PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS II PADA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Oleh

NIA ALFI KHAIRA
NIM 140213063
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2018 M/1438 H

PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN DALAM BELAJAR SISWA KELAS II PADA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

NIA ALFI KHAIRA
NIM. 140213063
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Pembimbing II

Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS II PADA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

SKRIPSI

Telah diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal Kamis: 6 Februari 2018 / 20 Jumadil Awwal 1439 H

Panitia Ujian Munaqasah Skripsi

Ketua,

Drs. Munirwan Umar, M.Pd
NIP. 195304181981031002

Sekretaris,

Irman Siswanto, S.Pd.I

Penguji I,

Wanty Khaira, M.Ed
NIP. 197606132014112002

Penguji II,

Qurrata A'yuna., M.Pd. Kons
NIDN. 0102128501

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh

Dr. Mujiburrahman, M. Ag
NIP. 19710908 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nia Alfi Khaira

NIM : 140213063

Prodi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 21 Desember 2017
Yang Menyatakan,

Nia Alfi Khaira
NIM. 140213063

ABSTRAK

Nama : Nia Alfi Khaira
NIM : 140213063
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Judul : Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh

Tanggal Sidang : 6 Februari 2018 M / 20 Jumadil Awal 1439 H
Tebal Skripsi : 128 Halaman
Pembimbing I : Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
Pembimbing II : Wanty Khaira, M.Ed.
Kata Kunci : *Self Instruction,* Kejenuhan Belajar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kejenuhan belajar sebelum dan sesudah di terapkannya teknik *Self Instruction* pada siswa kelas II di MAS Darul Ulum Banda Aceh. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen yaitu pendekatan (*One Group Pretest-Posttest Design).* Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada setiap siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar di tinjau dari 4 Aspek: 1) Keletihan Fisik, Keletihan Psikis, Keletihan Mental dan Keletihan Indera. Populasi Penelitian ini 115 siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh, dan menggunakan purposive sampling, juga menggunakan Paired Sampel t test (Uji t untuk dua sampel yang berpasangan) yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 siswa kelas XI-IIS, laki-laki berjumlah 16 siswa dan perempuan 22 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* yang ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yaitu Sig ,000 < 0,05 sehingga Ho ditolak Ha di terima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Kata Kunci: *Self Instruction,* kejenuhan belajar.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya, Peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul berjudul **"Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh"**.

Suatu kebahagiaan bagi Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan Skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penyusunan Skripsi dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan Peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Farid Wajdi Ibrahim, MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberi kesempatan untuk menggali ilmu pengetahuan dan wawasan di UIN Ar-Raniry.
2. Bapak Dr. Mujiburrahman, M. Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian ini.

3. Bapak Dr. Sri Suryanta, M.Ag. selaku wakil dekan I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian ini.
4. Drs. Munirwan Umar, M.Pd. Selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry sekaligus sebagai dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama pengerjaan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Wanty Khaira, M.Ed. Selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama pengerjaan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikannya kepada peneliti sangat luar biasa merupakan bekal dan modal yang sangat berharga bagi Peneliti.
6. Ibu Muslima, S.Ag. M.Ed. Selaku Penasehat Akademik (PA) yang selalu memberi dukungan dan motivasi dalam meraih ilmu yang berkah dan bermanfaat. Terima kasih sebesar-besarnya yang tak terhingga atas segala ilmu dan waktu yang diluangkan untuk menyalurkan ilmu kepada peneliti.
7. Ibu Qurrata A'yuna, M.Pd, Kons. Selaku dosen yang selalu siap sedia membimbing peneliti, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya selama pengerjaan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti ucapkan sebesar-besarnya yang tak terhingga atas ilmu pengetahuan yang diberikan kepada peneliti.

8. Seluruh Dosen, Ahli Staf Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Arraniry, yang namanya tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu, terimakasi atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk Peneliti menjadi seorang sarjana ilmu konseling, insyaallah akan bermanfaat bagi orang sekitar dan menjadi pencerahan ilmu dalam menghadapi krisis global.
9. Ibu Kesuma Nirwana, Mpd. selaku kepala sekolah MAS Darul Ulum Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
10. Ibu Mariani, S.Ag, M.Pd. Selaku waka Kesiswaan sekaligus guru BK MAS Darul Ulum Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
11. Persembahan teristimewa teruntuk Ayahanda tercinta Drs. Rusli dan Mama Murniati S.Pd. Selaku orangtua yang sangat peneliti cintai dan banggakan, yang selama ini rela berkorban demi sibuah hati untuk menggapai kesuksesan. Rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada ayah dan mamak yang tiada kenal lelah untuk memotivasi peneliti dan memberikan dukungan agar menjadi seorang pribadi yang bermanfaat bagi orang lain. Peneliti sangat beruntung, bahagia dan bangga bisa memiliki orang tua seperti mereka.
12. Tercinta adikku Aula Mastura, Ulfa Mahira, dan Muntazul Fikra yang senantiasa memberi motivasi dan memberi *support* kepada peneliti dalam segalan situasi dan kondisi.
13. Sahabat Tercinta Susi Rahmayanti yang selalu siap membantu dan memotivasi peneliti dalam hal apapun.

14. Kepada keluarga besar tercinta Hanaria family yang senantiasa dan selalu mendoakan peneliti sukses dan mendapatkan pekerjaan yang bagus.
15. Terima kasih tak terhingga atas Do'a teman-teman Pendidikan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2014 leting perdana BK. Yang senantiasa berjuang bersama-sama dalam meraih masa depan, khususnya unit 03.
16. Seluruh pihak sekolah Al-Muslimun *Islamic Boarding School*, yang senantiasa mendoakan dan memberi motivasi kepada peneliti agar menjadi pribadi yang senantiasa bermanfaat ummat, agama, dan negara.

Peneliti menyadari dalam penulisan dan penelitian skripsi ini sangat banyak kesalahan dan kekeliruan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin.

Banda Aceh, Januari 2018
Peneliti

`

Nia Alfi Khaaira

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG ..... **iii**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Hipotesis Penelitian 8
E. Manfaat Penelitian 8
F. Definisi Operasional 10

BAB II LANDASAN TEORETIS **12**
A. Teknik *Self Instruction* 12
1. Pengertian Teknik *Self Instruction* 12
2. Metode dan Teknik *Self Instruction* 16
B. Kejenuhan Belajar 19
1. Pengertian Kejenuhn Belajar 19
2. Faktor-Faktor yang Mmempengaruhi Kejenuhan Belajar 22
3. Karakteristik dari Kejenuhan Belajar 27
4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar 28
5. Pengertian Kejenuhan Belajar Menurut para Ahli 29
C. Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar 29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **31**
A. Rancangan Penelitian 31
B. Populasi dan Sampel Penelitian 33
C. Instrumen Pengumpulan Data 36
1. Validitas Instrumen 37
2. Reliabilitas Instrumen 39
D. Teknik Pengumpulan Data 40
E. Teknik Analisis Data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **50**
A. Hasil Penelitian 50
1. Gambaran Umum MAS Darul Ulum Banda Aceh 50
a. Uji Persyaratan Analisis 56

b. uji normalitas 56
2. Deskriptif kejenuhan belajar sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* 58
3. hasil pengolahan data 59
a. uji hipotesis 59
4. Uji Mean Hipotetik 62
5. analisis tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* 64
B. Pembahasan 69

BAB V PENUTUP 77
A. Simpulan 77
B. Saran 78

DAFTAR PUSTAKA 79
LAMPIRAN-LAMPIRAN 83
RIWAYAT HIDUP PENULIS 120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 : Mean Kejenuhan Belajar Siswa..... 62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Desain *One Group Pretest-Posttest Design* 32
Tabel 3.2 : Distribusi Populasi Penelitian 34
Tabel 3.3 : Output Validitas Instrumen 37
Tabel 3.4 : Output Uji Reliabilitas..... 40
Tabel 4.1 : Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan MAS Darul Ulum 52
Tabel 4.2 : Perkembangan Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh 53
Tabel 4.3 : Sarana / Prasarana MAS Darul Ulum..... 53
Tabel 4.4 : Instruksi Diri..... 57
Tabel 4.5 : Nilai Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*..... 59
Tabel 4.6 : Nilai Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*..... 60
Tabel 4.7 : Paired Sampel Statistics 62
Tabel 4.8 : One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test..... 63
Tabel 4.9 : Paired Sampel t Test..... 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Keputusan (SK) Penunjukkan Pembimbing 83
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian di Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry 84
Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah MAS Darul Ulum Banda Aceh 85
Lampiran 4 : RPL 86
Lampiran 5 : Instrumen *Pre-test* 89
Lampiran 6 : Instrumen *Post-test* 93
Lampiran 7 : Kisi-Kisi Lembar Angket Kejenuhan Belajar Siswa 97
Lampiran 8 : Lembar Angket 103
Lampiran 9 : Master Tabel 107
Lampiran 10 : Output SPSS Validitas dan Reliabilitas Soal 111
Lampiran 11 : Output SPSS Uji Normalitas Data 118
Lampiran 12 : Output SPSS Analisis Uji-t Kejenuhan Belajar Siswa 119
Lampiran 13 : Tabel Distribusi Uji-t 122
Lampiran 14 : Foto Kegiatan Penelitian 123
Lampiran 15 : Teknik *Self Instruction* 126
Lampiran 16 : Riwayat Hidup Penulis 128

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan perubahan tingkah laku melalui pengalaman dan latihan juga perubahan yang dialami oleh seseorang secara relatif abadi dalam tingkah laku. Menurut Morgan "Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman".[1].

Belajar merupakan suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara yang berlangsung, belajar juga merupakan "perubahan yang relatif menetap pada diri seseorang yang terjadi dalam segala perubahan tingkah laku suatu organisme sebagai sebuah hasil perubahan"[2].

Tingkah laku seorang manusia dapat dimanipulasi dengan kontrol. "Caranya adalah dengan mengontrol stimulus-stimulus yang ada dalam lingkungannya".[3] Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dan akibat dari pada dunia eksistensi internal yang pada hakekatnya bersifat pribadi.

Pada hakekatnya manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik pusat kebebasan setiap manusia adalah kesadaran. Kesadaran yang harus dimiliki setiap manusia yaitu "Perubahan tingkah laku (belajar) secara fungsional berkaitan dengan adanya perubahan dalam kejadian-kejadian lingkungan dan kondisi lingkungan".[4]

---

[1] M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan,* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 84.
[2] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan,* (Remaja Rosdakarya, Bandung, 2013), h. 89.
[3] Mardianto, *Psikologi Pendidikan,* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2009), h. 50.
[4] Mardianto, *Psikologi…,* h. 56.

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.

> Menurut pendapat Muhibbin Syah dalam bukunya Psikologi Pendidikan menyatakan bahwa Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya. Tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya[5]

Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan.[6]

Faktor-Faktor kejenuhan belajar yang kerap melanda siswa adapun ciri-cirinya sebagai berikut: Faktor penyebabnya yaitu metode guru yang tidak disukai, media pembelajaran yang kurang mendukung dalam proses belajar, terlalu banyak hafalan, terlalu banyak PR dan tekanan mata pelajaran lainnya dari guru, termasuk guru mengajar terlalu monoton pada siswa tanpa adanya relaksasi dalam belajar sehingga siswa mengalami kejenuhan yang tinggi.

---

[5] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Remaja Rosdakarya, Bandung, 2013), h. 162-164.

[6] Usnaziqyah Raqfika, *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa*, Juni 2016 diakses pada Tanggal 10 Januari 2017 (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universita Negeri Jakarta, 2016), h. 127.

Dalam proses belajar mengajar siswa mengalami masalah-masalah dalam bidang belajar. Salah satunya yang dijumpai adalah kejenuhan. Gejala yang tampak dari kejenuhan siswa yaitu sering permisi ke kamar mandi, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran, Arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran), mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar dipagi hari, sering telat sekolah, kurang disiplin, juga karena guru terlalu monoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik sehingga peserta didik merasa tertekan dan tidak sesuai dengan kehendak dalam diri.

Penelitian terdahulu mengenai *Self Instruction* dan kejenuhan belajar banyak diterapkan dalam bidang akademik guna untuk mengatasi dan mengurangi masalah kognitif pada peserta didik. Seperti halnya Nunung Agustina Ambarwati pernah melakukan penelitian tentang kejenuhan belajar dan cara mengatasinya pada tahun 2016, penelitiannya yaitu beberapa masalah diantaranya penyebab kejenuhan belajar, upaya pencegahan dan faktor penghambat dalam mengurangi kejenuhan dalam belajar. Kesimpulannya adalah sebab kejenuhan belajar kepadatan kegiatan santri, peraturan yang terlalu mengikat, kurangnya fasilitas belajar, susahnya berkomunikasi dengan dunia luar, jauh dari orang tua, konflik dengan teman. Upaya pencegahan kejenuhan belajar adalah menyusun kurikulum yang didalamnya mengandung beberapa unsur kemampuan. Faktor penghambat dalam mengatasi kejenuhan adalah faktor pribadi ustad, metode yang kurang tepat, memiliki sikap pilih kasih, lingkungan pembelajaran yang menjadi satu sehingga membuat situasi gaduh dan

ramai. Nunung menyebutkan salah satu upaya mengatasi kejenuhan belajar dengan menyusun kurikulum baru yang sesuai dengan kemampuan.

Dwi Anastasia Sitanggang pernah melakukan penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Pura tahun ajaran 2013/2014 , penelitiannya tentang pengaruh pemberian layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Menurunkan Stress Akademik Zunu Eka Khusumawati pernah melakukan penelitian tentang Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan teknik *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dan hasil penelitian dari Khusumawati bahwa penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan teknik *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.[7]

Faridah Nurmaliyah pernah melakukan penelitian tentang siswa dengan menggunakan teknik *Self Instruction* pada tahun 2014, penelitian ini betujuan untuk 1) penurunan stress akademik siswa setelah dilakukan intervensi dengan teknik self instruction; 2) peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah intervensi dalam merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif ketika menyampaikan

[7] Ardhaneswari Habiba. (2013). Penerapan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 CEPU. *Jurnal BK UNESA*.

pendapat, mengumpulkan informasi, dan melakukan tindakan. Hasil penelitiannya secara umum ialah teknik *Self Instruction* dapat menurunkan stress akademik dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapat dengan baik, bertindak positif, dan menunjukkan perubahan.

Berdasarkan penelitian yang relevan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik *self Instruction* efektif untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar karena menggunakan *treatment* yang menyertakan pendengaran secara aktif dan Peneliti menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, jenis penelitian kuantitatif dan eksperimen, *sampel sampling purposive*. Teknik pengumpulan data dengan angket skala likert yang dibagikan pada siswa.

Berdasarkan pengadministrasian angket tentang kejenuhan belajar pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh, sebagian besar banyak siswa di sekolah mengalami kejenuhan dalam belajar. Diketahui bahwa kejenuhan belajar disini apabila tidak di atasi, akan mengakibatkan hal yang buruk kepada siswa jika dibiarkan secara terus-menerus, karena akan mengganggu proses belajar mengajar. Banyak pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa seperti penanganan kejenuhan belajar dalam penelitian ini menggunakan teknik *Self Instruction/ Cognitive Behavior Therapy.*

Pendekatan *cognitif behavior therapy* merupakan salah satu teknik yang dapat mengurangi kejenuhan dalam belajar atau mengurangi stress pada siswa. Secara garis besar proses tahapan teknik *Self Instruction* menurut Luh Putu Sri Lestari yang berdasarkan hasil penelitian jurnalnya ada beberapa tahapan *Self Instruction* yaitu 1) Observasi diri 2) Melulai dialog internal baru 3) Belajar keterampilan baru. *Self*

Instruction efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. *Self instruction* telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi misalnya, pada anak hiperaktif, membantu mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami *learning disability* dan lain-lain.

