



PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

NIA ALFI KHAIRA

Guru SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh

e-mail : niaburhanuddin@gmail.com

Abstrak

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 H_0 ditolak H_a 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

Keywords: Education; Self Instruction; kejenuhan; belajar.

A. Pendahuluan

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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman".¹.

Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan.²

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.

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 kejenuhan belajar karena metode guru yang tidak menyenangkan, suasana dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung, kelelahan fisik karena terlalu banyak kegiatan di asrama sehingga dalam belajar kurangnya konsentrasi dan akhirnya jenuh, terlalu banyak tuntutan dan menghafal pelajaran dayah, siswa mengalihkan pandangan ke objek lain jika sudah bosan dalam belajar, sering tidak disiplin ke sekolah, kurangnya istirahat

¹ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 84.

² 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.

sehingga jam 10 ke atas mengantuk di kelas saat guru sedang menerapkan materi pembelajaran.

A. *Self Instruction*

Pengertian *Self Instruction* merupakan salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang di kembangkanh oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavoir Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku".³

Dalam konteks pendekatan kognitif perilaku "tingkah laku seseorang selalu didasarkan pada kognisi"⁴, 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 membentuk lingkaran yang terus berlanjut sehingga menimbulkan kejenuhan belajar.

Instruction merupakan "mengajar, ajaran,dan menanamkan pengetahuan kepada orang lain dengan cara yang sistematis, petunjuk kepada seseorang dalam suatu eksperimen".⁵Penggunaan teknik *Self*

³ Rahmawati, "Modifikasi Perilaku", *Skripsi*, (Malang: LP3 Universitas Negeri Malang, 2009), h. 115.

⁴ Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 227.

⁵ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 252.

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

Instruction sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.⁶

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*.⁷

B. Kejenuhan Belajar Siswa

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.

Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang,

⁶ Ardhaneswari Habiba, *Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketikapelajaran retell story pada siswa kelas viii SMPN 5 CEPU*, (Jurnal BK UNESA, 2013).

⁷ 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.

yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa dan keletihan mental.⁸ 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"⁹

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:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi

⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi...*, h. 182.

⁹ Erwin Hardiyanto, *Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya Studi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah3 Depok, Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), h. 19.

terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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”¹⁰. 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*”.¹¹

“Uji Normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal, jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal”¹².

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 74.

¹¹ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 52.

¹² V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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 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

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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

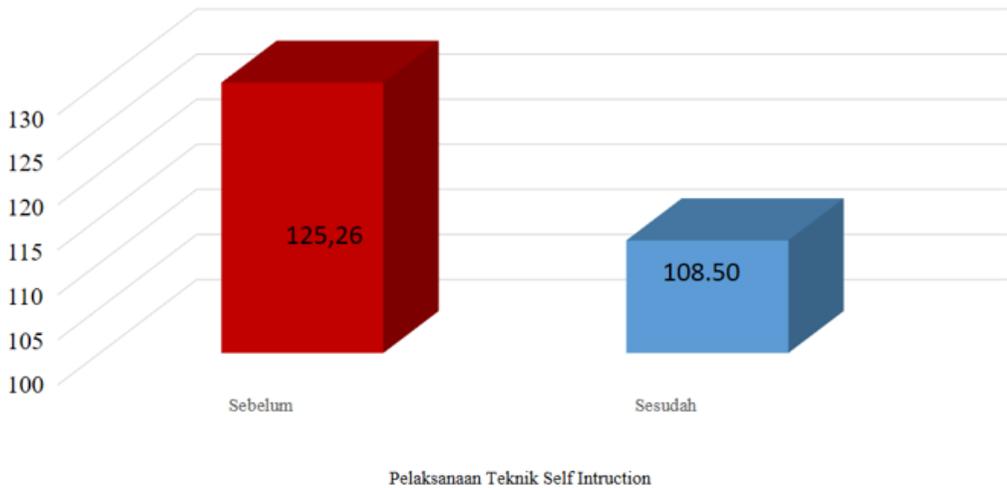
dua data. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_a diterima jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak Atau jika $-t \text{ tabel} < t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ maka H_a diterima jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan $t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak.

Tabel 4.5 Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	125.26	38	9.953	1.615
Posttest	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 H_0 diterima, dilain pihak H_a ditolak.

Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak, dilain pihak H_a 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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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 - Posttest	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 $1-\alpha$ 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 H_0 ditolak H_a 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-fungsi statistika dasar, diantaranya adalah skor minimum, skor maksimum. Mean dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor empirik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (μ) yang dimungkinkan.

a) Menghitung mean hipotetik, dengan rumus:

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{i_{max} + i_{min}}{2} \sum k \\ &= \frac{4+1}{2} 36 \\ &= \frac{1}{2} (180) \\ &= 90\end{aligned}$$

μ : Rerata Hipotetik

i_{max} : Skor maksimal subjek

i_{min} : Skor minimal subjek

$\sum k$: Jumlah item.

b) Menghitung deviasi standar hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

<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:

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

**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 Persentase	Frekuensi	
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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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 Persentase	Frekuensi	
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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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%).

A. 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 berkategori tinggi dan terdapat 19 siswa (50%) kejenuhan belajar yang berkategori 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 mengikuti 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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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.

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. 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.

Kejenuhan Belajar Dan *Self Instruction*

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.

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

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

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*.¹³

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 Therapy: the Basic*.
- Brannon and Feist, J. 2007. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. USA: Wads worth.

¹³ 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.

- 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 Psychology*, 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.

PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK...

- 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.