strategi ini sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka.

Self-Instruction dapat meningkatkan daya tahan siswa dalam belajar, terutama ketika mereka dihadapkan pada materi yang sulit atau tugas yang berulang Farida dan Rahmawati (2022). Mereka menjelaskan bahwa melalui *self-instruction*, siswa belajar untuk memotivasi dirinya sendiri dengan memberikan afirmasi dan dorongan yang dapat mengurangi rasa bosan dan frustrasi selama belajar. Farida dan Rahmawati menekankan bahwa teknik ini tidak hanya mengurangi kejenuhan, tetapi juga membantu meningkatkan efisiensi belajar. Dari berbagai penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* berperan penting dalam mengurangi kejenuhan belajar. Para ahli sepakat bahwa dengan memberikan arahan dan motivasi kepada diri sendiri, siswa dapat mengembangkan sikap positif terhadap proses pembelajaran, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan salah satu guru BK yang ada di sekolah SMP Negeri 2 Pangkajene pada tanggal 17 Oktober 2024. Faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar siswa yaitu, kurangnya motivasi belajar, sering lelah, nyeri punggung, sakit kepala, merasa bosan, sering stress, pola makan tidak teratur, menunda nunda pekerjaan, mudah marah, takut gagal, timbul rasa malas, lesu, merasa tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, sering tidak fokus dalam belajar dan arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran), mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar dipagi hari, gadget berlebihan, sering begadang sampi terlambat ke sekolah, kesulitan memahami materi dan tidak minat belajar akhirnya jenuh.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas tersebut, maka penulis mencoba untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self Instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene?
2. Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan teknik *self*?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

3. Apakah teknik *self instruction* efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut dapat diketahui tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* di SMP Negeri 2 Pangkajene
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction*
3. Untuk mengetahui teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

D. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

a. Dapat memberikan wawasan yang luas, khususnya terhadap perkembangan dunia pendidikan dalam mengoptimalkan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

b. Dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan pengetahuan tentang teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

2. Manfaat praktis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

a. Bagi guru, dapat membantu menangani kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dengan menerapkan teknik *self instruction.*
b. Bagi siswa, diharapkan dapat memiliki keterampilan bantuan diri melalui teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar.
c. Bagi sekolah, sebagai bahan referensi khususnya program studi Bimbingan dan Konseling (BK) tentang teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kejenuhan belajar

a. Pengertian kejenuhan belajar

Secara umum, kejenuhan belajar memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian. Kelelahan emosional terjadi ketika siswa merasa tidak lagi memiliki energi untuk belajar, sementara depersonalisasi mengacu pada sikap apatis atau acuh tak acuh terhadap tugas-tugas akademik. Penurunan rasa pencapaian terjadi saat siswa merasa usaha belajarnya tidak membuahkan hasil yang memuaskan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kejenuhan yang dialami (Saputra, 2019). Kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik bisa disebabkan oleh faktor lingkungan. Lingkungan sangat mempengaruhi terhadap belajar peserta didik, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Lingkungan yang baik serta aman hendak memotivasi peserta didik dalam belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang baik serta kurang aman bisa memunculkan kejenuhan pada peserta didik dalam belajar. Saat kondisi lingkungan tidak menunjang peserta didik akan mudah jenuh dalam proses pembelajaran (Hanina, dkk 2021).

Menurut Nurmalasari dalam Agustina, dkk (2019), siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

ulangan, mencontek, tidak perduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Menurut Al-Qaisy (2020), hilangnya motivasi ini dipengaruhi oleh ketidakmampuan individu untuk menemukan makna atau kepuasan dalam aktivitas belajar yang ia lakukan. Hal ini terjadi ketika proses belajar tidak lagi memberikan tantangan atau manfaat yang dirasakan secara langsung oleh pelajar. Berdasarkan penelitian oleh Zhang (2019), siswa yang jenuh akan lebih sering mengalami kesulitan dalam memahami materi dan cenderung menunjukkan hasil yang lebih rendah dibandingkan sebelumnya. Ini biasanya dipengaruhi oleh kelelahan mental dan emosional yang menyebabkan sulitnya mempertahankan konsistensi dalam prestasi akademik.

Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu keadaan seseorang yang di tandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, serta cemas dengan hasil belajarnya karena memaksakan diri dalam belajar namun tetap merasa hasil dari belajarnya tidak membuahkan hasil.

b. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan belajar yang monoton, beban tugas yang berlebihan, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua maupun guru. Lingkungan belajar yang kurang variatif dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

membuat siswa merasa bosan, sedangkan beban tugas yang berat dapat menyebabkan siswa merasa terbebani sehingga muncul perasaan lelah dan stres (Putri, 2021). Kejenuhan belajar merupakan salah satu fenomena yang sering terjadi pada peserta didik, di mana individu merasa kehilangan motivasi, semangat, dan minat dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi pribadi peserta didik yang dapat memengaruhi tingkat kejenuhan belajar. Menurut Ardiansyah (2023), faktor internal meliputi:

a) Motivasi Belajar yang Rendah

Motivasi adalah dorongan internal yang membuat individu bersemangat untuk belajar. Ketika motivasi belajar rendah, peserta didik cenderung merasa malas dan kurang bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

b) Kesehatan Fisik dan Mental

Kondisi fisik seperti kelelahan, kurang tidur, atau penyakit, serta kondisi mental seperti stres dan kecemasan, dapat mengurangi konsentrasi dan minat belajar. Hal ini menyebabkan peserta didik cepat merasa bosan dalam pembelajaran.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

pengelolaan waktu belajar dan pengurangan kelelahan emosional selama kegiatan akademik.

3. Hasil serupa ditemukan oleh Pratama dan Sari (2024), yang menguji teknik *self-instruction* pada siswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa teknik ini efektif dalam membangun pola pikir positif, sehingga siswa mampu mengatasi hambatan emosional dan meningkatkan produktivitas belajar mereka.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar karena menggunakan *treatment* yang menyertakan pendengaran secara aktif bagi konseli untuk dapat melakukan verbalisasi diri dan kemampuan konseli meningkat di tunjukkan dari cara menyampaikan pendapat serta melakukan tindakan yang dapat di pertanggung jawabkan. Oleh sebab itu, peneliti tetarik untuk menggunakan dengan teknik *self instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar siswa.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan penjelasan atas konsep atau variabel penelitian, penyelesaian masalah yang ada dalam judul penelitian. Melalui kerangka berpikir peneliti dapat menjelaskan define variabel-variabel yang diteliti. Terdapat kejenuhan dalam belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene. Hal tersebut terbukti dari adanya observasi yang telah dilakukan oleh penulis. Oleh karena itu, selama observasi berlangsung, tidak sedikit siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

yang mengalami kejenuhan belajar pada saat pembelajaran berlangsung.

