

ABSTRAK

Hulwa, Alifya Gamaria. 2024. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A., (II) Hadi Pranoto, M.Pd.,

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Management*, Kejenuhan Belajar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap kejenuhan peserta didik kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test Post-test*. Dalam Penelitian ini kelompok subjek terdiri dari 10 orang peserta didik melakukan *pre-test* dan *post-test*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan *skala likert* dengan penyebaran angket kepada setiap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Perlakuan yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management* sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-test* menggunakan bantuan program JAMOV 2.3.28. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0.001$ dan *cohen's d* 1.77 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan yang signifikan terhadap kejenuhan belajar peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *self management* di kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro.