

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2008:53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase dinamika gejala kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung dan keefektifan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Weak Experiments* (Pra-Eksperimen) yaitu metode penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yakni disain eksperimen dengan memberikan pre-test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut.

$O_1 \quad X \quad O_2$

Keterangan :

O_1 = Nilai Pre Test (sebelum dilakukan *treatment*)

X = Eksperimen/Tindakan (*treatment*)

O₂ = Nilai Post Test (setelah dilakukan treatment)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik penelitian tidak langsung dengan menggunakan angket. Pengungkapan data kejenuhan belajar siswa menggunakan angket yang disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variabel. Instrumen pengumpulan data menggunakan model *rating-scales summated ratings* (Likert).

B. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu kejenuhan belajar siswa dan teknik *self instruction*. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut :

1. Kejenuhan Belajar Siswa

Pada penelitian, kejenuhan belajar didefinisikan sebagai sindrom psikologis yang dialami oleh siswa yang ditandai dengan : (1) keletihan emosional, (2) sinis atau depersonalisasi, dan (3) menurunnya keyakinan akademis sebagai akibat dari keterlibatan siswa secara intensif dengan kegiatan belajar yang berlangsung cukup lama. Indikator keletihan emosi adalah : merasa gagal dalam belajar, mudah marah dan benci, mudah cemas, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa lelah dan letih setiap hari. Indikator sinis atau depersonalisasi adalah : enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar, kehilangan minat dan antusias untuk belajar, merasa terbebani dengan banyak tugas belajar,

dan ragu terhadap apa yang dipelajarinya. Menurunnya keyakinan akademis dicirikan dengan indikator sebagai berikut : kehilangan semangat belajar, mudah menyerah dan merasa tidak kompeten, merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan motivasi rendah dalam belajar.

2. Teknik *Self Instruction*

Teknik *self instruction* merupakan teknik untuk mengubah pikiran yang irasional menjadi lebih rasional melalui instruksi diri. Teknik *Self Instruction* dalam penelitian adalah pedoman atau prosedur yang digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar dengan mengikuti langkah-langkah adalah sebagai berikut : (1) Tahapan pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Pada tahapan pertama membantu konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, dan reaksi fisiologis terhadap kejenuhan belajar. (2) Tahapan kedua adalah memfasilitasi siswa mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif yang menyebabkan kejenuhan belajar. (3) Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*). Selanjutnya, konseli melakukan verbalisasi diri secara langsung terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar sehingga lebih produktif dalam belajar.

C. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket yakni sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap intensitas dan gejala

kejuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung. Item pernyataan instrumen dikembangkan dari *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan dinamika gejala kejuhan belajar siswa. Angket pengungkap gejala kejuhan belajar digunakan untuk *pre test* dan *post test*.

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala kejuhan belajar dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel 3.1

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Pengungkap Kejuhan Belajar

Aspek	Indikator	No. Item
Keletihan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar 2. Mudah benci 3. Mudah marah 4. Mudah cemas 5. Menyalahkan orang lain 6. Merasa bersalah 7. Merasa lelah dan letih setiap hari	1,17 2,18 3,19 4,20,21 5,22 6,23 7,24
Depersonalisasi	1. Enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar 2. Kehilangan antusias untuk belajar, 3. Merasa terbebani dengan banyak tugas belajar 4. Ragu terhadap apa yang dipelajarinya	8,25,26 9,27 10,28 11,29
Menurunnya keyakinan akademis	1. Kehilangan semangat belajar 2. Mudah menyerah 3. Merasa tidak kompeten, 4. Merasa rendah diri dan tidak percaya diri 5. Motivasi rendah dalam belajar.	12,30 13,31,32 14,33 15,34 16,35,36

2. Pedoman Skoring

Angket kejenuhan belajar dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Item pernyataan tentang intensitas kejenuhan belajar siswa dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jika siswa menjawab pada kolom selalu diberi skor 4, kolom Sering diberi skor 3, kolom kadang-kadang diberi skor 2, dan kolom Tidak Pernah diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor gejala kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
	Negatif
Selalu	4
Sering	3
Kadang-Kadang	2
Tidak Pernah	1