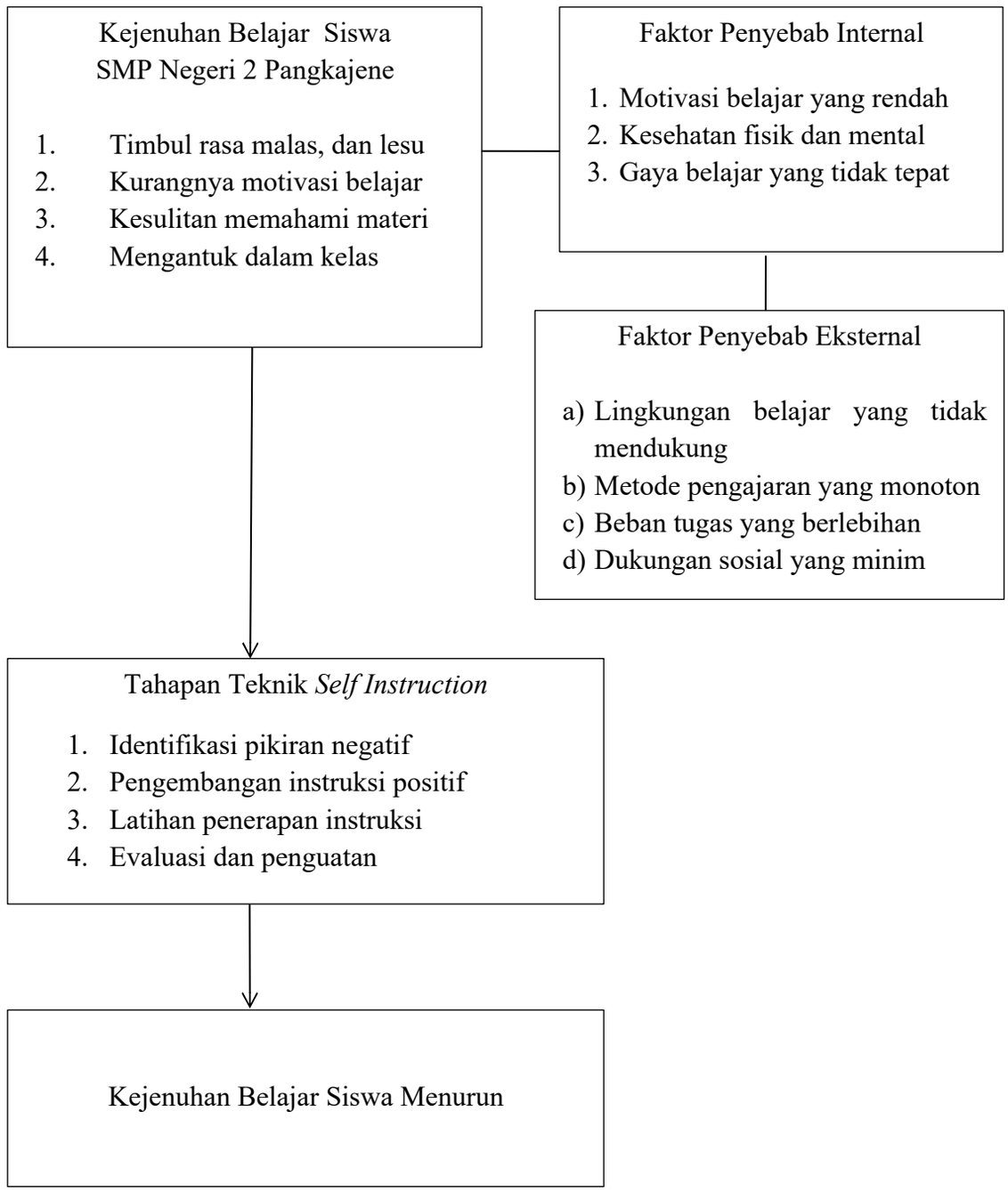
Kejenuhan belajar merupakan kondisi di mana siswa mengalami kelelahan secara fisik, emosional, maupun mental akibat tuntutan pembelajaran yang berlebihan atau monoton. Kondisi ini sering kali memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan hasil belajar siswa yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kejenuhan belajar tidak hanya dialami oleh siswa dengan beban akademik yang tinggi, tetapi juga dapat terjadi pada siswa dengan pembelajaran yang kurang bervariasi atau kurang menarik.

Menurut Wardani dan Hartati (2023), kejenuhan belajar dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kurangnya variasi metode pengajaran, serta minimnya dukungan sosial dari guru maupun teman sebaya. Tekanan akademik biasanya muncul dari tuntutan tugas yang banyak atau sulitnya materi pelajaran, sementara metode pengajaran yang monoton membuat siswa kehilangan minat untuk belajar. Selain itu, kurangnya interaksi sosial juga dapat memperburuk kejenuhan, terutama pada siswa yang membutuhkan dukungan emosional dalam proses belajar.

