

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
INTRUCTION DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
KELAS VII DI SMP N 1 METRO**

SKRIPSI



**OLEH :
KHOIROTUN ELBIANA
NPM. 19130037**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

2023



**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
INSTRUCTION* DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
KELAS VII DI SMP N 1 METRO**

SKRIPSI

**Diajukan
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana**

**OLEH
KHOIROTUN ELBIANA
NPM. 19130037**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2023**

ABSTRAK

Elbiana, Khoirotun. 2023. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VII di SMP N 1 Metro. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons., (II) Mudaim, M.Si.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Self Instruction*, Kejenuhan Belajar

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP N 1 Metro.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-post control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini fokus memperoleh data tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa dan teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu dengan angket kejenuhan belajar. Analisis data menggunakan uji t-test dengan aplikasi JASP versi 16.4.

Hal ini dibuktikan dari hasil analisis uji t-test pada kelompok eksperimen dengan nilai sig $0,001 < 0,05$. Berdasarkan analisis dan pembahasan terdapat perbedaan skor rata-rata angket kejenuhan belajar antara kelompok eksperimen sebesar 2.058 dan kelompok control sebesar 2.438. Walaupun kedua kelompok mengalami penurunan akan tetapi kelompok eksperimen lebih rendah penurunannya daripada kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar. Dengan menerapkan teknik *self intruction* diharapkan dapat menjadi hal yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dan mengembangkan kedisiplinan belajar yang baik serta dapat menguji cobakan lagi pada subjek lain.

ABSTRACT

Elbiana, Khoirotun. 2023. *Implementation of group guidance services using self-instruction techniques in reducing learning boredom for class VII students at SMP N 1 Metro. Thesis. Department of Educational Sciences. Guidance and Counseling Study Program. FKIP Muhammadiyah Metro University. Supervisor (I) Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons., (II) Mudaim, M.Si.*

Keywords: *Group Tutoring, Self Instruction, Learning Burnout*

The aim of this research is to find out whether group guidance services using self-instruction techniques can reduce learning boredom for class VII students at SMP N 1 Metro.

This type of research is quantitative with the research design used being a pretest-post control group design. In these two groups, pretests and posttests were carried out in this research, the focus was on obtaining data about the effect of group guidance services using self-instruction techniques in reducing student learning boredom and the data collection technique that researchers use is a learning boredom questionnaire. Data analysts used the t-test with the JASP application version 16.4.

This is proven by the results of the t-test analysis in the experimental group with a sig value of $0.001 < 0.05$. Based on the analysis and discussion, there is a difference in the average score on the learning boredom questionnaire between the experimental group of 2.058 and the control group of 2.438.

Even though both groups experienced a decline, the experimental group was lower than the control group. The research results can be concluded that group guidance services using self-instruction techniques can reduce learning boredom. By implementing self-instruction techniques, it is hoped that it will be more effective in helping students overcome boredom and develop good study discipline and be able to try again on other subjects.

PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Khoirotun Elbiana** ini,
Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji
Metro,

Pembimbing I



Dr. Eko Susanto M.Pd., Kons.

NIDN. 0213068302

Pembimbing II



Mudaini, M.Si.

NIDN. 0210117902

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Hadi Pranoto, M. Pd

NIDN. 0219079101

PENGESAHAN

Skripsi Oleh **Khoirotun Elbiana** ini,
Telah dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal

Tim Penguji



_____ Ketua

Dr. Eko Susanto, M.Pd. Kons.



_____ Sekretaris

Mudaim, M.Si



_____ Penjuji Utama

Dr. Yuni Novitasari, M.Pd

Mengetahui

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



_____ **Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si.**

NIDN. 0219098502

MOTTO

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.”

(Q.S At-Talaq: 4)

Semua orang pasti pernah gagal dan itu menyakitkan. viiiapia da yang lebih menyakitkan yaitu ketika kamu tidak berusaha, namun merasa sudah gagal

Khortn._

Manjada, Wajadda

Barang siapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil

Pepatah Arab

Teruslah mencoba walau gagal

Skripsi yang selesai hari ini, tidak dikerjakan kemarin sore

Khoirtn._

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas karunia dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap oleh orang tua. Ucapan terimakasih saja pun takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
2. Kakak dan adik serta saudara jauh saya yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta doa yang terbaik buat saya terimakasih. Dan sayangkan untuk kalian.
3. Terimakasih untuk diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk kedepannya.
4. Dosen pembimbing, penguji, serta bapak Ibu Dosen Program Study Bimbingan dan Konseling yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan yang tiada ternilai agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak bapak dosen, jasa kalian akan selalu terpatrit di hati.
5. Sahabat dan teman angkatan 2019 bimbingan dan konseling, khususnya untuk sohib saya yang mau membantu saya ketika kesulitan tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian takkan mungkin sampai disini. Terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama-sama.
6. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Metro.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Dengan judul **“Pernerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Intruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa kelas VII di SMP N 1 Metro”**.