Hal ini menjadi acuan peneliti untuk mewujudkan proses pembelajaran yang lebih baik lagi agar berkurang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam kelas. Untuk mewujudkan keinginan tersebut peneliti membutuhkan pengetahuan mengenai permasalahan perilaku dalam belajar khususnya teknik konseling *self Instruction* dan cara mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Oleh karena itu peneliti penting menyadarkan siswa mengenai hal-hal yang perlu dilakukan untuk mendidik siswa tentang permasalahan dalam proses belajar mengajar.

"Di Amerika Serikat menunjukkan sebagian besar faktor pemicu kejenuhan belajar siswa pada kegiatan akademik adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton"[8]. Penelitian terbaru tentang kejenuhan belajar siswa dilakukan oleh Jacobs *et al*. Diantara "Faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada mereka adalah stres dan banyaknya tekanan psikologis"[9]. Stress dan tekanan psikologis merupakan faktor pemicu menurunnya kualitas akademik siswa, kegagalan akademik juga akan menunrunkan kepercayaan diri individu. Fenomena kejenuhan belajar siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena fakta menunjukkan bahwa persentase siswa/mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung

---

[8] Jacobs, et al., "Student Burnout As A Work Load", *journal of collage development,* November 2009. Diakses pada tanggal 10 November 2017 dari situs: www.findarticle.com/p/article/mi.

[9] Agustin, M. "Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*", Disertasi Doktor pada PPs,* (Bandung: tnp., Universitas Pendidikan Indonesia).

meningkat seiring dengan lama waktu durasi belajar. Semakin lama proses pembelajaran semakin berat derajat kejenuhan belajar yang akan dialami individu.

Permasalahan di lokasi MAS Darul Ulum Banda Aceh terdapat siswa mengalami kejenuhan belajar dari segala sisi bahkan kurangnya kesiapan dalam belajar sejak dari pagi, faktor penyebab kejehuhan belajar karena metode guru yang tidak menyenangkan, suasana dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung, keletihan fisik karena terlalu banyak kegiatan di asrama sehingga dalam belajar kurangnya konsentrasi dan akhirnya jenuh, terlalu banyak tuntutan dan menghafal pelajaran dayah, siswa mengalihkankan pandangan ke objek lain jika sudah bosan dalam belajar, sering tidak disiplin ke sekolah, kurangnya istirahat sehingga jam 10 ke atas mengantuk di kelas saat guru sedang menerapkan materi pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk Skripsi yang berjudul **"Penerapan Teknik Konseling *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan "jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian".[10] Hipotesis penelitian ini yaitu teknik *Self Instruction* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitin yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

1. Hipotesis Nihil (Ho): Tidak ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.
2. Hipotesis Alternatif (Ha): "Ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin di peroleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

1. Bagi peneliti
    a. Sebagai wahana ilmu pengetahuan dan informasi tentang menangani dan mengurangi kejenuhan belajar pada siswa juga saat peneliti terlibat langsung dalam dunia pendidikan.
    b. Mengetahui situasi yang realita tentang perbedaan penerapan teknik *Self Instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan.
2. Secara teoretis
    a. Membantu memperkaya dan mengembangkan khazanah teori dinamika kejenuhan belajar siswa dan melengkapi berbagai model intervensi konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar.
    b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan dalam bidang konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
3. Secara praktis
    a. Dapat dijadikan sebagai media untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.
    b. Dapat dipergunakan oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), untuk mengajar sebagai rujukan dalam memberikan materi tentang bimbingan kepada mahasiswa/siswa, sehingga dapat terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan "penjelasan atas konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian".[11]

1. *Self Instruction*

Self Instruction merupakan suatu metode yang berbasis pengajaran yang di lakukan oleh peneliti dengan teknik instruksi diri kepada siswa yang telah direncanakan untuk di terapkan. "Teknik *Self Instruction* merupakan teknik instruksi diri yang dapat merubah pikiran irrasional menjadi lebih rasional melalui instruksi diri".[12]

Teknik *Self Instruction* dalam penelitian ini mereduksi pada kejenuhan belajar siswa dalam mengikuti langkah-langkah sebagai berikut ini:

a. Pemberian informasi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Konselor membantu siswa untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, dan reaksi fisiologis, psikologis dan mental terhadap kejenuhan belajar.
b. Memfasilitasi siswa, mengenali dan merubah kesalahan dari berbagai aspek kognitif yang menyebabkan kejenuhan belajar
c. Melakukan perubahan langsung dengan menggunakan ungkapan diri (*Self Statement*)
d. Selanjutnya konseli melakukan verbalisasi diri secara langsung terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar sehingga lebih produktif dalam belajar.

---

[11] Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal Dan Laporan Penelitian Lapangan*, (Malang: UM Press, 2008), h. 26.

[12] s_ppb_060456_chapter3.pdf. t.t. di Akses pada Tanggal 10 november 2017 dari Situs a-research.upi.edu > operator > upload, h. 46.

Jadi yang dimaksud dengan *Self Instruction* dalam penelitian ini adalah teknik yang dilakukan dengan metode sebagai berikut:

a. Metode non direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada siswa, kemudian siswa mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi diri.
b. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. peneliti memberi terapis dengan mencontohkan, kemudian siswa menirukannya bersama peneliti, setelah siswa mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

2. Kejenuhan Dalam Belajar

a. Kejenuhan

Burnout (kejenuhan) belajar merupakan bagian dari jenis *Learning Disabilities* (masalah belajar), indikatornya adalah keletihan fisik, psikis, dan mental. Ciri-ciri dari gejala yang tampak pada siswa ialah hasil belajar yang rendah, lambat dalam melakukan tugas-tugas dan kegiatan belajar.

Gejala lain yang tampak pada siswa seperti sikap yang tidak wajar, seperti: acuh tak acuh, menentang, berpura-pura, dusta dan sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan PR, sering tidak bersemangat dalam belajar, mudah lupa materi pelajaran, tidak mempunyai waktu senggang untuk beristirahat, kurang motivasi dalam belajar,

merasa diri tidak mempunyai kemajuan dalam belajar, dan belajar tidak mendatangkan hasil.

b. Belajar

Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif, belajar juga merupakan proses adaptasi yang akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguatan.[13]

c. Kejenuhan Dalam Belajar

Kejenuhan dalam belajar merupakan suatu kondisi bosan, jenuh, dan *full* saat seseorang menerima suatu pembelajaran yang sedang diserap, sesuatu yang di lakukan secara terus menerus secara teratur tetapi merasa tidak ada kemajuan yang dilakukannya. Kejenuhan belajar muncul dari berbagai faktor, yaitu faktor keletihan fisik, psikis, dan mental.

Jadi kejenuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan bosan yang dirasakan siswa, disebabkan karena keletihan fisik, psikis dan mental serta tuntutan yang terlalu banyak yang menyebabkan siswa berfikir irrasional dan maladaptif.

[13] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 88.

BAB II
LANDASAN TEORETIS

A. Teknik *Self Instruction*

1. Pengertian *Self Instruction*

Pengertian *Self Instruction* merupakan salah satu teknik *Cognitive Behavior Theraphy* yang di kembangkanh oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavoir Theraphy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku".[1]

Dalam konteks pendekatan kognitif perilaku "tingkah laku seseorang selalu didasarkan pada kognisi"[2], kejenuhan belajar terjadi karena mekanisme Stimulus Kognisi Respon (SKR) yaitu siswa yang mengalami kejenuhan belajar disebabkan karena kelelahan fisik dan psikis. Proses tersebut menjadi suatu pikiran yang irrasional dan hasilnya berupa respon perilaku yang destruktif, seperti keletihan belajar, timbulnya rasa malas, merasa tidak ada harapan, merasa tidak berdaya dan tidak sanggup lagi, merasa terjebak dalam kesedihan, kesulitan, kesusahan yang mendalam, merasa tidak nyaman, yang pada hakekatnya meningkatkan rasa kesal dan cemas yang berlebihan dapat menbentuk lingkaran yang terus berlanjut sehingga menimbulkan kejenuhan belajar.

> Menurut Meichenbaum teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Bryan dan Budd menambahkan teknik instruksi diri merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan yang di alami siswa disebabkan dengan emosi dan perilaku. Individu yang merasa kejenuhan dalam menjalani proses

---

[1] Rahmawati, "Modifikasi Perilaku*", Skripsi,* (Malang: LP3 Universitas Negeri Malang, 2009), h. 115.

[2] Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 227.

> pembelajaran akan merasakan emosi-emosi negatif pada dirinya seperti tertekan, Gelisah, frustasi, dan murung. Emosi-emosi yang muncul perilaku maladaptif terhadap proses pembelajaran siswa. Teknik instruksi diri dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang di alami siswa.[3]

Instruction merupakan "mengajar, ajaran,dan menanamkan pengetahuan kepada orang lain dengan cara yang sistematis, petunjuk kepada seseorang dalam suatu eksperimen".[4]Penggunaan teknik *Self Instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.[5]

> Menurut Friedenberg & Gilis kegunaan metode *Self Instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang didasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan.Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku, karena sejak kecil manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya.Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya.Semakin besar, anak mulai belajar perilakunya menggunakan *covert speech.*[6]

Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irrasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Individu yang mengalami perilaku yang salah dikarenakan pikiran irrasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri, oleh karena itu teknik *Self Instruction*

---

[3] Usnaziqyah Rafqfika,.& Awaluddin Tjalla, *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa*, Juni 2018, diakses pada tanggal 15 September 2017 dari situs: Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Per-

[4] J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 252.

[5] Ardhaneswari Habiba, *Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketikapelajaran retell story pada siswa kelas viii SMPN 5 CEPU,* (Jurnal BK UNESA, 2013).

[6] Fafaid Nurul Fatimah, Denok Setiawati, *Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X Di Smk Negeri 12 Surabaya*,(Surabaya: Unesa, 2013), h. 261.

berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Menurut Meichenbaum dalam Jurnal BK Unesa yang berjudul Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya "Pelatihan Instruksional lebih berfokus kepada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Dan proses terapi ini mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan efesien.

> Verbalisasi dalam *Self Instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu : a) berhenti dan lihat; b) bertanya mengenai tugas yang diberikan; c) menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan; d) *Self Instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas (dapat memilih dan memilah perbedaan dan menganalisa); e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan.[7]

Blackwood mengemukakan bahwa pendekatan *Self Instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani *Treatment*. Safaria mengemukakan hasil studinya bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi coping verbal seperti *Self Talk, Self Instruction,*dan *Self Sugestion*.

Menurut Rusch & Kostewicz *Self Instruction Training* dapat meningkatkan tanggung jawab siswa untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri.

---

[7] Ewin, wawasan BK informasi bimbingan dan konseling, Oktober 2012. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari situs: http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html.

> "Terapi kognitif adalah pendekatan pemecahan masalah yang terfokus pada pengobatan psikologis yang dikembangkan oleh aron pada tahun 1970-an, Terapi kognitif pada dasarnya adalah metode yang mengidentifikasi pikiran yang menghasilkan perasaan negatif atau menyakitkan, dan juga berakibat pada perilaku atau reaksi maladaptif".[8]

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti dapat menarik kesimpulan yang bahwa teknik *Self Instruction* mempunyai peranannya masing-masing dan semua pendapat yang dikemukakan oleh para tokoh memiliki kaitan yang erat namun peneliti lebih memihak pendapat Rusch & Kostewicz yang mengemukakan Bahwa *Self Instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab seseorang dalam situasi yang sedang mereka hadapi sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak, dapat mengatur segala rasa stres yang dialami setiap individu. *Self Instruction* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, performa siswa dalam merespon tugas akademik dan menghadapi masalah, menangani masalah stres akademik. berdasarkan fenomena yang terjadi di sekolah. *Self Instruction* juga merupakan sebuah solusi untuk menangani kejenuhan belajar anak.

Dalam model desain pembelajaran juga terdapat kata instruksional dan ada kaitannya dengan *Self Instruction*, karena dalam pembelajaran konsep dari PPSI (Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional) yaitu sistem instruksional yang menggunakan pendekatan sistem, yang bertujuan untuk mengefektifkan perencanaan dan pelaksanaan program pembelajaran secara sistematik dan sistematis. "PPSI merupakan model pembelajaran yang menerapkan suatu sistem untuk mencapai tujuan secara efektif dan efesien".[9]

---

[8] Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques,* (Newyork and london: Routledge taylor & francis group, 2016), h. 76.

[9] Rusman, M.Pd.,*Model-Model PembelajaranMengembangkan Profesionalisme Guru,* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2016), h. 148.

Berdasarkan pernyataan diatas mengenai instruksional ada kaitannya dengan *Self Instruction*, yang merupakan sama sama instruksi yang diberikan oleh guru kepada siswa berdasarkan instruksi yang telah dipersiapkan. Dalam buku karangan Rasman, model pembelajaran dianggap sangat efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan sistematis. Dan *Self Instruction* akan peneliti pakai untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa karena dianggap dapat mengubah dan memerangi fikiran negatif siswa mejadi fikiran positif.

2. Metode Teknik *Self Instruction*

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

a. Metode non direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
b. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertama tama mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

"Dalam menangani masalah stres akademik, teknik *Self Instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum and Goodman"[10], bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini, yaitu:

[10] Ewin, wawasan BK informasi bimbingan dan konseling, Oktober 2012. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari situs: http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html.

a. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
b. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi fikiran dan perasaan yang irrasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
c. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

Teknik *Self Instruction* yang digunakan dalam mereduksi stres akademik ini bertujuan untuk melakukan reinstrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self Instruction* untuk mereduksi stres akademik yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah sebagai berikut:

a. Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self Instruction* dengan suara keras.
b. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
c. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.

d. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
e. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
f. Konseli diminta untuk mengucapkan kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.

Mischael mengemukakan hasil studinya bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi coping verbal seperti *Self Talk, Self Instruction, Self Sugestion*. Sedangkan menurut Rusch *Self Instruction Training* dapat meningkatkan tanggung jawab siswa untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri.

Menurut Bryan & Budd *Self Instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal. Kendall & Braswell pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berpikir untuk mengurangi are pemikiran negative dan bimbingan bagi anak untuk penyelesaian proses-proses pemecahan masalah.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa *Self Instruction* dapat mengurangi kejenuhan individu atau stres akademik yang berlebihan karena dapat menegasi diri individu dengan tegas melalui verbalisasi diri, agar individu tersebut dapat mengaktualisasikan diri secara mandiri dan dapat mengatur keadaan dirinya dengan baik dan terarah.

3. Langkah-Langkah Teknik Konseling *Self Instruction*[11]

a. *Cognitive Modelling*, Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri *Self Statement* yang cocok untuk anak. Misalkan "Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya".
b. *Overt External Guidance*, instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diistruksikan harus sama dengan yang konselor. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
c. *Overt Self Guidance*, Konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
d. *Faded Overt Self Guidance*, Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikkan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.
e. *Covert Self Instruction*, Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

B. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang.