Self-instruction merupakan pendekatan yang relevan untuk mengatasi kejenuhan belajar karena kemampuannya dalam membantu siswa meregulasi emosi dan membangun motivasi. Dengan penerapan yang tepat, teknik ini tidak hanya mengurangi kejenuhan belajar tetapi juga meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

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



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

D . Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian (Sugiyono). Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti ada Pengaruh Teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar SMP Negeri 2 Pangkajene. Berdasarkan hipotesis penelitan yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik yaitu:

1. Ho apabila kurang dari (<) 0,5 hipotesis ditolak Tidak ada hubungan antara penerapan Teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar SMP Negeri 2 Pangkajene.
2. H_1 apabila lebih dari (>) 0,5 hipotesis diterima

   Ada hubungan antara penerapan Teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar SMP Negeri 2 Pangkajene.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

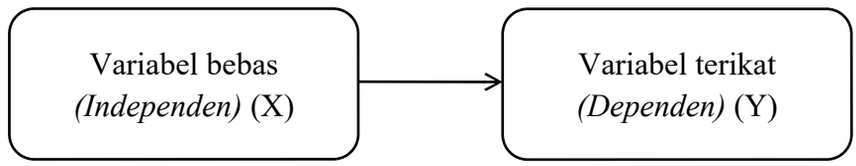
Penelitian merupakan pendekatan yang sistematis untuk mendapatkan jawaban dari suatu pertanyaan. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian, jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian *Quasi Eksperimen*. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen *(Non Equivalent Control Group Design).* Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Satu kelompok bertindak sebagai kelompok eksperimen dan kelompok lain bertindak sebagai kelompok kontrol. Kelompok yang diberikan perlakuan disebut dengan kelompok eksperimen, sedangkan yang tidak diberi perlakuan disebut dengan kelompok kontrol. Kemudian pada kurun waktu yang telah ditentukan kelompok eksperimen tersebut diberi perlakuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran terhadap kedua kelompok. Perbandingan hasil antara dua kelompok menunjukkan efek dari perlakuan yang telah diberikan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai perbandingan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan selama waktu tertentu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

B. Variabel dan desain penelitian

1. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2016), variabel penelitian merupakan unsur tertentu yang digunakan peneliti untuk diteliti dan menentukan hasilnya dalam bentuk kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas *(Independen)* dan variabel terikat *(Dependen)*. Variabel bebas *(Idependen)* merupakan varibel yang menjadi penyebab perubahan variabel terikat *(Dependen)*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *self instruction* (X). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kejenuhan belajar (Y).



Gambar 3.1 : Variabel Penelitian

Keterangan :

X : Teknik *Self Instruction*

Y : Kejenuhan belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

2. Desain penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Equivalent Control Group Design.* Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *Non Equivalent Control Group Design*

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	*Posttest*
Eksperimen	0_1	X	0_2
Kontrol	0_3	-	0_4

Keterangan :

0_1 : *Pretest* yang dilaksanakan kelompok eksperimen

0_2 : *Posttest* yang dilakukan kelompok eksperimen

X : Perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*

0_3 : *Pretest* yang dilakukan kelompok kontrol

0_4 : *Posttest* yang dilakukan kelompok kontrol

C. Definisi Opersioanl Variabel

Untuk menggambarkan secara operasional variable penelitian, di bawah ini diberikan defenisi operasional masing-masing variable. Variabel-variabel tersebut adalah :

1. *Self-instruction* adalah teknik psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengendalikan pikiran mereka dalam menghadapi situasi tertentu, terutama dalam konteks pembelajaran. *Self-instruction* juga dianggap sebagai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kemampuan memecahkan masalah atau konsentrasi.

2. Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan seseorang yang di tandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, serta cemas dengan hasil belajarnya karena memaksakan diri dalam belajar namun tetap merasa hasil dari belajarnya tidak membuahkan hasil.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di SMP Negeri 2 Pangkajene, Jl. Andi Mauraga, Tumampua, Kabupaten Pangkajene Kepulauan. Waktu penelitian yaitu pada tahun ajaran 2024/2025.