Sholawat serta salam senantiasa terucap kepada junjungan nabi agung Muhammad Saw, serta keluarga dan para sahabatnya, Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu :

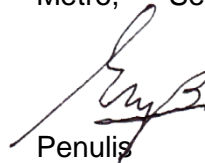
1. Dr. Nyoto Suseno, M.Si, Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Hadi Pranoto, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Eko Susanto., M.Pd.Kons., Dosen Pembimbing I yang sabar memberikan arahan dan membagi pengalaman dan ilmu yang dimilikinya.
5. Mudaim, M.Si., Dosen Pembimbing II yang sabar memberikan arahan dan membagi pengalaman dan ilmu yang dimilikinya.
6. Bapak ibu dosen program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro yang telah memberikan keteladanan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan sarjana.
7. Kepala sekolah SMP N 1 Metro, telah mengizinkan dan menerima peneliti dalam melakukan penelitian ini.
8. Guru Bimbingan dan Konseling serta jajaran para guru lainnya, yang berbaik hati yang telah memberikan arahan dan juga bimbingan dalam melakukan penelitian.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, doa, serta memberikan dukungan secara keseluruhan selama penelitian hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Pegawai FKIP UM METRO serta seluruh pegawai perpustakaan yang telah memberikan fasilitas berupa pinjaman buku.

11. Teman – teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Metro angkatan 2019 yang telah sama-sama saling memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT. Akhir kata, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan proposal ini sehingga bermanfaat untuk kita semua.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Metro, September 2023



Penulis

Khoirotun Elbiana

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : KHOIROTUN ELBIANA
NPM : 19130037
Program Study : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VII DI SMP N 1 METRO” adalah karya saya bukan hasil plagiat.

Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam isi skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik Sarjana pendidikan dan akan mempertanggung jawabkan secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, 20 September 2023
Pembuat Pernyataan



KHOIROTUN ELBIANA
NPM. 19130037



UNIT PUBLIKASI ILMIAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
METRO

SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

Nomor: 686/II.3.AU/F/UPI-UK/2023

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : KHOIROTUN ELBIANA
NPM : 19130037
Jenis Dokumen : SKRIPSI

Judul:

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 METRO

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase $\leq 20\%$. Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 20 September 2023

Kepala Unit,

Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0213068302

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,
Lampung, Indonesia

Website: upi.ummetro.ac.id
E-mail: help.upi@ummetro.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
ABSTRAK.....	iv
PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Bimbingan Kelompok	6
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	6
2. fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	7
3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	7
4. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	9
B. Teknik <i>Self Intruction</i>	10
1. Pengertian Teknik <i>Self Intruction</i>	10
2. Tujuan Teknik <i>Self Intruction</i>	11
3. Manfaat Teknik <i>Self Intruction</i>	12
4. Penerapan Teknik <i>Self Intruction</i>	13
C. Kejenuhan Belajar	14
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	15
2. Faktor Penyebab kejenuhan Belajar	15
3. Ciri-ciri kejenuhan belajar	16
4. Gejala Kejenuhan Belajar	17
5. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	17
D. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Intruction</i> dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar	19
E. Penelitian Relavan.....	20
F. Kerangka Berpikir	21
G. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tahap Penelitian.....	25
1. Teknik Sampling	25
2. tahapan.....	26
C. Devinisi Operasional Variabel.....	27
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Instrumen Penelitian	29
1. Jenis Instrumen	30

2. Kisi-kisi Instrumen.....	30
3. Skoring	31
a. Penetapan Alternatif Jawaban	31
b. Penetapan <i>Skoring</i>	31
4. Uji Kelayakan Angket.....	31
a. Uji Validasi Instrumen.....	32
b. Uji Reabilitas Instrumen.....	34
F. Teknik Analisis data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum	36
B. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data	46
2. Analisis Data.....	49
C. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. saran	58
DAFTAR LITERATUR	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berfikir	22
2. <i>Pre-test Post-test Control Group Design</i>	23
3. Hasil <i>Pretest</i> Kelompo Eksperimen dan Kelompok Kontrol	49
4. Hasil <i>Posttest</i> Kelompo Eksperimen dan Kelompok Kontrol	50
5. Skor Deskriptif Plots Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	55
6. Grafik Kejenuhan Belajar	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Kisi-kisi Angket Kejenuhan Belajar	30
4. Skor Skala <i>Likert</i> dengan Alternatif Jawaban.....	31
5. Uji Validasi Angket.....	32
6. Kisi-kisi Instrumen Setelah diuji	34
7. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kejenuhan Belajar	35
8. Jadwal Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	40
9. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	49
10. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	50
11. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
12. Presentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
13. Nilai Interval.....	52
14. Hasil Uji Normalitas	53
15. Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	53
16. Hasil Uji Hipotesis <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control.....	54
17. Deskriptif <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	54

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1. Formulir Judul Skripsi.....	59
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal.....	60
Lampiran 3. Formulir Pengajuan Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 4. Sk Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	62
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian.....	64
Lampiran 7. Kisi-Kisi Angket Kejenuhan Belajar.....	65
Lampiran 8. Surat Permohonan Judgment.....	66
Lampiran 9. Surat Keterangan Validasi.....	68
Lampiran 10. Lembar Judgment.....	70
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi.....	72
Lampiran 12. Angket Kejenuhan Belajar (Sudah Validasi).....	78
Lampiran 13. Rekapitulasi Skor Validasi Kejenuhan Belajar.....	80
Lampiran 14. Formulir Angket.....	82
Lampiran 15. Rpl Bimbingan Kelompok 1.....	84
Lampiran 16. Rpl Bimbingan Kelompok 2.....	89
Lampiran 17. Rekapitulasi Skor Validasi Kejenuhan Belajar.....	93
Lampiran 18. Rekapitulasi Skor <i>Pretest</i>	94
Lampiran 19. Rekapitulasi Skor <i>Posttest</i>	95
Lampiran 20. Perhitungan Uji Normalitas.....	96
Lampiran 21. Perhitungan Homogenitas.....	97
Lampiran 22. Perhitungan Hipotesis.....	98
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian.....	99