> Secara Harviah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca: *plateou)* saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses

[11] Ewin, wawasan BK informasi bimbingan dan konseling, Oktober 2012. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari situs: http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html.

> belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya".[12]

Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.

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

> Menurut Canfield dan Hansen menyatakan setiap manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran akan dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah positif. Dengan demikian, pola pikir negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar akan menimbulkan kejenuhan dalam belajar".[13]

Menurut Ellis kejenuhan belajar terjadi karena danya irrasionalitas-irrasionalitas atau terjadinya distorsi kognitif yang memiliki persepsi siswa terhadap tuntutan akademis. Irrasional yang dimaksud disini ialah irrasional yang berkaitan dengan ego yaitu yang merasa dirinya pintar tetapi pada nyatanya tidak sesuai

---

[12] Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar,* (Bandung: Remaja Rosdakarya: 2013), h. 179.

[13] Martin, Garry & Joseph Fear, *Prosedur Pelaksanaan Teknik Konseling Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar*, 13 Oktober 2012, Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari situs: wawasanbk.blogspot.co.id/?m=1.

dengan kemampuan, irrasional berkaitan dengan pemikiran seperti munculnya perasaan sinis terhadap belajar, irrasional yang berkaitan dengan kebiasaan seperti melakukan kebiasaan tidak membuat, mengumpulkan tugas yang diberikan gutu dan berleha-leha, irrasional penghindaran seperti sikap menunda-nunda tugas, irrasional yang berkaitan dengan tuntutan seperti menuntut dirinya mendapatkan nilai bagus agar bisa dihargai orang lain. Dengan demikian pola irrasionalitas yang dikemukakan di atas yang akan menyebabkan individu mengalami kejenuhan belajar.

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan di tempat". Bila kemajuan belajar yang jalan ditempat ini kita gambarkan dalam bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut plateau.[14]

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.Dalam dunia pendidikan, kejenuhan atau kebosanan juga pernah dialami oleh konselor, yaitu "kebosanan menghadapi kasus yang sama berulang kali walaupun berasal dari orang yang berbeda-beda".[15]

Sedangkan menurut Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Menurut Hakim 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, Sedangkan menurut Robert dalam

[14] Muhibbin Syah, *Psikologi…*, h. 179.

[15] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 34.

buku psikologi belajar kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kejenuhan merupakan perasaan bosan yang disebabkan karena keletihan fisik, tuntutan yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang singkat sehingga membuat seseorang respon pikiran yang irrasional yang dapat menimbulkan hal yang negatif pada dirinya. Penulis lebih setuju dan memilih pendapat sependapat dengan Muhibbin Syah karena kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, dimana seorang individu memiliki tingkat kebosan yang berlebihan. Definisi ini lebih afektif dan lebih mudah di mengerti karena sesuai dengan fenomena dan permasalahan yang terjadi di lapangan.

Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar baik dalam bentuk fisik dan psikis, juga merupakan suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat bosan dan suatu usaha yang di lakukan secara terus menerus untuk mencapai hasil maksimal tapi sama sekali tidak mendatangkan hasil yang sesuai harapan.

Dalam perspektif islam, berkenaan dengan keberhasilan belajar seseorang siswa sangat terkain dengan faktor “Hidayah atau Rahmat” seberapa besar seseorang telah berusaha semaksimal mungkin, apabila tidak ada hidayah atau rahmat atau takdir dari Allah, maka siswa yang bersangkutan tersebut tidak akan memperoleh hasil yang maksimal ataupun bagus bahkan mengalami kegagalan. “Hidayah dalam

pandangan islam bukan pasif tetapi aktif, dan hidayah tidak akan datang apabila seseorang tidak melakukan apapun".[16]

Dengan demikian untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal, upaya belajar seorang siswa dalam rangka "menjemput hidayah" maknanya, hasil belajar seseorang tidak akan bisa dicapai secara maksimal tanpa dibarengi dengan usaha belajar yang maksimal pula, tentunya juga harus dibarengi dengan doa dan ikhtiar yang kuat. Hal ini yang pada gilirannya akan menghasilkan hasil belajar sebagaimana yang diharapkan.

2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu:keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa dan keletihan mental.[17]. Kejenuhan yang umum terjadi adalah karena keletihan yang melanda siswa sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menunda-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat, mudah jenuh dan bosan dengan metode pembelajaran.

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup."Keletihan fisik dan indera seperti mata, telinga, atau indera yang lainnya. Pada umumnya dapat dihindari dan dapat dihilangkan lebih mudah setelah siswa istirahat cukup, terutama tidur nyenyak dan mengonsumsi makan minuman yang bergizi"[18]

---

[16] Tohirin, Ms. M.Pd., *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2008), h. 142.

[17] Muhibbin Syah, *Psikologi…,* h. 182.

[18] Erwin Hardiyanto, Kejenuhan Belajar dan Car Mengatasinya Studi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah3 Depok, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), h. 19.

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

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

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

a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak. “apabila faktor penyebab kejenuhan adalah kelelahan, maka solusinya adalah beristirahat”.[19]
b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

[19] Tohirin, Ms. M.Pd., *Psikologi Pembelajaran*…, h. 141.

c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.

d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

> Menurut Fabella Kejenuhan Belajar juga merupakan Suatu proses bertahap yang dapat merusak Psikis, Fisik dan emosi ini disebabkan oleh Stressor. Dan Kejenuhanbelajar tidak hanya disebabkan dari dalam diri (Internal) siswa saat menjalani proses pembelajaran namun juga dari lingkungan yang menyertainya saat proses belajar mengajar berlangsung.[20]

Kejenehan belajar siswa disebabkan oleh berbagai faktor, menurut Hakim faktor penyebab kejenuhan belajar siswa adalah:[21]

a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.

   Kebanyakan siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka dari sejak SD hingga ke perguruan tinggi tidak berubah-ubah, Misalnya cara mempelajari pelajaran hafalan, melakukan aktivitas hanya jika hanya akan menghadapi tes atau ujian.

b. Belajar hanya di tempat tertentu.

   Belajar hanya di tempat tertentu seperti letak meja, kursi, benda lain, keadaan dinding, kondisi ruang yang tidak berubah-ubah, itu dapat pula menimbulkan kejenuhan belajar.

c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.

---

[20] library.walisongo.ac.id/digilib/download.php?id=5988, *bab II*, di Akses pada tanggal 28 November 2017.

[21] Thursan Hakim, Belajar Secara Efektif, (ttp.: tnp., t.t), h. 63.

d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir seorang manusia merupakan suatu aktivitas mental saat seseorang dalam proses pembelajaran yang dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut juga membutuhkan istirahat dan penyegaram (*Refreshing*). Kejenuhan dapat dirasa dalam bentuk enggan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk belajar. Pada hakekatnya siswa tersebut masih mempunyai kemauan dan tekad yang kuat dalam belajar.

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut- larut dalam belajar dapat menimbulkan mental yang berlebihan. Kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat dapat menyebabkan ketegangan mental sebagai berikut: pelajaran-pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, cara guru mengajar ditakuti dan tidak disenangi, jumlah materi yang diajarkan terlalu banyak, sering menunda-nunda waktu belajar, takut gagal dalam ujian, belajar secara mendadak (sistem kebut semalam).Adapun faktor lainnya tentang kejenuhan dalam belajar yang di alami peserta didik yaitu:

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

Selain di sekolah, santri di pesantren juga merasakan kejenuhan.Kejenuhan belajar di pesantren akibat adanya keterlibatan yang intensif dalam jangka waktu yang panjang terhafap kekuatan akademik yang memunculkan kelelahan.Faktor yang menyebabkan santri jenuh adalah "Selalu disibukkan dengan beragam kegiatan yang kadang melebihi waktu maksimal santri dalam belajar, bangun subuh dan sampai malam masih tetap belajar. Hal ini menyebabkan santri menjadi jenuh dan bahkan ada yang tidak sanggup dan akhirnya keluar dari pesantren".[22]

Jadi penyebab lainnya yang membuat santri jenuh yaitu kurangnya kesadaran dalam diri santri tentang pentingnya ilmu pengetahuan.Terutama kesadaran dalam menuntut ilmu penegtahuan yang sesuai dengan peraturan yang ada di sekolah dan dayah.Adapun penyebab kejenuhan belajar menurut Muhibbin Syah yaitu:[23]

a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
b. Lingkungan belajar yang buruk dan suasana sedikit tidak mendukung dan tidak terkondisikan
c. Adanya konflik dalam lingkungan belajar, seperti anak cerdas berselisih pendapat dengan guru atau teman sebayanya.
d. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa atau tidak adanya kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan argumen masing-masing

---

[22] Nunung Agustina Ambarwati, Kejenuhan Belajar dan cara mengatasinya Studi Konparasi Pembelajaran Agama Islam pada Pondok Pesantren An-Nuur, Alhikmah, Alhadid, di Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunungkidul, *Tesis*, (Yogyakarta: Universitas Muhammaddiyah, t.t), h. 14.

[23] Muhibbin syah, *Faktor kejenuhan belajar*, diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari situs http://digilib.uinsby.ac.id/326/5/Bab%202.pdf.

e. Mengerjakan suatu kegiatan atau aktivitas dengan terpaksa. Yaitu tidak adanya minat siswa dalam belajar sehingga suasana tersebut dapat membuat siswa jenuh dalam belajar.

3. Karakteristik dari Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim Mulyani kejenuhan belajar ialah tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Sedangkan menurut Reber Muhibbin Syah, karakteristik dari kejenuhan belajar yaitu merasa seakan-akan apa yang dipelajarinya tidak ada kemajuan juga hasil tidak sesuai dengan usaha.

> Otak manusia terdiri dari banyak elemen yang berfungsi untuk menerima, mengolah, mengirim dan menyimpan informasi.Setiap bagian otak anda memiliki ukuran tertentu yang membutuhkan tenaga dengan jumlah tertentu untuk menjalankannya. Setiap bagian otak juga memiliki batasan seberapa banyak mereka bias menyimpan informasi dalam satu waktu. Dan, bila terlalu banyak informasi yang disimpan maka otak bisa **jenuh dan kelelahan**. Seperti halnya bagian tubuh yang lain, sebagian otak membutuhkan waktu untuk beristirahat dan memulihkan diri sebelum bias berfungsi dengan baik kembali ketika anda merasa fokus anda mulai kabur, pikiran anda mulai kosong, dan mata anda mulai lelah maka saat itulah otak anda memerlukan istirahat, jika anda menunda untuk beristirahat, maka anda membahayakan diri dengan keputusan yang anda buat.[24]

4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Cara-cara untuk mengatasi keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu, antara lain sebagai berikut:[25]

a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan tataran yang cukup banyak.

---

[24] Jeffrey Spencer, *Always On Top,* (Jakarta Selatan: Ufuk Publishing House, 2010), h. 187-188).

[25] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), h. 166.

b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

5. Pengertian Kejenuhan Belajar Menurut Para Ahli

Menurut hakim kejenuhan belajar memiliki tanda-tanda dan ciri tertentu seperti timbulnya rasa enggan, malas, lesu, bosan, dan tidak punya gairah atau semangat sama sekali untuk bejar.Menurut Rebber dalam buku Muhibbin Syah yang tertera bahwa merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh tidak ada kemajuan sama sekali.

> Setelah memahami faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar, kita dapat melakukan usaha-usaha untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut dengan cara-cara sebagai berikut (a) belajar dengan cara atau metode yang bervariasi, (b) Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar, (c) Menciptakan suasana baru di ruang belajar, (d) Melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan, (e) Hindarkan adanya ketegangan mental saat belajar[26]

[26] Thursan Hakim, *Belajar*…, (ttp.: tnp., t.t), h. 66.

C. Langkah-langkah *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar

Teknik yang diterapkan pada peserta didik untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar, yaitu:

1. *Cognitive Modelling*, Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan "Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya".
2. *Overt External Guidance* instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diistruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
3. *Overt Self Guidance*, Konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
4. *Faded Overt Self Guidance*, Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikkan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.

5. *Covert Self Instruction*, Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif, yaitu "suatu metode penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, bersifat linear, langkah-langkahnya jelas, sistematis, mulai dari rumusan masalah, berteori, berhipotesis, mengumpulkan data, analisis data dan membuat kesimpulan dan saran"[1].

Dalam Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen "Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh/perbedaan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan"[2]. Penelitian kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase dinamika gejala kejenuhan belajar pada siswa dan penerapan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Penelitian ini menggunakan Metode *One Group Pretest Posttest Design.* Kelompok eksperimen yang akan diberikan *Treatment* yaitu kelompok belajar yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan teknik *Purpossive Sampling*, Eksperimen yang diberikan dalam penelitian ini berbasis klasikal menggunakan teknik *Self Instruction.*

---

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.

[2] Indryastuti Wulaningsih, Efektifitas Positive Self Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan, *Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 53.

Adapun skema dari bentuk desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

O_1	X	O_2

Gambar 3.1: Desain *One Group Pretest-Posttest Design*[3]

Keterangan:

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

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

X : *Treatment* (Perlakuan)

1. Pengukuran Variabel (*Pretest)*

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

2. Pemberian *Treatment*

Treatment yang diberikan peneliti yaitu bimbingan klasikal. Pemberian *Treatment* Kejenuhan Belajar Siswa di lakukan dalam 10 kali pertemuan. Pertama, Awal Pertemuan Peneliti memperkenalkan dan menjelaskan mengenai konsep *Self Instruction* yang dapat memberikan kekuatan positif yang berupa solusi belajar khususnya dalam bidang belajar. Kedua s/d Kesepuluh, pada Tahap ini peneliti bersama siswa metode belajar yang bervariasi, memberikan materi gaya belajar dalam bentuk klasikal. Disela pemberian materi gaya belajar pada siswa, peneliti menerapkan teknik *Self Instruction* yang telah di tentukan berdasarkan hasil angket yang telah diisikan oleh siswa. *Treatment* yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan berdasarkan angket, kemudian Konselor/Peneliti menyediakan jawaban

[3] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif…,* h. 107

Self Instruction yang dapat memotivasi siswa dan mengurangi kejenuhan belajar siswa.

3. *Posttest*

Posttest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan *Treatment.* Posttest diberikan kepada siswa yang telah di berikan *Treatment* berupa *Self Instruction.*

Berdasarkan Gambar di atas, Model dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kejenuhan belajar Siswa MAS Darul Ulum, selanjutnya diberikan perlakuan dan diberikan *posttest*. Berdasarkan rancangan tersebut ditetapkan satu kelompok eksperimen untuk di berikan *Treatment* oleh peneliti yaitu kelas II yang berjumlah 38 siswa. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di berikan *treatment Self instruction.*

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Penelitian ini dilaksanakan pada MAS Darul Ulum Banda Aceh merupakan *Boarding School* atau Pesantren Modern yang memiliki aturan yang disiplin seperti sekolah negeri lainnya. Popolasi Penelitian adalah siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh berjumlah 115 siswa yang terdiri dari 3 kelas, yaitu II-MIA 1, II-MIA 2, II-IIS.

Hasil observasi selama Magang II menunjukkan siswa siswi MAS Darul Ulum Banyak Mengalami kejenuhan belajar seperti halnya sering permisi ke kamar mandi, kurang fokus dalam belajar, mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar

di pagi hari, sering telat ke sekolah, kurang di siplin, juga sering lelah hilang semangat dalam belajar, motivasi belajar rendah, merasa kurang berkompeten, merasa mudah ingin menyerah dalam belajar, tidak mendatang kan hasil saat sudah belajar (progress) merasa otak tak mampu memuat apapun, dan merasa diri tidak mempunyai kelebihan dan bakat apapun.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[4] Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh yang berjumlah 115 siswa yang terdiri dari kelas II yaitu dari jurusan yaitu IPA dan IPS. Yang menjadi sampel dari penelitian ini 38 orang yang berasal dari kelas II-IIS dengan hasil skor kejenuhan belajar tertinggi dari kelas II-MIA 1 dan II-MIA 2 dengan memberi penerapan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa yang menjadi sampel penelitian.

Tabel 3.2 Distribusi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	Kelas II-MIA 1	36	-	36
2	Kelas II-MIA 2	42	-	42
3	Kelas II-IIS	16	22	38
Jumlah				115

2. Sampel

[4] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 119.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).[5]

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Porposive*. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

a. Siswa yang mengikuti perlakuan *treatment* berjumlah 38 siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan skor yang tinggi.
b. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah diancang peneliti.

Sampel yang diperoleh berjumlah 38 siswa dari berbagai kelas II-MIA dan IIS MAS Darul Ulum Banda Aceh.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Dalam penelitian ini Peneliti menggunakan teknik sampling non probability sampling. Secara detailnya peneliti menggunakan *Sampling Porposive*, "Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu".[6]

Sebelum menentukan sampel penelitian, peneliti mengadministrasikan angket kejenuhan belajar siswa kepada seluruh populasi penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan analisis dan menentukan sampel penelitian. Pertimbangan sampel pada penelitian ini tertuju pada siswa skor tertinggi kejenuhan belajar berdasarkan angket

[5] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 120.
[6] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 126.

yang di berikan kepada siswa yang terdeteksi mengalami kejenuhan belajar yaitu berjumlah 38 siswa.

C. Instrument Pengumpulan Data

Instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah".[7] Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara.[8]. "Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrument, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrument"[9]

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang berbentuk Skala *Likert* untuk mengumpulkan data tentang kejenuhan yang di alami oleh siswa. Adapun "Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dan sekelompok orang tentang fenomena sosial"[10]

Sebelum digunakan sebagai instrument penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validasi instrument. Validasi konstruk dilakukan dengan cara judgement oleh 2 orang dosen ahli. Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Validitas Instrumen.

Validitas instrumen merupakan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur (instrument penelitian) dalam melakukan fungsi ukurnya. Menentukan validitas,

---

[7] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27

[8] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 187.

[9] Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

[10] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 93.

haruslah disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, karena suatu alat ukur biasanya hanya merupakan ukuran yang valid untuk satu tujuan yang spesifik.

> Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan Menggunakan instrument yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data maka hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi instrumen yang valid dan reliable merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliable.[11]

Hasil Uji Validitas dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 30, maka nilai r tabel dapat di peroleh melalui tabel r *product moment pearson* dengan df *(degree of freedom)* = n-2, jadi df= 30-2= 28, maka tabel = 0,312. Butir pertanyaan di katakana valid jika nilai r hitung > r tabel. Dapat dilihat dari Corrected Item Total Correlation.[12]

Adapun Tabel Analisis Output Validitas Instrument kejenuhan belajar siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh sebagai berikut:

Tabel 3.3 Output Validitas Instrument

Variabel	**r hitung**	**r tabel**	**Keteragan**
Pertanyaan 1	034	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 2	121	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 3	563	0.312	Valid
Pertanyaan 4	119	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 5	097	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 6	521	0.312	Valid
Pertanyaan 7	149	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 8	605	0.312	Valid
Pertanyaan 9	464	0.312	Valid
Pertanyaan 10	604	0.312	Valid
Pertanyaan 11	329	0.312	Valid
Pertanyaan 12	640	0.312	Valid

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 121-122

[12] V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015). h. 199.

Pertanyaan 13	573	0.312	Valid
Pertanyaan 14	562	0.312	Valid
Pertanyaan 15	507	0.312	Valid
Pertanyaan 16	322	0.312	Valid
Pertanyaan 17	600	0.312	Valid
Pertanyaan 18	561	0.312	Valid
Pertanyaan 19	545	0.312	Valid
Pertanyaan 20	406	0.312	Valid
Pertanyaan 21	212	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 22	564	0.312	Valid
Pertanyaan 23	659	0.312	Valid
Pertanyaan 24	623	0.312	Valid
Pertanyaan 25	238	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 26	260	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 27	541	0.312	Valid
Pertanyaan 28	637	0.312	Valid
Pertanyaan 29	304	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 30	613	0.312	Valid
Pertanyaan 31	387	0.312	Valid
Pertanyaan 32	426	0.312	Valid
Pertanyaan 33	018	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 34	670	0.312	Valid
Pertanyaan 35	225	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 36	376	0.312	Valid
Pertanyaan 37	544	0.312	Valid
Pertanyaan 38	475	0.312	Valid
Pertanyaan 39	462	0.312	Valid
Pertanyaan 40	037	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 41	476	0.312	Valid
Pertanyaan 42	433	0.312	Valid
Pertanyaan 43	092	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 44	083	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 45	013	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 46	279	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 47	386	0.312	Valid
Pertanyaan 48	080	0.312	Tidak Valid
Pertanyaan 49	436	0.312	Valid
Pertanyaan 50	493	0.312	Valid
Pertanyaan 51	264	0.312	Tidak Valid

Pertanyaan 52	647	0.312	Valid
Pertanyaan 53	460	0.312	Valid
Pertanyaan 54	082	0.312	Tidak Valid

Sumber: Output SPSS Versi 22.

Berdasarkan tabel analisis validitas instrumen di atas, diketahui bahwa dari segi item yang diuji cobakan, yaitu 35 item dinyatakan valid, dan 19 item lainnya tidak valid. Item yang dinyatakan valid, selanjutnya dirakit menjadi instrumen penelitian. 19 item yang dinyatakan tidak valid dinyatakan gugur dan tidak digunakan sebagai item penelitian. Namun demikian terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid tetapi dipertahankan sebagai item penelitian, setelah melalui perbaikan redaksi kalimat penelitian, setelah melalui perbaikan redaksi kalimat jadi, item yang dijadikan instrumen penelitian ini berjumlah total 36 butir item.

Adapun soal instrument sebelum validitas terdapat 54 pertanyaan, dan setelah uji validitas melalui spss 22. Hasil pertanyaan yang valid 35 pertanyaan, dan r tabel 0,312. Dinyatakan 35 pertanyaan yang mencapai nilai r tabel, dan di bawah 0,312 dinyatakan tidak valid karena tidak mencukupi. Pertanyaan 19 tidak vali dengan r hitung 304, mendekati valid dan pertanyaan 19 di perbaiki karena mendekati nilai valid.

2. Reabilitas Instrument.

Reabilitas instrument merupakan hal yang dapat dipercaya, indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam pengukur gejala yang sama. Reabilitas juga merupakan karakteristik skor, bukan tentang tes ataupun bentuk tes.

> Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal.Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu.[13]

Penelitian ini menggunakan reliabilitas internal yaitu dengan menguji butir-butir soal instrument melalui spss seri 22. Nilai Conbach Alpha reliabilitas instrument penelitian ini 902. "Hasil uji Reliabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach's Alpha, jika nilai Alpha > 0,60 maka kontruk pertanyaan yang merupakan dimensi variabel adalah reliable. Nilai Cronbach's Alpha adalah 0,841 jadi di atas 0,60 maka reliable".[14]

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas, diketahui nilai Cronbach's Alpha adalah 0,841. Karena nilai > 0,60, maka instrument penelitian ini dinyatakan reliable. Adapun output SPSS seri 22 uji Reliabilitas instrument adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4 Output Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.902	54

Sumber: Output SPSS Versi 22.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang ada dilapangan yang dilaksanakan di MAS Darul Ulum Banda Aceh. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti angket yang berbasis skala likert. Adapun skala likert dalam penelitian ini digunakan untuk

[13] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 130.
[14] V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk*…, h. 199.

mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Adapun jawaban alternatif instrumen dalam penelitian ini ada 4 yaitu menggunakan Skor pertanyaan yaitu:

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Setuju** saudara/i lakukan,

S : Apabila pernyataan tersebut **Setuju** saudara/i lakukan,

TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Setuju** saudara/i lakukan,

STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju** saudara/i lakukan.

Penelitian perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif.[15]

Sesuai yang peneliti jabarkan d iatas bahwa skala yang peneliti gunakan adalah skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang efektivitas penggunaan teknik konseling *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Maka skala yang peneliti berikan bertujuan untuk mengukur:

1. Skala yang diberikan untuk mengukur kejenuhan belajar pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Dan Skala ini berisikan pernyataan-pernyataan mengenai permasalahan dalam bidang belajar yaitu lebih spesifiknya kejenuhan belajar yang aspeknya yaitu Keletihan fisik, Keletihan psikis, dan keletihan indera yang di tandai dengan ciri-ciri menurunnya keyakinan akademis, sering mengantuk di kelas, sering belajar tapi tidak ada progress/kemajuan, sering cemas memikirkan PR dan tugas, kesulitan untk memahami materi pelajaran,

[15] Margono S, *Metodologi Penelitian...*, h. 158.

mudah lupa materi pelajaran, tidak bersemangat dalam belajar, malas mengikuti proses pembelajaran di kelas, sering menunggu jam pelajaran berakhir, tidak memiliki waktu senggang untuk beristirahat, waktu terlalu singkat untuk menyerap materi pelajaran, tidak ada kemauan yang kuat dalam belajar, tidak memiliki penerapan metode belajar yang bervariasi, dan suasana sekolah yang terlalu bising sehingga mengganggu proses belajar berlangsung.

2. Skala yang diberikan untuk mengukur perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* yang diberikan berupa pelayanan klasikal dengan menggunakan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa pada MAS Darul Ulum Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dan menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design* dan mengukur *pre-test* dan *post-test.* Serta memberikan langkah-langkah teknik *Self Instruction* guna untuk mengurangi kebosanan dan kejenuhan belajar pada siswa.

Setelah angket diadministrasikan kepada siswa maka peneliti akan memperoleh data yang berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan populasi dari penelitian ini. Selanjutnya data-data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang sesuai keinginan peneliti.

E. Teknik Analisis Data

Di dalam metode penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data kuantitatif merupakan suatu kegiatan sesudah data dari seluruh responden atau sumber data-data lain semua terkumpul. Teknik analisis data kuantitatif di dalam

penelitian kuantitatif yang menggunakan statistik. Statistik inferensial meliputi statistik parametris dan juga statistik non parametris.

1. Statistik parametris ialah digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel.[16]

   Statistik parametris memerlukan terpenuhi banyak asumsi, seperti data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Dalam penggunaan salah satu tes mengharuskan data dua kelompok atau lebih yang diuji juga harus homogendalam regresi harus terpenuhi asumsi linieritas. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval dan rasio.

2. Statistik nonparametris tidak menguji parameter populasi, tetapi menguji distribusi. Nonparametris tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi. Misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal. Statistic nonparametris disebut juga *distribution free* (bebas distribusi). Statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data nominal dan ordinal.

   Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan.[17]

3. SPSS Versi 22

Dalam Penelitian kejenuhan belajar siswa peneliti menggunakan SPSS versi 22 guna untuk menganalisis hasil angket dari siswa. Teknik analisis data menurut

[16] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*..., h. 149.
[17] Sugiyono, *Metodologi Penelitian*..., h. 199.

Ardhana ialah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Data yang telah dikumpul dapat di atur secara sistematis yaitu berstruktur dengan cara meringkas dan memilih data yang tepat dan valid, mencari data sesuai dengan urutan, pola atau nilai yang ada. Setelah semua data terkumpul, maka selanjutnya data tersebut dapat diolah dan disajikan menggunakan Uji Paired Sampel t test dengan menggunakana bantuan SPSS Versi 22.

4. Uji Paired t test

Paired Sampel t test merupakan uji t untuk dua sampel yang berpasangan. Dan uji t-paired digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang di maksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh

Ha: Ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika Sig > 0,05 maka Ho diterima, dilaian pihak Ho ditolak
Jika Sig < 0,05 maka Ho ditolak, dilain pihak Ha diterima.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik paired sampel t test (uji t untk dua sampel yang berpasangan). Uji paired t test digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data

F. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2018, dan dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan dengan rician sebagai berikut:

Pertemuan I

1. Siswa mengerjakan soal *pre-test* untuk variabel kejenuhan belajar siswa

Pertemuan II

2. Konselor memberi *Treatment* kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Pertemuan III-X

3. Siswa Mengerjakan soal *Post-test*

Keterangan:

1. Pengukuran Variabel Dependen (*Pretest*)

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi *treatment. Pretest* yang diberikan berbentuk skala kejenuhan belajar. Setiap anggota kelompok eksperimen mendapatkan *pretest* ini.

2. Pemberian *Treatment*

Adapun *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah teknik *Self Instruction* sedangkan kelompok control tidak diberikan *treatment* teknik *Self Instruction.* Dan treatment ini yang akan dilakukan oleh Guru BK yaitu dalam bentuk Bimbingan Klasikal.

Adapun yang dimaksud dengan bimbingan klasikal yaitu kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara Guru BK/Konselor dengan peserta didik/Konseli. Bimbingan Klasikal merupakan

strategi layanan dasar dan diberikan kepada semua siswa/peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan.[18]

Pemberian *Treatment Self Instruction* dilakukan oleh peneliti dengan beberapa tahap:

1. Peneliti sudah memperoleh kesepakatan dengan subjek mengenai permasalahan teknis berupa tempat, waktu, dan frekuensi pertemuan. Di awal pertemuan peneliti menjelakan kepada subjek tentang konsep dasar Teknik *Self Instruction* yang berdampak pada siswa dapat memberikan kekuatan dan fikiran positif yang berarti dari irrasional ke rasional yang lebih khususnya dalam bidang belajar.
2. Pada Tahap ini peneliti sudah bersama dengan siswa membahas dan mendiskusikan tentang Teknik *Self Instruction* yang dapat merusak mood belajar siswa, menurunkan semangat belajar juga menghilangkan motivasi belajar siswa.
3. Pada tahap ini konselor mengkondisikan siswa untuk bisa menginstrusikan dirinya melalui pengubahan pemikiran negative menjadi pemikiran positif yang diciptakan oleh siswa sendiri. Lalu mengolah pikiran (kognitif) tersebut dan perasaan (afektif) siswa untuk menggegas beberapa dialog internal yang akan direfleksikan siswa kedalam perilakunya yang baru.
4. Tahapan ini Peneliti/Konselor melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Adapun langkah-langkah ungkapan diri ialah sebagai berikut:

[18] Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA),* (Jakarta: tnp, 2016), h. 62.

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

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum MAS Darul Ulum Banda Aceh

Sejarah berdirinya Madrasah Aliyah Darul Ulum ini, bermula setelah berdirinya MTs Darul Ulum tahun 1990, setelah tiga tahun berjalannya proses belajar maka siswa angkatan pertama telah menyelesaikan proses pendidikan dan akan melanjutkan tingkat pendidikan ke jenjang pendidikan selanjutnya, maka untuk menampung tamatan dari MTs itu timbullah saran dan permohonan disekitar masyarakat kota Banda Aceh dan Aceh Besar, supaya di Darul Ulum dapat dibuka Madrasah tingkat Aliyah.

Maka sepakat dari pengurus Yayasan dan staf dari pimpinan Dayah Darul ‘Ulum untuk membukanya.Maka pada tahun 1993 dibukalah MA Darul ‘Ulum dengan penyelenggaraan kegiatan tersebut dilaksanakan pada pagi hari dengan menerapkan (kurikulum Departemen Agama), dan pada sore hari diterapkan (kurikulum Dayah/pesantren). Dengan siswa yang pertama kali sebanyak 5 orang, yang dipimpin saat itu oleh Drs. Thaharudin selama lebih kurang tiga bulan, kemudian karena sesuatu hal maka kepemimpinan dialihkan kepada Bapak Drs. Razali Umar lebih kurang satu setengah tahun.

Berikutnya pada tahun 1997 untuk memperlancar koordinasi dan administrasi dikalangan pihak pemerintahan maka secara defenitif diangkatlah Drs. Djakfar Ismail sebagai kepala pada Madrasah tersebut hingga tahun 2000. pada tanggal 23 Maret 1998 dikeluarkan Piagam Pendirian Madrasah Swasta dengan Nomor: WA/b-d

/PP.03.2/587/1998 yang ditanda tangani oleh Kakanwil Departemen Agama Drs. H. M. Nur Ali. Pada tanggal 28 Juni 2000 diadakan pemutasian kepala Madrasah di kota Banda Aceh, untuk MA Darul Ulum posisi Kepala Madrasah ditempati oleh Bapak Drs. M.Rizal Mohin menggantikan Bapak Drs. Djakfar Ismail sampai tahun 2006. Pada tanggal 6 November 2006 diadakan kembali serah terima kepala madrasah, karena Drs. M. Rizal Mohin dipromosikan menjadi Kepala MAN Model Banda Aceh. Posisi beliau digantikan oleh Dra. Kesuma Nirwana.

MAS Darul Ulum terus membenahi sarana prasarana terutama fasilitas proses belajar mengajar seiring dengan upaya peningkatan kualitas pendidikannya, berkat upaya dan kerja keras seluruh komponen di MAS Darul Ulum mulai dikenal di seluruh wilayah provinsi NAD bahkan sampai keluar provinsi, sehingga setiap tahun pertumbuhan jumlah siswa semakin meningkat (Lihat tabel Keadaan Siswa).

Lokasi Madrasah Aliyah Darul ‘Ulum sangat strategis, karena terletak ditengah pusat kota Banda Aceh dan mudah terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. Madrasah Aliyah berada dibawah Dayah Modern Darul Ulum, yang dikelola oleh sebuah yayasan yang diberi nama Yayasan Pembangunan Umat Islam (YPUI) Banda Aceh .Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Banda Aceh, meliputi berbagai lembaga antara lain:

- Madrasah Tsanawiyah (MTs)
- Madrasah Aliyah (MA)
- Sekolah Menengah Umum Islam
- SLTP Islam

Adapun Identitas dari Madrasah Aliyah Darul Ulum adalah sebagai berikut :

1. Nama dan Alamat Madrasah : Madrasah Aliyah Darul ‘Ulum Banda Aceh Jl. Syiah Kuala No. 5 Banda Aceh.

   Kelurahan : Keuramat.

   Kecamatan : Kuta Alam

   Daerah Tk II Kota : Banda Aceh

   Provinsi : Nanggro Aceh Darussalam

2. Nama dan Alamat/ Penyelenggara Madrasah : Yayasan Pembangunan Umat Islam Jl. Syiah Kuala No.5 Banda Aceh.

3. NSS / NSM : 312117103004 (Terlampir)

3. Jenjang Akreditasi : Terdaftar

4. Tahun didirikan : 1993

5. Tahun Beroperasi : 1993

6. Kepemilikan Gedung Madrasah : Yayasan Pembangunan Umat Islam

7. Status Tanah : Sertifikat/Akte

Visi dan Misi MAS Darul Ulum Banda Aceh

Untuk mewujudkan sistem pendidikan Madrasah yang pada dasarnya merupakan upaya untuk membentuk anak didik yang berkepribadian muslim dengan keimanan dan ketaqwaan yang tinggi, yang memiliki kemampuan akademis keahlian dan keterampilan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka setiap Madrasah harus memiliki VISI dan MISI.

VISI Madrasah Aliyah Darul ‘Ulum Banda Aceh “*Berilmu Amaliah Beramal Ilmiah*“.

MISI Madrasah Aliyah Darul ‘Ulum Banda Aceh ialah:

- Meningkatkan harkat dan martabat manusia.
- Mewujudkan siswa bertaqwa dan Akhlakul Karimah
- Mewujudkan penerapan Ilmu pengetahuan dan ketrampilan serta seni yang Islami
- Mewujudkan budaya syariat Islam bagi siswa dalam pergaulan dengan masyarakat.

Indentitas Lembaga

Identitas lembaga ini adalah:

- Mengemban amanat ahli sunnah waljama’ah yang berpengetahuan luas
- Berprogram Nasional.
- Berdiri di atas dan untuk semua golongan
- Beraqidah Ahlussunah Waljama’ah.
- Menjaga keseimbangan antara ilmu agama dengan ilmu umum dengan mengikuti Ujian Akhir Madrasah (UAM) dan Ujian Nasional (UN) serta ujian Dayah/Pondok pesantren.
- Mengajar dari dasar.

PROFIL MADRASAH ALIYAH SWASTA DARUL 'ULUM
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

1.	Nama Madrasah	:	MADRASAH ALIYAH DARULULUM
2.	No. Statistik Madrasah	:	131211710006
3.	Akreditasi Madrasah	:	A
	Alamat Lengkap		
4.	Madrasah	:	Jln. Syiah Kuala No. 5 Desa Keuramat Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Provinsi Aceh No. Telpon 0651-33312
5.	NPWP Madrasah	:	02.688.951.9-101.000
6.	Nama Kepala Madrasah	:	Dra. Kesuma Nirwana
7.	No. Telpon/HP	:	08126929179
8.	Nama Yayasan	:	Yayasan Pembangunan Umat Islam (YPUI)
9.	Alamat Yayasan	:	Jln. Syiah Kuala No. 5 Desa Keuramat Kuta Alam Banda Aceh
10.	No. Telpon Yayasan	:	0651-33312
	No. Akte Pendirian		
11.	Yayasan	:	C-2675.HT.01.02.TH 2007
12.	Kepemilikan Tanah	:	~~Pemerintah~~/Yayasan/~~Pribadi~~/~~Menyewa~~/~~Menumpang~~ a. Status Tanah Milik Yayasan Pembangunan Umat Islam b. Luas Tanah : 48.938 m^2
13.	Status Bangunan	:	~~Pemerintah~~/Yayasan/~~Pribadi~~/~~Menyewa~~/~~Menumpang~~
14.	Luas Bangunan	:	2.437,25 m^2

Setiap sekolah memerlukan tenaga pendidik untuk pelaksanaan proses pembelajaran, tenaga pendidikan dan pegawai MAS Darul Ulum dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan MAS Darul Ulum

No.	Keterangan	Jumlah
Pendidik		
1.	Guru PNS Diperbantukan Tetap	15
2.	Guru Tetap Yayasan	-
3.	Guru Honorer	-
4.	Guru Tidak Tetap	23
Tenaga Kependidikan		
1.	Tata Usaha/Staf Tata Usaha	2

Lanjutan Tabel 4.1

2.	Pustakawan	1
3.	Laboran	1

Sumber: TU MAS Darul Ulum, 2018

Perkembangan siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh selama enam tahun terakhir dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Perkembangan Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh

Tahun Ajaran	Kelas 1		Kelas 2		Kelas 3		Jumlah Kelas 1 + 2 + 3	
	Jumlah		Jumlah		Jumlah		Jumlah	
	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel
2009/2010	86	2	72	3	87	3	245	8
2010/2011	93	3	74	3	62	3	229	9
2011/2012	103	3	87	3	69	3	259	9
2012/2013	88	3	99	3	77	3	264	9
2013/2014	102	3	85	3	96	3	283	9
2014/2015	131	4	95	3	84	3	310	10
2015/2016	111	4	117	4	93	3	321	11
2016/2017	119	3	102	4	107	4	328	11

Sumber: TU MAS Darul Ulum, 2018

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, setiap sekolah memerlukan sarana dan prasarana, demikian juga dengan MAS Darul Ulum Banda Aceh. Adapun sarana prasarana MAS Darul Ulum dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Sarana/Prasarana MAS Darul Ulum

No	Nama Sarana/Prasarana	Jumlah
1	Ruang Kepala	1
2	Ruang Wakil Kepala	1
3	Ruang Tata Usaha	1
4	Ruang Guru	1
5	Ruang Kelas	11
6	Ruang Lab. Komputer	1
7	Ruang Perpustakaan	1
8	Ruang Laboratorium Kimia	1
9	Ruang Laboratorium Biologi	1
10	Ruang Laboratorium Fisika	1

11	Ruang Koperasi	1
12	Gudang	1
13	Tempat Olah Raga	4
14	Ruang Organisasi Kesiswaan	1
15	Mesjid	1

1. Hasil Penelitian

a. Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen jenis penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk "Membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan"[1]. Kegiatan dalam analisis data ialah pengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas pengujian yang dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. "Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang memiliki distribusi normal. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan Uji Normal *Kolmogorov-Smirnov*".[2]

"Uji Normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika

---

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h. 74.
[2] V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk*…, h. 52.

sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, jika sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal"[3].

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sebelum	Sesudah
N		38	38
Normal Parameters[a,b]	Mean	125,26	108,50
	Std. Deviation	9,953	7,262
Most Extreme Differences	Absolute	,077	,104
	Positive	,077	,102
	Negative	-,071	-,104
Kolmogorov-Smirnov Z		,473	,642
Asymp. Sig. (2-tailed)		,978	,804

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Output SPSS Versi 22.

Keterangan:

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Untuk mengambil keputusan terhadap uji normalitas data kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* maupun nilai kejenuhan belajar siswa sesudah pelaksanaan *Self Instruction,* yaitu:

Jika Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal

jika Sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh nilai Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z data kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* adalah sebelum ,145 maka lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05), sehingga dapat disimpulkan

[3] V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk*…, h. 55.

bahwa data kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* berdistribusi normal.Selanjutnya Sig data kejenuhan belajar siswa sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* adalah ,978 maka lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,5), dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* berdistribusi normal.

Setelah dipastikan sebaran kedua data berdistribusi normal, langkah berikutnya menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

Ho : Tidak ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah perapan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Ha : Ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

2. Deskriptif Kejenuhan Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik *Self Instruction*.

a. *Pretest*

Pretest diberikan pada seluruh sampel penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2017 yaitu dengan berjumlah sampel 38 siswa.

b. Pelaksanaan *Treatment* (*Self Instruction*)

Peneliti memberikan *Treatment Self Instruction* pada kelompok eksperimen sebanyak 10 kali pertemuan yaitu pada tanggal 1-20 Januari 2018. Kegiatan ini diikuti oleh 38 siswa. Pelaksanaan *Treatment* berlangsung dari pukul 11:00-12:10 WIB. Pertama, Peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan pada setiap pertemuan. Materi yang di sampaikan pada pertemuan pertama

adalah *Self Instruction,*kejenuhan belajar. Peneliti dan siswa saling berdiskusi tentang pengertian, manfaat, hal yang perlu di perhatikan dalam penerapan teknik *Self Instruction.*Materi yang di sampaikan pada pertemuan ke-2 sampai dengan ke-10 yaitu tentang gaya belajar. Peneliti dan siswa berdiskusi mengenai bagaimana cara agar setiap individu memiliki gaya belajar yang berbed-beda. Peneliti juga memberikan video motivasi tentang motivasi belajar, gaya belajar dan *Self Instruction.* Dan Peneliti meminta kepada siswa untuk sesering mungkin mengaplikasikan *Self Instruction* tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan penguatan positif pada siswa, karena menjadi dengan selalu berfikir positif maka hal-hal yang positif akan datang kepadanya.

c. Posttest

Posttest diberikan pada seluruh sampel penelitian yang telah diberikan *treatment* oleh peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2018 yaitu dengan berjumlah sampel 38 siswa.

3. Hasil Pengolahan Data.

a. Uji Hipotesis

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas kejenuhan belajar dan variabel terikat *Self Instruction.* Sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (*Paired sampel t test*).

Uji t-Paired yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika sig > 0,05 maka Ha

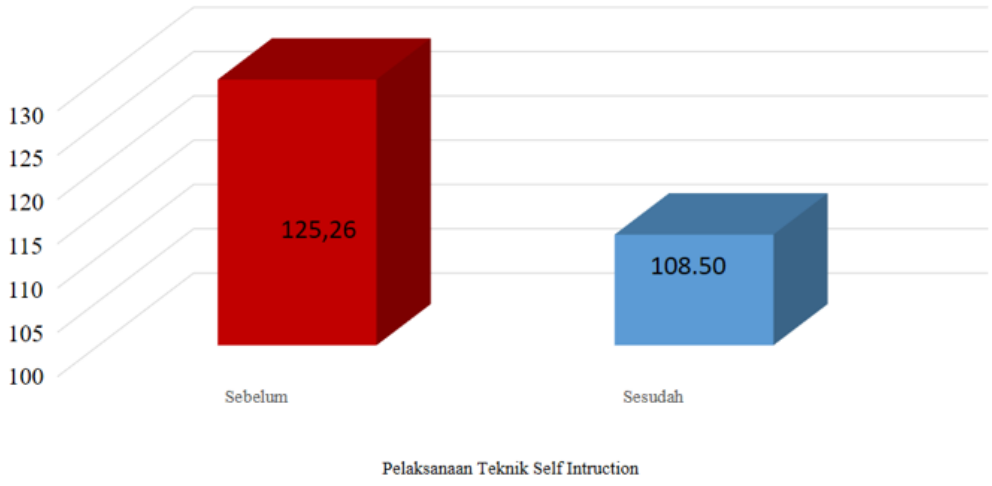
diterima jika sig < 0,05 maka Ho ditolak Atau jika –t tabel < t hitung < t tabel maka Ha diterima jika t hitung –t tabel dan t hitung > t tabel maka Ho ditolak.

Tabel 4.5 Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	125.26	38	9.953	1.615
	Postest	108.50	38	7.262	1.178

Sumber: Output SPSS Versi 22.

Berdasarkan data output SPSS diketahui bahwa rata-rata kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan pelaksanaan teknik *Self Instruction* adalah 125.26. Sedangkan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum adalah 108.50. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Self Instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa sebanyak 16.76.



Gambar 4.1 Mean Kejenuhan Belajar Siswa

Sebelum dilakukan analisis dengan menggunakan uji sampel t test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap nilai data kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* maupun nilai kejenuhan belajar siswa sesudah pelaksanaan *Self Instruction*.

Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika Sig > 0,05 maka Ho diterima, dilaian pihak Ha ditolak.