Alasan penulis memilih lokasi penelitian ini karena terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar di SMP Negeri 2 Pangkajene seperti ciri-cirinya yaitu tidak bergairah untuk belajar, timbul rasa malas, lesu, kurangnya motivasi belajar, kesulitan memahami materi dan mengantuk dalam kelas.

E. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dan sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan dua hal yang menjadi penentu dalam sebuah penelitian karena keduanya dapat memberikan jawaban dari hasil penelitian yang dilakukan. Populasi menurut Ronny (2015) adalah subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Pangkep tahun ajaran 2024/2025, yang terbagi menjadi 10 kelas.

Tabel 3.2 Jumlah Populasi

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VIII. Ibnu Batuta	13	19	32
VIII. Al Jazari	10	22	32
VIII. Ibnu Rusyid	12	20	32
VIII. Al Farabi	13	17	30
VIII. Ibnu Khaldun	12	19	31
VIII. Al Zahrawi	14	18	32
VIII. Ibnu Haitam	12	18	30
VIII. Al Batani	13	13	26
VIII. Ibnu Sina	9	14	23
VIII. Al Khawarizmi	11	15	26
Jumlah			294

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 2 Pangkajene

2. Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Sampel pada penelitian ini berfokus ke siswa SMP Negeri 2 Pangkajene (Sugiono, 2017).

Untuk itu, teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling* dengan pertimbangkan siswa yang dijadikan sampel adalah siswa SMP Negeri 2 Pangkajene yang memenuhi karakteristik sebagaimana di jelaskan sampel di bawa ini:

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus di penuhi adalah :

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri atau karakteristik yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian hasil angket

Dari observasi lapangan yang telah dilakukan penelitian dan berkoordinasi guru/Koordinator BK sekolah, peneliti mengkhususkan mengambil sampel yaitu kelas VIII. Demikian, penelitian ingin mendapatkan sampel sesuai dengan sesuatu yang diharapkan.

Suharsimi Arikunto (2016) menyatakan bahwa "apabila subjek penelitian kurang dari seratus, lebih baik diambil seluruhnya, sedangkan jumlah seluruh subjek apabila cukup besar dapat diambil dengan sampel sebanyak 10% atau 20% sampai 25% atau lebih. Jadi sampel dalam penelitian ini 10% dari jumlah seluruh populasi yaitu 30 orang siswa kelas VIII, dimana kelompok ekperimen akan diberikan teknik *self instruction* secara langsung.

Tabel 3.3 Sampel Kelompok Eksperimen

Perlakuan **Kelas Eksperimen**	**Sampel**
VIII. Ibnu Batuta	5
VIII. Al Jazari	5
VIII. Ibnu Rusyid	7
VIII. Al Farabi	7
VIII. Ibnu Khaldun	6
Jumlah	30 orang

Sumber : SMP Negeri 2 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene

Pelaksanaan penelitian penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama enam kali pertemuan, dimana pertemuan pertama yaitu pelaksanaan *pretest* kelompok ekperimen dan kelompok kontrol,setelah pemberian perlakuan *(treatment*) kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrok tanpa perlakuan *(treatment*) tetapi diberikan *posttest*. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan

Persiapan dilakukan 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyediakan skenario pelaksanaan konseling, menyiapkan angket, serta lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian
2) Melakukan uji coba lapangan pada angket dan selanjutnya dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas pada angket yang telah diuji coba
3) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan bersama guru BK di sekolah tersebut dan telah disepakati oleh Kepala Sekolah yang akan digunakan dalam kegiatan ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

b. Pelaksanaan Kegiatan

Jadwal pelaksanaan penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar melalui layanan konseling kielompok:

