

## ABSTRAK

**Ela Nurlela, 2016. Efektivitas Teknik *Self-Instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kejenuhan dalam bentuk kesulitan belajar yang dialami siswa diakibatkan pikiran irasional di kalangan siswa yang terkait dengan kejenuhan belajar. Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji keefektifan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis karena kelelahan fisik, mental, sikap, emosi, dan menurunnya semangat belajar akademik karena tuntutan belajar yang meningkat. Melalui pendekatan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku yang merupakan salah satu cara konseling yang membantu siswa untuk meningkatkan kendali diri dan memberikan instruksi pada diri sendiri dengan mengarahkan perilakunya untuk mengganti pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang positif sehingga permasalahan dari fenomena di atas dapat diatasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, metode kuasi eksperimen dengan *nonequivalent pretest-posttest control*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket kejenuhan belajar siswa yang memiliki empat pilihan jawaban yaitu selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Teknik analisa data yang digunakan adalah statistika non parametrik yaitu uji *Mann Whitney U*. Pengambilan sampel secara non random Hasil penelitian menemukan bahwa teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa pada keseluruhan aspek kejenuhan belajar. Efektivitas teknik *self-instruction* terbukti dengan terjadinya penolakan  $H_0$  yang menyimpulkan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Hasil evaluasi terhadap proses konseling juga menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dan keinginan kuat untuk mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Penelitian ini direkomendasikan kepada guru bimbingan dan konseling sebagai alternatif pemecahan masalah belajar dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam konteks konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa, maupun masalah kesulitan belajar lainnya.

**Kata Kunci:** Teknik *Self-Instruction*, Konseling Kognitif-Perilaku, Kejenuhan Belajar.

## ABSTRACT

Ela Nurlela, 2016. Effectiveness of Self-Instruction Techniques in Cognitive-Behavioral Counseling To Lower Student Burnout (Quasi Experimental Research In Seventh Grade Students of SMP One Roof Integrated Tegaldatar, Purwakarta Academic Year 2014-2015).

This research is constituted to the phenomenon of burnout in the form of learning difficulties experienced by students due to irrational thoughts among students related to burnout. This study aimed to examine the effectiveness of self-instruction techniques in cognitive-behavioral counseling to decrease the saturation of student learning. Burnout is a psychological condition because of physical exhaustion, mental, attitude, emotion, and the declining spirit of academic learning because learning demands are increasing. Through the technical approach of self-instruction in counseling cognitive-behavior that is one way of counseling that helps students to improve self-control and give instructions to himself by directing behavior to replace negative thoughts into positive thoughts so that the problem of the above phenomena can be overcome, The study uses a quantitative approach, a quasi-experimental method. Data were collected using a questionnaire burnout of student learning has four answer choices are always, often, rarely and never. Data analysis technique used is nonparametric statistics, videlicet the Mann Whitney U test Sampling is non-random study found that the technique of self-instruction in cognitive-behavioral counseling is effective to reduce the burnout of students in all aspects of burnout. The effectiveness of self-instruction techniques evidently rejection of  $H_0$  which concluded that the technique of self-instruction effective to overcome the burnout. The results of evaluation of the counseling process also indicates a change in the behavior of students and a strong desire to change his behavior towards the better. This study was recommended to the teachers guidance and counseling as an alternative to solving the problem of learning by using the technique of self-instruction in the context of cognitive-behavioral counseling to decrease the burnout of student learning, and issues other learning difficulties.

Keywords: Self-Instruction, Cognitive-Behavioral Counseling, Burnout.