Jika Sig < 0,05 maka Ho ditolak, dilain pihak Ha diterima.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik paired sampel t test (uji t untk dua sampel yang berpasangan). Uji sampel t test digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data. Yaitu data kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Acehsebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* dan data kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Acehsesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* yaitu sama-sama siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh. Hasil pengujian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji t Berpasangan *Pre-Test Dan Post-Test* Kejenuhan Belajar

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	16.763	8.212	1.332	14.064	19.462	12.584	37	.000

Sumber: Output SPSS Versi 22.

Berdasarkan tabel 4.6 Dengan taraf signifikan 0,05 dengan peluang 1-α dan derajat kebebasan dk = n – 1 = 37 maka dari tabel distribusi t diperoleh $t_{0,95(37)}$= 1,68. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ (12.584 >1,68) atau Sig ,000 < 0,05 sehingga Ho

ditolak Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Tabel 4.7 Hasil perhitungan Uji t Rerata *Pre-Test dan Post-Test* Kejenuhan belajar

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sesudah	125,26	38	9,953	1,615
	Sebelum	109,29	38	9,916	1,609

Tabel 4.7 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 109,29, sedangkan rata-rata *post-test* 125,26.Angka Tersebut mengartikan bahwa rata-rata *post-test* lebih rendah dari rata-rata *pre-test.* Melihat skor *post-test* lebih rendah dari rata-rata *pre-test* dapat dikatakan bahwa kejenuhan belajar siswa menurun dan terdapat perbedaan setelah penerapan teknik *self Instruction.*

4. Uji Mean Hipotetik

Tabel berikut ini menyajikan gambaran umum/deskripsi singkat mengenai penelitian yang berisikan fungsi-funfsi statistika dasar, diantaranya adalah skor minimum, skor maksimum. Mean dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor emperik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (μ) yang dimungkinkan.

a) Menghitung mean hipotetik, dengan rumus:

$$\mu \frac{1}{2} = (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$= \frac{1}{2} = (4+1)\ 36$

$= \frac{1}{2}\ (180)$

$= 90$

μ : Rerata Hipotetik

i_{max} : Skor maksimal subjek

i_{min} : Skor manimal subjek
$\sum k$: Jumlah item.

b) Menghitung deviasi standar hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6} = (X_{max} - X_{min})$$
$$= \frac{1}{6} = (144 - 36)$$
$$= \frac{1}{6} (108)$$
$$= 18$$

σ : Rerata deviasi standar hipotetik
i_{max} : Skor maksimal subjek
i_{min} : Skor manimal subjek
$\sum k$: Jumlah item.

c) Penentuan skor tinggi sedang dan rendah.

Rendah= X < (μ-1.σ)

= X< (90-1.18)

= X < (90-18)

= X < (72)

Sedang = (μ-1.σ) < X ≤ (μ+1.σ)

= 72 < X ≤ 108

Tinggi = X > (μ+1.σ)

= X > (90-1.18)

= X > (90-18)

= X > (108)

Persentase = P = $\frac{F}{N}$

= 38 = $\frac{38}{38} \times 100$

= 100%

Berdasarkan Perhitungan tersebut di atas, dapat diklasifikasikan kejenuhan belajar sebagai berikut:

Tabel 4.8 Klasifikasi Skor Kejenuhan Belajar Sisa

Skor	Klasifikasi
<72	Rendah
72-108	Sedang
> 108	Tinggi

5. Analisis Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*

Penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.Dilaksanakan pada bulan januari 2018 dengan kegiatan *Pretest,* pemberian *Treatment,* dan *Posttest.* Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa Teknik *Self Instruction* efektif terhadap kejenuhan belajar siswa dapat dilihat dari skor rata-rata sebelum 125.26 sesudah 108.50, jumlah yang menurun dengan selisih skor rata-rata 16.76.

Setelah dilakukan proses pengumpulan data baik data kejenuhan belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* maupun data setelah pelaksanaan *Self Instruction,* maka data kuantitatif tersebut diinterpretasikan dalam bentuk data

kuantitatif dengan skala pengukuran yang telah ditentukan sebelumnya sehingga diperoleh data sebagai berikut.

Data nilai kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum sebelum penerapan teknik *Self Instruction* sebagai berikut:

Tabel 4.9 Nilai Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Penerapan Teknik *Self Instruction*

Nilai Belajar Setelah Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*			
No. Urut	**Inisial Siswa**	**Nilai**	**Keterangan**
1	AM	140	Tinggi
2	AD	135	Tinggi
3	A	119	Tinggi
4	CUP	125	Tinggi
5	CAN	112	Tinggi
6	DH	134	Tinggi
7	DI	104	Sedang
8	DM	138	Tinggi
9	FA	126	Tinggi
10	FM	131	Tinggi
11	FS	114	Tinggi
12	HN	124	Tinggi
13	IA	130	Tinggi
14	KR	133	Tinggi
15	MIM	133	Tinggi
16	MF	135	Tinggi
17	MHA	143	Tinggi
18	MAK	140	Tinggi
19	MH	143	Tinggi
20	NS	121	Tinggi
21	PA	115	Tinggi
22	RB	123	Tinggi
23	RJ	129	Tinggi
24	RY	116	Tinggi
25	RT	123	Tinggi
26	RI	106	Sedang
27	RV	116	Tinggi
28	SS	123	Tinggi
29	SAZ	127	Tinggi

30	SRA	117	Tinggi
31	SU	117	Tinggi
32	TP	124	Tinggi
33	TF	119	Tinggi
34	UU	124	Tinggi
35	ZJ	127	Tinggi
36	TRA	139	Tinggi
37	EM	120	Tinggi
38	NM	115	Tinggi

Sumber: Hasil Penelitian, 2018.

Adapun Tabel Kategorisasi kejenuhan belajar siswa pada MAS DARUL ULUM Banda Aceh sebelum penerapan teknik *Self Instruction* berdasarkan statistik emperik sebagai berikut.

Tabel 4.10 Kategorisasi Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Penerapan Teknik *Self Instruction* Berdasarkan Statistik Emperik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	2	5%
Tinggi	36	94%

Tabel 4.11 Nilai Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Penerapan Teknik *Self Instruction*

Nilai Belajar Sebelum Pelaksanaan Teknik *Self Instruction*			
No. Urut	**Nama Siswa**	**Nilai**	**Keterangan**
1	AM	111	Tinggi
2	AD	120	Tinggi
3	A	108	Sedang
4	CUP	110	Tinggi
5	CAN	108	Sedang
6	DH	122	Tinggi
7	DI	98	Sedang
8	DM	128	Tinggi
9	FA	111	Tinggi
10	FM	108	Sedang
11	FS	101	Sedang
12	HN	104	Sedang

13	IA	108	Sedang
14	KR	109	Tinggi
15	MIM	104	Sedang
16	MF	113	Tinggi
17	MHA	114	Tinggi
18	MAK	116	Tinggi
19	MH	117	Tinggi
20	NS	89	Sedang
21	PA	108	Sedang
22	RB	97	Sedang
23	RJ	112	Tinggi
24	RY	103	Sedang
25	RT	110	Tinggi
26	RI	98	Sedang
27	RV	103	Sedang
28	SS	110	Tinggi
29	SAZ	114	Tinggi
30	SRA	110	Tinggi
31	SU	104	Sedang
32	TP	111	Tinggi
33	TF	106	Sedang
34	UU	104	Sedang
35	ZJ	105	Sedang
36	TRA	104	Sedang
37	EM	114	Tinggi
38	NM	111	Tinggi

Sumber: Hasil Penelitian, 2018

Tabel 4.12 Kategorisasi kejenuhan belajar sesudah penerapan teknik *Self Instruction* berdasarkan statistik emperik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	19	50%
Tinggi	19	50 %

Rata-rata kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh terjadi peningkatan yang cukup signifikan, dimana perolehan mean data sebelum dan sesudah pelaksanaan

teknik *Self Instruction* di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh adalah sebagai berikut.

Tabel 4.13 Kategorisasi Perbandingan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Instruction* berdasarkan statistik emperik

No. Urut	Nama Siswa	sebelum	Sesudah	Keterangan sebelum	Keterangan sesudah
1	AM	140	111	Tinggi	Tinggi
2	AD	135	120	Tinggi	Tinggi
3	A	119	108	Tinggi	Sedang
4	CUP	125	110	Tinggi	Tinggi
5	CAN	112	108	Tinggi	Sedang
6	DH	134	122	Tinggi	Tinggi
7	DI	104	98	Sedang	Sedang
8	DM	138	128	Tinggi	Tinggi
9	FA	126	111	Tinggi	Tinggi
10	FM	131	108	Tinggi	Sedang
11	FS	114	101	Tinggi	Sedang
12	HN	124	104	Tinggi	Sedang
13	IA	130	108	Tinggi	Sedang
14	KR	133	109	Tinggi	Tinggi
15	MIM	133	104	Tinggi	Sedang
16	MF	135	113	Tinggi	Tinggi
17	MHA	143	114	Tinggi	Tinggi
18	MAK	140	116	Tinggi	Tinggi
19	MH	143	117	Tinggi	Tinggi
20	NS	121	89	Tinggi	Sedang
21	PA	115	108	Tinggi	Sedang
22	RB	123	97	Tinggi	Sedang
23	RJ	129	112	Tinggi	Tinggi
24	RY	116	103	Tinggi	Sedang
25	RT	123	110	Tinggi	Tinggi
26	RI	106	98	Sedang	Sedang
27	RV	116	103	Tinggi	Sedang
28	SS	123	110	Tinggi	Tinggi
29	SAZ	127	114	Tinggi	Tinggi
30	SRA	117	110	Tinggi	Tinggi
31	SU	117	104	Tinggi	Sedang
32	TP	124	111	Tinggi	Tinggi

33	TF	119	106	Tinggi	Sedang
34	UU	124	104	Tinggi	Sedang
35	ZJ	127	105	Tinggi	Sedang
36	TRA	139	104	Tinggi	Sedang
37	EM	120	114	Tinggi	Tinggi
38	NM	115	111	Tinggi	Tinggi

Tabel 4.14Perbandingan skor *Pre-Test* dan *Post Test* kejenuhan belajar siswa sesudah penerapan teknik *self instruction*

No	**Kategori**	**Pre-Test**		**Post-Test**	
		F	%	F	%
1	Rendah	0	0 %	0	0 %
2	Sedang	2	5 %	19	50 %
3	Tinggi	36	94 %	19	50%
Jumlah		38	100	38	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2018

Tabel 4.14 di atas menggambarkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kejenuhan belajar siswa yang mengalami peningkatan dan penurunan secara signifikan. Hasil *post-test* menunjukkan dari 36 siswa berkategori tinggi kejenuhan belajar (94%) mengalami peningkatan menjadi sedang 19 siswa (50%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka diketahui bahwa terdapat 38 siswa (100 %) MAS Darul Ulum banda Aceh yang mengalami kejenuhan (bournout) belajar pada kategori tinggi, 36 siswa (94%), kejenuhan belajar pada kategori sedang 2 siswa (5%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar sebelum penerapan teknik *Self Instruction*. Sesudah penerapan teknik *Self Instruction*

terdapat 19 siswa (50%) kejenuhan belajar yang berkategorikan tinggi dan terdapat 19 siswa (50%) kejenuhan belajar yang berkategorikan sedang.

Hasil pengadministrasian angket kejenuhan belajar kepada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh bahwa sebagian besar siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan aspek Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat, Terlalu banyak materi pelajaran yang diajarkan guru, Sering menunggu jam pelajaran berakhir, Tidak memiliki waktu yang cukup untuk berkomunikasi bebas dengan teman, Mudah lupa materi pelajaran, Malas mengukuti proses pembelajaran di kelas, Tidak bersemangat dalam belajar, Sering cemas memikirkan PR dan tugas, Tidak memiliki kesempatan untuk mengulang pelajaran, Kesulitan untuk memahami materi pelajaran, Tidak dapat berkonsentrasi, Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar, dan Sering belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.

Menurut Reber secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan dalam belajar, di samping mahasiswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negative yaitu kejenuhan belajar.

Menurut Sayyid Muhammad Nuh, jenuh ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan suatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.

Dalam hadis juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadis ini bukan saja relevan, namun juha menunjukkan bukti ketinggian ajaran islam. Rasulullah SAW berbicara tentang kejenuhan dan memberikan rambu rambu yang lurus. Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su'bah, mengabarkan kepadaku Husein, aku mendengar dari mujahid dari Abdillah bin Amr berkata:

Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

"sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (*futur*), maka barang siapa yang jenuhnya membawa ke arah sunnah, maka dia mendapat petunjuk, Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW) maka dia binasa. (HR. Al-Baihaqi).

Hadis di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap kegiatan dan aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa giat dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar yang giat, terus-menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat membuat seseorang siswa menjadi malas, bosan, tertekan, jemu, lemah dan sebagainya.

1. Faktor Penyebab Kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dapat diketahui bahwa Faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dan upaya guru BK mengatasinya (kejenuhan belajar siswa kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh) berdasarkan sub variabel dapat diketahui bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar siswa terdapat pada kriteria banyak dengan persentase 94 %.

Hasil Penelitian sesuai dengan pendapat Muhibbin Syah bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar siswa adalah:

a. Terlalu lama waktu untuk belajartanpa atau kurang istirahat.
b. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung lingkungan, yang mendukung dapat dapat meningkatkan motivasi belajar, begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
c. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan belajar akan berkurang.
d. Konflik, adanya konflik dalam lingkungan belajar anak, baik itu konflik dengan guru maupun teman.
e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka maka siswa dapat merasa jenuh
f. Mengerjakan dengan suatu keterpaksaan. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.

Berdasarkan teori diatas disebutkan bahwa lingkungan belajar dapat dapat menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa dan dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam belajar.

Faktor lain yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, seperti siswa telah kehilangan motivasi dan konsolidasi yang merupakan salah satu tingkat keterampilan yang dimiliki siswa sebelum mencapai pada tingkat

keterampilan yang selanjutnya, maka siswa tersebut telah mengalami kejenuhan yang berasal dari dalam dirinya sendiri.

Faktor penyebab kejenuhan belajar siswa menurut Muhibbin Syah yaitu meliputi keletihan fisik yang ditandai dengan adanya sakit kepala dan radang pencernaan. Keletihan psikologis yang ditandai dengan adanya stress, depresi dan sering marah. Faktor penyebab kejenuhan belajar pada siswa dilihat dari faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, tugas-tugas yang diberikan bersifat monoton dan lain-lain.

Kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor antara lain, faktor eksternal, yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lain-lain. Adapun faktor internal meliputi keletihan fisik yang ditandai dengan adanya sakit kepala dan pusing serta radang pencernaan.

2. Upaya guru BK untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Dari Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa guru BK haruslah berusaha mendorong siswa untuk belajar lebih giat lagi. Mengonsumsi makanan yang bergizi, dan memberikan motivasi kepada siswa agar lebih rajin dalam belajar, baik di rumah maupun di sekolaha. Guru mata pelajaran juga harus memberikan metode pelajaran yang baru dan tidak monoton agar siswa tidak jenuh dan bosan dalam melaksanakan proses belajar mengajar.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering terjadi pada anak, secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu jenuh juga mempunyai arti jemu atau bosan. Kejenuhan yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh. Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, seperti apabila siswa telah kehilangan motivasi dan konsolidasi yang merupakan salah satu tingkat keterampilan yang dimiliki siswa sebelum mencapai pada tingkat keterampilan yang selanjutnya, maka siswa tersebut telah mengalami kejenuhan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan salah satu contoh faktor kejenuhan yang berasal dari luar yaitu siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat.

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: (1) keletihan indera siswa, (2) keletihan fisik siswa, (3) keletihan mental. Kejenuhan yang umum terjadi adalah karena keletihan yang melanda siswa sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menunda-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat, mudah jenuh dan bosan dengan metode pembelajaran.

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

bergizi".[4] Keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana sebagaiman keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

3. Teknik *Self Instruction*

Teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Bryan dan butt menambahkan teknik instruksi diri merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan yang di alami siswa disebabkan dengan emosi dan perilaku. Individu yang merasa kejenuhan dalam menjalani proses pembelajaran akan merasakan emosi-emosi negatif pada dirinya seperti tertekan. Gelisah, frustadi, dan murung. Teknik instruksi diri dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang di alami siswa.[5]

Teknik *Self Instruction* telah diterapkan di kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh, dengan tujuan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Data yang ditemukan bahwa tingkat kejenuhan siswa sebelum dan setelah penerapamn teknik *Self Instruction* mengalami perbedaan yang cukup signifikan. Rata-rata kejenuhan belajar ssiwa sebelum pelaksanaan pelaksanaan teknik *Self Instruction* adalah 109,29. Sedangkan sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* kejenuhan belajar siswa keals XI MAS Darul Ulum adalah 125,26. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Self Instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa sebanyak 15,97.

---

[4] Erwin Hardiyanto, Kejenuhan Belajar dan Car Mengatasinya Studi terhadap pelaksanaan pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah3 Depok, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), h. 19.

[5] Usnaziqyah Rafqfika, *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa*, (Jakarta: Fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Jakarta:2016), h. 131.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik paired sampel t test (uji t untk dua sampel yang berpasangan). Uji t-paired digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data. Yaitu data kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh sebelum pelaksanaan teknik *Self Instruction* dan data kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh sesudah pelaksanaan teknik *Self Instruction* yaitu sama-sama siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Penggunaan teknik *Self Instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Menurut Friedenberg & Gilis kegunaan metode *Self Instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang di dasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku. Karena sejak kecil manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya. Semakin besar, anak mulai belajar perilakunya menggunakan *covert speech.*[6]

[6] Fafaid Nurul Fatimah, Denok Setiawati M.Pd., Kons., *Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X Di Smk Negeri 12 Surabaya*,(Surabaya: Unesa, 2013), h. 261.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada MAS Darul Ulum Banda Aceh tentang Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum. Peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

Kejenuhan merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar baik dalam bentuk fisik dan psikis, juga merupakan suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat bosan, serta suatu usaha yang dilakukan secara terus-menerus untuk mencapai hasil yang maksimal tapi sama sekali tidak mendatangkan hasil yang sesuai dengan harapan.

Penyebab kejenuhan belajar atau kebosanan pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh berasal tiga faktor, yaitu faktor fisik, faktor psikis dan faktor mental. Kelelahan pada fisik dan mental yang diakibatkan dari aktivitas kegiatan sekolah yang sangat padat. Siswa mendapatkan waktu istirahat yang minim, dan mengalami proses pembelajaran yang maksimal tetapi tidak mendatangkan hasil. Keletihan psikis dapat berupa guru terlalu monoton terhadap siswa, siswa mudah merasa bosan jenuh dan lelah, metode yang disampaikan guru dalam menyampaikan materi kurang variatif sehingga terkesan monoton. Upaya yang dilakukan peneliti dalam dalam mengatasi kejenuhan belajar pada penelitian ini menggunakan teknik *Self Instruction*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan *Self Instruction* dalam kehidupan sehari-hari guna membentuk perilaku dan pikiran yang positif. Khususnya membentuk keyakinan dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Bagi guru BK

Guru BK dapat memberikan dan mengembangkan teknik *Self Instruction* sebagai teknik dalam memberikan layanan bimbingan klasikal maupun kelompok pada siswa di bidang belajar, pribadi, sosial maupun karir.

3. Bagi peneliti selanjutnya
    a. Peneliti selanjutnya sebaiknya saling berkoordinasi sesame guru BK di sekolah untuk memilih waktu yang tepat agar pemberian treatment teknik *Self Instruction* dapat berjalan lancer dan sesuai dengan *planing*.
    b. Peneliti selanjutnya harus memperkaya pengetahuan mengenai pelaksanaan tahapan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Abu dan Supriyono, Widodo. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Agustin. (2008). Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Disertasi Doktor pada PPs.* UPI Bandung: Tidak diterbitkan.

Ardhaneswari Habiba. (2013). Penerapan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story pada Siswa Kelas Viii SMPN 5 CEPU. *Jurnal BK UNESA*.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bush, J.W. (2003). *Cognitive Behavioral Theraphy: the Basic*.

Brannon and Feist, J. 2007. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health. USA: Wads worth.

Bryant, Lorrie E and Karren S. Budd. (1982). Self Instruction Training to Increase Independent Work Performance in Pre School. *Journal of Applied Behavior Analysis*.

Chaplin, J.P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Dorman, J. (2003). Testing a model for teacher burnout. *Australia Journal of Educational & Developmental Psycology*, vol. 3, pp 35-37.

Hurlock, E.B. 2005. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Fiorentika, Kasa. Santoso, Djoko Budi, dkk. (2016*). Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Firmansyah, R. (2012). Efektifitas Teknik Self Instruction untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa. *Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI*.

Galbraith, C.S. and Merrill, G.B. (2014). Academic performance and Burnout: an efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. *Journal of Further and Higher Education,* 39 (2), 255-277.

Hurlock, E.B. (2005). *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Irham, Muhammad dan Wiyani, Novan Ardy. (2013). *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi dalam proses Pembelajaran.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Jacobs, et al. (2003) Student Burnout as a Function Personality, Social Support, and Work Load. *Journal of Collage Development*.

Lestari, Luh Putu Sri, *Pelatihan Metode Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA*, Universitas Pendidikan Ganesha.

Margono S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mardianto. (2009) *Psikologi Pendidikan Landasa bagi Pengembangan Strategi Pembelajaran*, Bandung: Citapustaka Media Perintis.

Martin, G. and Pear, J. (2003). *Behavior Modification*: What It Is and How To Do it. 7th ed. New Jersey: Pearson Educational International.

Mujiburrahman (Ed.). Suryanta Sri (Ed.). dkk. (2016). *Panduan Akademik dan Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.

Murni, Wahid. (2008). *Cara Mudah Menulis Proposal Dan Laporan Penelitian Lapangan.* Malang: UM Press.

Nichols. A. S. and Sosnowsky, F. L. (2002). Bornout among special education teachers in self-contained cross-categorical classrooms. *Teacher Educational and Special Education*, vol 25, no. 17, 71-86.

Nurmaliyah, Faridah. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction, Malang: *Jurnal Pendidikan Humaniora*.

Papalia, D. E. (2013). Kefektifan Teknik Self-Instruction untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Skripsi*. Malang: tidak diterbitkan.

Prayitno. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawira, Purwa Atmaja. (2016). *Psikologi Pendidikn dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Purwanto, Ngalim. (2013). *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Rahmawati. (2009). *Modifikasi Perilaku.* Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.

Raqfika, Usnaziqyah. dkk. (2016) Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling.* Jakarta.

Rosemary A. Thompson. (2016). *Counseling Techniques.* Newyork and london: Routledge Taylor & Francis Group.

Risna Yunita. (2017). Kontribusi guru bimbingan dan konseling dalam peningkatan self kontrol siswa. *skripsi*. Banda Aceh. UIN.

Rusman. (2016). *Model-Model Pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru.* Jakarta. Rajagrafindo Persada.

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence*, Ed VI. Penerjemah: Shinto B Adelar, Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.

Schwarzer, R and Hallum, S. (2008). Perceived Teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. Applied psycology: *an International riview*, vol. 57, pp152-171.

Spencer, Jeffrey. (2010). *Always On Top*. Jakarta Selatan: Ufuk Publishing House.

Subini, Nini. (2013). *Mengatasi Kesulitan Belajar pada Anak*, Jogjakarta: Javalitera.

Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2014). Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, Sumadi. (2012). Psikologi Kepribadian. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

_____. (2014) Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syah, Muhibbin. (2017). *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syarifuddin, dkk. (2010). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Diadit Media.

Tohirin. (2008). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.* Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Hakim, Thursan. *Belajar Secara Efektif*, (ttp.: tnp., t.t).

Vitasari, Ita. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan Kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Willis, Sofyan. (2013). *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Wulaningsih, Indryastuti. (2016). Efektifitas Positive Self Talj Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR: B- 6791/Un.08/FTK/KP.07.6/08/2017
TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang :
a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 02 Agustus 2017

Menetapkan :

M E M U T U S K A N

PERTAMA : Menunjuk Saudara:
1. Drs. Munirwan Umar, M.Pd — sebagai pembimbing pertama
2. Wanty Khaira, M. Ed — sebagai pembimbing kedua

Untuk membimbing skripsi :

Nama	:	Nia Alfi Khaira
NIM	:	140213063
Program Studi	:	Bimbingan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Teknik Self Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2017;

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2017/2018

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 16 Agustus 2017
An. Rektor
Dekan,

Mujiburrahman

Tembusan
1. *Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;*
2. *Ketua Prodi Bimbingan Konselin.;*
3. *Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;*
4. *Yang Bersangkutan*

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp: (0651) 7551423 - Fax. (0651) 7553020 Situs : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

Nomor : B- 11984 /Un.08/TU-FTK/ TL.00/12/2017 — 29 Desember 2017
Lamp : -
Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data Menyusun Skripsi

Kepada Yth.

Di -
Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

N a m a	: Nia Alfi Khaira
N I M	: 140 213 063
Prodi / Jurusan	: Bimbingan Konseling
Semester	: VII
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam.
A l a m a t	: Jl. Tgk. Syarif Lr. Bintang No. 4B, Gampong Jeulingke Banda Aceh

Untuk mengumpulkan data pada:

MAS Darul Ulum Banda Aceh

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

Penerapan Teknik Self Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas 11 Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha,

M. Said Farzah Ali

BAG UMUM BAG UMUM

Kode 7891

YAYASAN PEMBANGUNAN UMAT ISLAM

MADRASAH ALIYAH DARUL 'ULUM

(STATUS DISAMAKAN/Wa/6-d/PP.03.2/587/1998)
NSM : 131211710006
Jln. Syiah Kuala No. 5 Telp. (0651) 33312
KOTA BANDA ACEH 23123

Nomor : MA.01.94/PP.00.6/049/01/2018 Banda Aceh, 22 Januari 2018
Lampiran : -
Perihal : **Penelitian An. NIA ALFI KHAIRA**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
di-
Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat saudara nomor : B-11984/Un.08/TU-FTK/TL.00/12/2017 tanggal 29 Desember 2017, dengan ini menyatakan bahwa :

Nama	:	**NIA ALFI KHAIRA**
NIM	:	140 213 063
Prodi. /Jurusan	:	Bimbingan Konseling
Semester	:	VII

Telah selesai mengadakan **PENELITIAN** pada tanggal 19 s/d 22 Januari 2018 dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

"PENERAPAN TEKNIK SELF INTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH"

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

KEPALA

DRA. KESUMA NIRWANA
NIP. 19580928 199603 2 001

PRE-TEST

A. Identitas responden

Sekolah : Mas Darul Ulum Banda Aceh

Nama : RATU BALQIS

Jenis Kelamin : PR

Kelas : XI- IIS

B. Petunjuk Pengisian

1. Berikan tanda ceklis (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan pilihan saudara/i. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pernyataan ini. Setiap jawaban saudara/i pada angket ini adalah benar selama hal tersebut sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran yang sebenarnya. Oleh karena itu saudara/i tidak perlu ragu dalam menjawabnya.
2. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan
3. Angket yang telah diisi mohon dikembalikan
4. Angket ini terdiri dari 2 variabel.
   - *Self Instruction*
   - Dan Kejenuhan Belajar

Adapun pilihan jawaban yang tersedia dalam angket adalah:

SS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Setuju** saudara/i lakukan

S: Apabila pernyataan tersebut **Setuju** saudara/i lakukan

TS: Apabila pernyataan tersebut **Tidak Setuju** saudara/i lakukan

STS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju** saudara/i lakukan.

TABEL ANGKET

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA

KELAS II MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Sering sakit kepala saat proses belajar berlangsung				✓
2	Sering mengantuk dalam kelas				✓
3	Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat	✓			
4	Terlalu banyak materi pelajaran yang diajarkan guru				✓
5	Sering menunggu jam pelajaran berakhir.	✓			
6	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk berkomunikasi bebas dengan teman	✓			
7	Mudah lupa materi pelajaran		✓		
8	Malas mengukuti proses pembelajaran di kelas			✓	
9	Tidak bersemangat dalam belajar				✓
10	Sering cemas memikirkan PR dan tugas			✓	
11	Tidak memiliki kesempatan untuk mengulang pelajaran.		✓		
12	Kesulitan untuk memahami materi pelajaran.				✓
13	Sering tidak bersemangat dalam belajar	✓			
14	Tidak dapat berkonsentrasi				✓
15	Tidak disiplin		✓		
16	Waktu terlalu singkat untuk menyerap pelajaran		✓		
17	Mengerjakan aktivitas sekolah dengan terpaksa			✓	
18	Terlalu lama waktu untuk belajar	✓			

19	Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar		✓		
20	Sering belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.		✓		
21	Penglihatan kurang jelas		✓		
22	Sering jenuh mendengarkan materi pelajaran				✓
23	Sering pusing ketika membaca banyak buku		✓		
24	Sering gugup ketika melihat guru tegas dan keras	✓			
25	Sering bosan ketika berdiskusi kelompok tentang pelajaran		✓		
26	Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising			✓	
27	Guru kurang adil atau pilih kasih		✓		
28	Cara mengajar guru kurang menarik	✓			
29	Terburu-buru dalam menjelaskan materi pelajaran	✓			
30	Guru kurang peka terhadap kebutuhan siswa			✓	
31	Menerapkan metode mengajar yang kurang bervariasi			✓	
32	Ruang kelas terasa pengap		✓		
33	Suasana sekolah ramai sehingga mengganggu proses belajar.				✓
34	Lingkungan sekolah tidak tenang dan teduh				✓
35	Fasilitas kamar mandi kurang mencukupi			✓	
36	Lapangan olahraga yamg kurang memadai				✓

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Pembimbing II

Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

POST-TEST

A. Identitas responden

Sekolah : Mas Darul Ulum Banda Aceh

Nama : RATU BALQIS

Jenis Kelamin : PR

Kelas : XI- IIS

B. Petunjuk Pengisian

1. Berikan tanda ceklis (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan pilihan saudara/i. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pernyataan ini. Setiap jawaban saudara/i pada angket ini adalah benar selama hal tersebut sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran yang sebenarnya. Oleh karena itu saudara/i tidak perlu ragu dalam menjawabnya.
2. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan
3. Angket yang telah diisi mohon dikembalikan
4. Angket ini terdiri dari 2 variabel.
   - *Self Instruction*
   - Dan Kejenuhan Belajar

Adapun pilihan jawaban yang tersedia dalam angket adalah:

SS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Setuju** saudara/i lakukan

S: Apabila pernyataan tersebut **Setuju** saudara/i lakukan

TS: Apabila pernyataan tersebut **Tidak Setuju** saudara/i lakukan

STS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju** saudara/i lakukan.