a. Pertemuan I

Hari/tanggal : Senin, 17 Februari 2025

Waktu : 20 menit

Kegiatan : Menyebarkan angket *pre test*

Tempat Layanan : Ruang Kelas

Pertemuan I di awali dengan salam beserta do'a, kemudian peniliti memperkenalkan diri dengan tujuan diadakannya kegiatan ini yang akan berlangsung, lanjut siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masig, setelah itu peneliti membagikan angket *pretest* terlebih dahulu kepada melakukan konseling kelompok yang akan di lakukan pada esok harinya. Tujuan dari pelaksanaan *pretest* ini yaitu untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dalam hal ini penerapan teknık *self instruction*, selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah- langkah kegiatan *pretest*, setelah siswa mengisi angket *pretes*, maka penelitian mengambil hasil *pre test* yang telah di jadwalkan penelitian. Peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melaksanakan konseling kelompok.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Rabu, 19 Februari 2025

Waktu : 1x45 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok

Tempat Layanan : Ruang kelas (Kelompok 1 dan 2)

Konseling kelompok pada pertemuan ke-II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan konseling kelompok. Sebelumn ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok, selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalamn memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian peneliti meminta ambil kertas selembar untuk menuliskan ciri-ciri masalahnya kepada siswa yang bertujuan untuk mengemukakarn masalan yang sedang dihadapi mengenai perilaku jenuh, kemudian peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* yaitu tahapan monitor diri dimana siswa mencatat tingkah lakunya. Peneliti mempersilahkan untuk menyarmpaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki tingkat lakunya, peneliti dan siswa menjadwalkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

c. Pertemuan III

Hari, tanggal : Kamis, 20 Februari 2025

Waktu : 1 x45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas (Kelompok 1 dan 2)

Konseling kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan konseling kelompok. Sebelumn ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok, selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalamn memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menayakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian peneliti meminta ambil kertas selembar untuk menuliskan ciri-ciri masalahnya kepada siswa yang bertujuan untuk mengemukakarn masalan yang sedang dihadapi mengenai perilaku jenuh, kemudian peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* yaitu tahapan monitor diri dimana siswa mencatat tingkah lakunya. Peneliti mempersilahkan untuk menyarmpaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

kelompok serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki tingkat lakunya, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Rabu, 26 Februari 2025

Waktu : 1 x45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas (Kelompok 3 dan 4)

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-IV diawalı dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian masuk tahap kegiatan peneliti memberikan pengarahkan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self instruction* yaitu evaluasi dan memberikan materi tentang instruksi positif. Peneliti meminta siswa hambatan-hambatan yang dialami selama evaluasi diri, selanjutnya siswa menceritakan hambatan-hambatan yang dialaminya. Peneliti mempersilahkan siswaa menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar permasalahan yang telahah dialami

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

dapat terselesaikan, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

e. Pertemuan V

Hari, tanggal : Kamis, 27 Februari 2025

Waktu :1x45 menit

Pendekatan : Konseling kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas (Kelompok 3 dan 4)

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-IV diawalı dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, dalam proses konseling kelompok kali ini mereka sudah mengenal satu sama lain pada siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan dapat nenerima masukan dan arahan, selanjutnya peneliti melakukan teknik *self instruction* yaitu tahapan latihan penerapan instruksi dan evaluasi dan penguatan untuk memberikan memberikan motivasi agar siswa dapat permasalahan yang telah dihadapi dapat terselesaikan dan mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok.

f. Pertemuan VI

Hari, tanggal : Kamis, 13 Maret 2025

Waktu : 20 menit

Kegiatan : Membagikan angket *post test*

Tempat layanan : Ruang kelas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini di SMP Negeri 2 Pangkajene, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar melalui empat tahap yaitu: (1) Tahap identifikasi pikiran negatif; (2) Tahap pengembangan instruksi positif; (3) Tahap latihan penerapan; dan (4) Tahap evaluasi dan penguatan.
2. Tingkat kejenuhan belajar sebelum penerapan teknik *self instruction* berada pada kategori tinggi dan setelah penerapan teknik *self instruction* berada kategori rendah.
3. Teknik *self instruction* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar. Hal ini di karenakan *self instruction* memiliki kelebihan dapat mengurangi ketergantungan siswa terhadap bimbingan eksternal, sehingga mereka mampu mengembangkan keterampilan belajar