TABEL ANGKET

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA

KELAS II MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Sering sakit kepala saat proses belajar berlangsung				✓
2	Sering mengantuk dalam kelas				✓
3	Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat				✓
4	Terlalu banyak materi pelajaran yang diajarkan guru				✓
5	Sering menunggu jam pelajaran berakhir.		✓		
6	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk berkomunikasi bebas dengan teman			✓	
7	Mudah lupa materi pelajaran	✓			
8	Malas mengukuti proses pembelajaran di kelas		✓		
9	Tidak bersemangat dalam belajar	✓			
10	Sering cemas memikirkan PR dan tugas				✓
11	Tidak memiliki kesempatan untuk mengulang pelajaran.				✓
12	Kesulitan untuk memahami materi pelajaran.	✓			
13	Sering tidak bersemangat dalam belajar				✓
14	Tidak dapat berkonsentrasi				✓
15	Tidak disiplin				✓
16	Waktu terlalu singkat untuk menyerap pelajaran				✓
17	Mengerjakan aktivitas sekolah dengan terpaksa				✓
18	Terlalu lama waktu untuk belajar				✓

19	Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar				✓
20	Sering belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.		✓		
21	Penglihatan kurang jelas				✓
22	Sering jenuh mendengarkan materi pelajaran				✓
23	Sering pusing ketika membaca banyak buku				✓
24	Sering gugup ketika melihat guru tegas dan keras				✓
25	Sering bosan ketika berdiskusi kelompok tentang pelajaran	✓			
26	Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising				✓
27	Guru kurang adil atau pilih kasih				✓
28	Cara mengajar guru kurang menarik		✓		
29	Terburu-buru dalam menjelaskan materi pelajaran				✓
30	Guru kurang peka terhadap kebutuhan siswa				✓
31	Menerapkan metode mengajar yang kurang bervariasi			✓	
32	Ruang kelas terasa pengap			✓	
33	Suasana sekolah ramai sehingga mengganggu proses belajar.				✓
34	Lingkungan sekolah tidak tenang dan teduh				✓
35	Fasilitas kamar mandi kurang mencukupi				✓
36	Lapangan olahraga yamg kurang memadai			✓	

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Pembimbing II

Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

KISI–KISI INSTRUMENT PENELITIAN TENTANG

"PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGRURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS II PADA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH"

A. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan gejala kejenuhan belajar dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrument pada table di bawah ini:

NO.	VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	S				+/-
					SS	S	TS	STS	
1.	Kejenuhan Belajar	Internal (Murid)	Keletihan fisik	1. Sakit kepala karena hafalan. 2. Sering permisi ke kamar mandi 3. Sering akit kepala saat proses belajar berlangsung 4. Sering sakit perut saat sedang belajar 5. Jantung sering berdebar-debar dengan keras 6. Sering mengantuk dalam kelas 7. Mengalami kesulitan tidur dimalam hari. 8. Tidak memiliki waktu senggang					

				untuk istirahat					
		Internal (Murid)	Keletihan Psikis (Mental)	1. Terlalu banyak materi pelajaran yang diajarkan guru 2. Sering menunggu jam pelajaran berakhir. 3. Tidak memiliki waktu luang untuk berkomunikasi bebas dengan teman sebaya 4. Mudah lupa materi pelajaran 5. Malas mengukuti proses pembelajaran di kelas 6. Tidak bersemangat dalam belajar 7. Sering cemas memikirkan PR dan tugas 8. Tidak memiliki waktu luang untuk mengulang pelajaran. 9. Kesulitan untuk memahami materi pelajaran. 10. Sering tidak bersemangat dalam belajar					

				11. Tidak dapat berkonsentrasi 12. Tidak disiplin 13. Tidak menyukai guru tertentu 14. Waktu terlalu singkat untuk menyerap pelajaran 15. Mengerjakan aktivitas sekolah dengan terpaksa 16. Terlalu lama waktu untuk belajar 17. Merasa diri pintar dari teman-teman yang lain 18. Sering menunda-nunda mengerjakan tugas 19. Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar 20. Sering belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.					
		Internal (Murid)	Keletihan Indera	1. Mata sering kabur ketika melihat tulisan di papan tulis 2. Sering jenuh mendengarkan					

				materi pelajaran 3. Sering pusing ketika membaca banyak buku 4. Sering gugup ketika melihat guru tegas dan keras 5. Bosan mendengarkan pendapat teman 6. Sering bosan ketika berdiskusi kelompok tentang pelajaran 7. Sering berbicara di dalam kelas. 8. Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising.					
		Eksternal dan lingkungan belajar)	Guru	1. Guru kurang adil atau pilih kasih 2. Cara mengajar guru kurang menarik 3. Terburu-buru dalam menjelaskan materi pelajaran 4. Menguasai situasi kelas 5. Guru kurang peka terhadap kebutuhan siswa 6. Menerapkan metode mengajar					

				yang kurang bervariasi.					
			Fasilitas Sekolah	1. Posisi tempat duduk yang tidak berubah-ubah membuat suasana bosan mengikuti pelajaran. 2. Kondisi kelas tidak berubah-ubah 3. Koleksi buku di perpustakaan kurang bervariasi 4. Kondisi kelas tidak bersih 5. Ruang kelas terasa pengap 6. Tidak tersedia fasilitas pendukung pembelajaran (Lapto dan infocus)					
			Lingkungan belajar	1. Suasana sekolah ramai sehingga mengganggu proses belajar. 2. Lingkungan sekolah tidak tenang dan teduh 3. Fasilitas kantin kurang mencukupi 4. Fasilitas kamar mandi kurang mencukupi					

				5. Lapangan olahraga yang kurang memadai. 6. Fasilitas LAB yang kurang mencukupi dan memadai.					

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Pembimbing II

Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

A. Identitas responden

Sekolah : Mas Darul Ulum Banda Aceh

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Berikan tanda ceklis (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan pilihan saudara/i. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pernyataan ini. Setiap jawaban saudara/i pada angket ini adalah benar selama hal tersebut sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran yang sebenarnya. Oleh karena itu saudara/i tidak perlu ragu dalam menjawabnya.
2. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan
3. Angket yang telah diisi mohon dikembalikan
4. Angket ini terdiri dari 2 variabel.
    - *Self Instruction*
    - Dan Kejenuhan Belajar

Adapun pilihan jawaban yang tersedia dalam angket adalah:

SS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Setuju** saudara/i lakukan

S: Apabila pernyataan tersebut **Setuju** saudara/i lakukan

TS: Apabila pernyataan tersebut **Tidak Setuju** saudara/i lakukan

STS: Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju** saudara/i lakukan.

Contoh cara mengisi:

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Kehilangan Semangat Dalam Belajar.	✓			

Bila saudara/i keliru atau ingin merubah jawaban, berilah tanda (-) pada pilihan yang keliru dan beri tanda checklist ( ) pada jawaban yang lain yang saudara/i anggap lebih tepat seperti contoh berikut:

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Kehilangan Semangat Dalam Belajar.	~~✓~~		✓	

C. Angket Variabel Kejenuhan Belajar

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan gejala kejenuhan belajar dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian.

Kisi-kisi dari instrument pada table di bawah ini:

TABEL ANGKET

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA

KELAS II MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Sering sakit kepala saat proses belajar berlangsung				
2	Sering mengantuk dalam kelas				
3	Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat				
4	Terlalu banyak materi pelajaran yang diajarkan guru				
5	Sering menunggu jam pelajaran berakhir.				
6	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk berkomunikasi bebas dengan teman				
7	Mudah lupa materi pelajaran				
8	Malas mengukuti proses pembelajaran di kelas				
9	Tidak bersemangat dalam belajar				
10	Sering cemas memikirkan PR dan tugas				
11	Tidak memiliki kesempatan untuk mengulang pelajaran.				
12	Kesulitan untuk memahami materi pelajaran.				
13	Sering tidak bersemangat dalam belajar				
14	Tidak dapat berkonsentrasi				
15	Tidak disiplin				
16	Waktu terlalu singkat untuk menyerap pelajaran				
17	Mengerjakan aktivitas sekolah dengan terpaksa				
18	Terlalu lama waktu untuk belajar				

19	Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar				
20	Sering belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.				
21	Penglihatan kurang jelas				
22	Sering jenuh mendengarkan materi pelajaran				
23	Sering pusing ketika membaca banyak buku				
24	Sering gugup ketika melihat guru tegas dan keras				
25	Sering bosan ketika berdiskusi kelompok tentang pelajaran				
26	Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising				
27	Guru kurang adil atau pilih kasih				
28	Cara mengajar guru kurang menarik				
29	Terburu-buru dalam menjelaskan materi pelajaran				
30	Guru kurang peka terhadap kebutuhan siswa				
31	Menerapkan metode mengajar yang kurang bervariasi				
32	Ruang kelas terasa pengap				
33	Suasana sekolah ramai sehingga mengganggu proses belajar.				
34	Lingkungan sekolah tidak tenang dan teduh				
35	Fasilitas kamar mandi kurang mencukupi				
36	Lapangan olahraga yamg kurang memadai				

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Pembimbing II

Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

TEKNIK *SELF INSTRUCTION*

Subjek	Pikiran Yang Muncul	Instruksi Diri
AM, AD, A, CUP, CAN, DH, DI, DM, F, FM, FS, HN, IA, KR, MIM, MF, MHA, MAK, MH, NS, PA, RB, RJ, RY, RT, RI, RV SS, SAZ, SRA, SU, TP, TF, UU, ZJ, TRA, EM, NM.	Sering sakit kepala saat proses belajar berlangsung	Jika saya fokus dalam belajar, saya pasti bisa menyerap pelajaran tanpa mengalami sakit kepala.
	Sering mengantuk dalam kelas	Jika metode pelajaran bervariasi dan bermacam. Saya pasti bisa dan tidak akan ngantuk di kelas
	Mudah lupa materi pelajaran	Saya pasti selalu ingat materi pelajaran, jika saya selalu mengulangnya
	Malas Mengikuti proses pembelajaran di kelas.	Saya anak yang rajin, cerdas dan jenius, dan pasti masa depan saya cerah
	Tidak bersemangat dalam belajar	Setiap hari saya selalu bersemangat dalam belajar
	Tidak dapat berkonsentrasi	Jika saya lebih berkonsentrasi dan fokus dalam belajar. Saya pasti bisa lebih fokus
	Kesulitan untuk memahami materi pelajaran	Saya mempunyai kemauan yang keras dalam belajar
	Merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar.	Saya orang yang tidak mudah menyerah, pasti sedikit lagi berjuang pasti bisa.
	Sering jenuh mendengarkan materi pelajaran.	Saya pasti bisa, saya semangat, saya yakin bisa, saya pintar.

	Cara guru mengajar yang kurang menarik dan bervariasi	Tidak selalu dan selamanya cara mengajar merubah keadaan. Jika saya yakin, semangat dalam diri, saya pasti bisa.
	Guru kurang peka terhadap kebutuhan siswa	Saya harus belajar memahami, jika saya mandiri dalam hal apapun itu lebih bagus.
	Menerapkan metode mengajar yang kurang bervariasi	Belajar seperti apapun yang di terapkan oleh guru di dalam kelas. Jika saya ada kemauan kuat untuk belajar, saya pasti bisa.

TABEL DISTIBUSI UJI t

V	$t_{0.995}$	$t_{0.99}$	$t_{0.975}$	$t_{0.95}$	$t_{0.90}$
1	63.66	31.82	12.71	6.31	3.08
2	9.92	6.96	4.30	2.92	1.89
3	5.84	4.54	3.18	2.35	1.64
4	4.60	3.75	2.78	2.13	1.53
5	4.03	3.36	2.57	2.02	1.48
6	3.71	3.14	2.45	1.94	1.44
7	3.50	3.00	2.36	1.90	1.42
8	3.36	2.90	2.31	1.86	1.40
9	3.25	2.82	2.26	1.83	1.38
10	3.17	2.76	2.23	1.81	1.37
11	3.11	2.72	2.20	1.80	1.36
12	3.06	2.68	2.18	1.78	1.36
13	3.01	2.65	2.16	1.77	1.35
14	2.98	2.62	2.14	1.76	1.34
15	2.95	2.60	2.13	1.75	1.34
16	2.92	2.58	2.12	1.75	1.34
17	2.90	2.57	2.11	1.74	1.33
18	2.88	2.55	2.10	1.73	1.33
19	2.86	2.54	2.09	1.73	1.33
20	2.84	2.53	2.09	1.72	1.32
21	2.83	2.52	2.08	1.72	1.32
22	2.82	2.51	2.07	1.72	1.32
23	2.81	2.50	2.07	1.71	1.32
24	2.80	2.49	2.06	1.71	1.32
25	2.79	2.48	2.06	1.71	1.32
26	2.78	2.48	2.06	1.71	1.32
27	2.77	2.47	2.05	1.70	1.31
28	2.76	2.47	2.05	1.70	1.31
29	2.76	2.46	2.04	1.70	1.31
30	2.75	2.46	2.04	1.70	1.31
40	2.70	2.42	2.02	1.68	1.30
60	2.66	2.39	2.00	1.67	1.30
120	2.62	2.36	1.98	1.66	1.29
∞	2.58	2.33	1.96	1.645	1.28

Sumber: Sudjana, 2009:491

FOTO KEGIATAN PENELITIAN

Pemberian Angket Kejenuhan Belajar Siswa

Penjelasan Teknik *Self Instruction* dan Kejenuhan Belajar

Pengamatan Kejenuhan Belajar Siswa

Pemberian Instruksi diri / *Self Instruction*

Siswa Meminta *Self Instruction* Lebih Lanjut dan Secara Mendetails

Penjelasan Gaya Belajar (Bimbingan Klasikal)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama	: Nia Alfi Khaira
Nim	: 140213063
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi	: Pendidikan Bimbingan dan Konseling
IPK	: 3.89
Tempat/Tanggal Lahir	: Panton Labu, 08 April 1997
Alamat Rumah	: Lr. Dayah Cut Nyak Dhien-Cempeudak Kec. Tanah Jambo Aye, Kab. Aceh Utara.
Telp/Hp	: 081360205400
E-mail	: niaalfi979@gmail.com
Pengelaman Organisasi	: 1. HMJ BK Uin Ar-Raniry 1. MENWA UIN ARRANIRY 2. IKABA

Riwayat Pendidikan

MIN	: SDN 1 Tanjay
MTsS	: MTsS Al-Muslimun
MAS	: MAS Al-Muslimun
Perguruan Tinggi (S1)	: UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Data Orang Tua

Nama Ayah	: Drs. H. Rusli Daud.
Nama Ibu	: Hj. Murniati S.Pd.
Pekerjaan Ayah	: PNS
Pekerjaan Ibu	: PNS
Alamat	: Lr. Dayah Cut Nyak Dhien-Cempeudak Kec. Tanah Jambo Aye, Kab. Aceh Utara.

Aceh Besar, Januari 2018.

Nia Alfi Khaira
Nim: 140213063