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran yang dapat di sampaikan yaitu:

1. Diharapkan kepada guru agar dapat menjadi menerpakan teknik *self instruction* dalam bentuk layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

2. Diharapkan bagi siswa terutama siswa SMP Negeri 2 Pangkajene agar dapat menghindari sikap-sikap negatif yang mempengaruhi kejenuhan belajar siswa yang dapat merugikan diri demi terciptanya peserta didik yang cerdas, beriman dan bertaqwa.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, dapat di jadikan bahan referensi dalam melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang penerapan teknik *self instruction* seperti motivasi belajar dan prestasi akademik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, P., dkk. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4 (1), 96-102.

Aisyah, L., & Putra, I. (2023). *Self-Instruction* dalam Pembelajaran dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Siswa. Jakarta: Bumi Aksara.

Ahmad, D., & Lestari, F. (2021). Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan. Jakarta: Penerbit Gramedia.

Alwisol. (2022). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Dunia Pendidikan.* Univ ersitas Brawijaya Press.

Al-Qaisy, L. M. (2020). *Factors Influencing Motivation Loss and How to Overcome Them. Amman: Al-Fikrah Publishing*.

Ardiansyah, R. (2023). Psikologi Pendidikan: Pemahaman tentang Motivasi dan Kejenuhan Belajar. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Bandura, A. (2023) Pengaturan Diri dan Proses Pembelajaran: Kemajuan dalam Intervensi Perilaku Kognitif

Ellis, A., & Worthington, R. (2018). *Modifikasi Perilaku: Prinsip dan Teknik di Kelas.*

Farida, L., & Rahmawati, S. (2022). *Self-instruction* sebagai Teknik Mengurangi Kebosanan dalam Pembelajaran. Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(3), 213-225.

Gunawan, H. (2023). Strategi Efektif dalam *Self-Instruction*: Mengatasi Kecemasan Akademik. Jakarta: Penerbit Edukasi.

Hakim, A. (2017). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Hadwin, A., & Oshige, M. (2020). Pendekatan Metakognitif di Pendidikan Tinggi: Peran Instruksi Mandiri dalam Keberhasilan Akademik. *Jurnal Pengajaran Perguruan Tinggi*, 55(3), 110-122.

Hasanah, L. (2023). Psikologi Pembelajaran Mandiri: Konsep dan Aplikasi *Self-Instruction*. Bandung: Penerbit Pendidikan.

Iskandar, R. (2023). Psikologi Kognitif dalam Pendidikan: Pendekatan *Self-Instruction.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Meichenbaum, D. (2020). *Cognitive-Behavioral Modification: An Integrative Approach. Cambridge: Cambridge University Press.*

Marko, P., Levin, K., & Batu, R. (2019). Meningkatkan Perhatian melalui Instruksi Mandiri pada Remaja dengan ADHD. *Jurnal Terapi Perilaku Kognitif, 45(1), 24-32.*

Nahak, A. (2017). Kejenuhan Belajar dan Solusinya dalam Pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.

Nurcahyani, I. (2023). Metode Pengembangan Diri dalam Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Purwanto, E. (2023). Psikologi Pendidikan: Konsep dan Aplikasi dalam Pengajaran. Jakarta: PT Pustaka Mandiri.

Putri, A. D. (2021). Manajemen Waktu Belajar Siswa: Strategi Mengatasi Kejenuhan Belajar. Jakarta: Penerbit EduPress.

Pratama, D., & Wijaya, A. (2023). "Pengaruh Self-Instruction terhadap Kemandirian Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 45-56.

Pratama, A., & Sari, M. (2024). Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Terapan, 14(1), 33–42*

Rahmawati, D., & Nugraha, S. (2023). *"Self-Instruction Technique and Student Motivation in Reducing Learning Burnout". Journal of Educational Psychology, 12(1), 45-56*.

Rahayu, L. (2023). "Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Kejenuhan pada Siswa Sekolah Menengah". *Jurnal Pendidikan Psikologi, 15(2), 45-58.*

Rahmawati, D. (2022). "Pengaruh *Self-Instruction* terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar." *Jurnal Pendidikan Psikologi, 15(1), 45-58.*

Rahmawati, L. (2022). "Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar di Kalangan Remaja*." Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, *14(2), 45-57.*

Santoso, A. (2023). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Pembelajaran Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 25(2), 135-150.*

Santoso, B., & Rahman, I. (2023). Penerapan Teknik *Self-Instruction* dalam Konseling Kelompok untuk Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 11(2), 89–97.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Saputra, H. R. (2019). "Kejenuhan Belajar dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 12(2), 105-117.*

Santrock, J. W. (2023). *Educational Psychology: Understanding Learning and Development.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Susilo, R., & Raharjo, B. (2020). Pengaruh Self-Instruction terhadap Sikap Positif dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7(2), 89-101.*

Setiawan, R. (2022). "Peran *Self-Instruction* dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri Siswa". *Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(2), 102-115.*

Setiawan, R. (2023). Teknik *Self-Instruction* dalam Pengelolaan Emosi. Jakarta: Pustaka Pendidikan.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Susanto, A. (2021). Psikologi Pendidikan: Pendekatan Baru dalam Konseling. Jakarta: Prenada Media.

Suryani, T. (2022). Psikoterapi Kognitif dan Teknik-teknik Intervensi. Bandung: Alfabeta.

Wardani, P., & Hartati, S. (2023). Manajemen Kelas dan Kesejahteraan Siswa. Jakarta: Gramedia.

Winkel, W. S. (2023). Psikologi Pendidikan dan Pengajaran. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Wijaya, R. (2023). *Self-Instruction* untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan, 12(3), 150–160*

Wulandari, T. (2022). Kekuatan Pikiran Positif melalui *Self-Instruction*. Bandung: Literasi Mandiri.

Zimmerman, B. (2019*). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice. New York: Springer.*

Zhang, Y. (2019). *The Impact of Academic Burnout on Learning Difficulties in Students. Journal of Educational Psychology, 112(4), 456-468.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

Lampiran 17

DOKUMENTASI








Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ

RIWAYAT HIDUP



Satriani Almaidah. Lahir di Tamanroja, 20 Oktober 2002. Putri keenam dari tujuh bersaudara, anak dari pasangan Ayah Nasir (Rahimahullah) dan Ibu Sani, Alamat Tamanroja, Desa Batara, Kec. Labakkang, Kab. Pangkep. Penulis ini menempuh Pendidikan di SD Negeri 26 Tamanroja pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2013, Kemudian melanjutkan Pendidikan ke jenjang menegah pertama pada tahun 2013 di SMP Negeri 1 Labakkang dan lulus pada tahun 2016, Kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Pangkep dan selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2019-2021 mengajar di Tahfidz Amanah Anniza dan Paud Azzarrah. Kemudian pada tahun 2021 diterima sebagai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP Andi Matappa) jenjang strata satu (S1). Pada tahun 2021 penulis pernah mengikuti organisasi HIMABKIN sebagai anggota dan pada tahun 2022 pernah mengikuti organisasi Lembaga Dakwah Kampus (LDK) Zam-Zam periode 2022-2024 sebagai Koordinator Dakwah. Pada tahun 2023 penulis terdaftar sebagai peserta Program Kampus Merdeka, Wirausaha Merdeka angkatan ke-2 di Kampus Universitas Muhammadiyah Makassar tepatnya di semester V.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah Subhanahu Wa ta'ala usaha dan disertai do'a ibu dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP Andi Matappa). Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Demikianlah daftar riwayat hidup penulis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zpocEppqWsK4Q_2ZaDfARQ