3. Uji Coba Alat Ukur

Pengembangan angket dilakukan melalui tiga tahap pengujian sebagai berikut :

a. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh tiga dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki

dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

Hasil penilaian menunjukkan secara konstruk hampir seluruh item pada angket intensitas kejenuhan belajar termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah dipahami siswa. Selain itu, penimbangan lain, alternatif jawaban diubah dari lima alternatif yakni Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Pernah dan Tidak Pernah menjadi empat alternatif jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang dan Tidak Pernah untuk memberikan kemudahan responden dalam menjawab.

Langkah berikutnya dilakukan uji keterbacaan terhadap lima orang siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian akan tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan item pernyataan pada angket dapat dipahami oleh tiga orang siswa yang melakukan uji keterbacaan kecuali kata "berkata kasar" pada nomor item 3 angket kejenuhan belajar. Kata "berkata kasar" diganti menjadi kata "gusar" dengan alternatif jawaban yang tetap.

b. Uji Validitas Empiris

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2003:78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap gejala kejenuhan belajar. Pengujian validitas butir item menggunakan rumus korelasi product-moment sebagai berikut (Arikunto, 2002:146) :

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara skor item dan skor total

x : jumlah skor butir

y : jumlah skor total

x^2 : jumlah kuadrat butir

x^2 : jumlah kuadrat total

n : jumlah responden

Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukkan semakin valid instrument tersebut digunakan dilapangan. Signifikansi diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = harga t_{hitung} untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai t_{hitung} , langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan t_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas

KESIMPULAN	ITEM	JUMLAH
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,	36
Buang	0	0

Hasil pengujian validitas instrumen kejenuhan belajar dengan menggunakan korelasi *item-total product moment*, dari 36 item pernyataan yang disusun didapatkan semua item pernyataan dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%.

c. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrument data penelitian dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan atau ketepatan alat ukur (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Suatu alat ukur yang memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik belah dua (*split-half*) Spearman-Brown. Langkah-langkah rumus tersebut yaitu :

- a. Mengelompokkan skor butir bernomor ganjil atau belahan kiri sebagai belahan pertama dan kelompok bernomor genap atau belahan kanan sebagai

belahan kedua, cara ini biasa disebut dengan teknik belah dua genjil-genap atau awal-akhir

- b. Mengkorelasikan skor belahan pertama dengan skor belahan kedua dan akan diperoleh r_{xy}
- c. Indeks korelasi yang diperoleh baru menunjukkan hubungan antara dua belahan instrument
- d. Indeks reliabilitas soal akan diperoleh dengan rumus Spearman-Brown sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{2r_b}{1+r_b}$$

keterangan :

r_{11} = reliabilitas internal seluruh instrument

r_b = korelasi product moment antara belahan pertama dan belahan kedua

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 3.4
Pedoman Penafsiran Koefisien Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Hasil uji reliabilitas instrument reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,867. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

D. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Angkasa Bandung dengan pertimbangan SMA Angkasa Bandung merupakan sekolah swasta yang memiliki aturan yang disiplin seperti sekolah negeri. Hasil observasi selama Praktik Latihan Profesi menunjukkan siswa-siswi SMA Angkasa banyak yang kesiangan, bolos, dan tidak disiplin dengan berbagai latar belakang permasalahan.

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. Pertimbangan dalam pemilihan populasi adalah kelas XI IPA karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan tingkat stress yang dialami tinggi. Sementara itu, karakteristik siswa yang dijadikan sampel adalah :

- 1) Siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung
- 2) Siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*) adalah 15 siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan skor yang tinggi. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif bimbingan kelompok bahwa jumlag anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Winkel, 1997; Natawidjaja, 1987; ABKIN, 2008)
- 3) Siswa bersedia mengikuti proses perlakuan (*treatment*)

E. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian pra eksperimen adalah sebagai berikut :

1. *Pre-Test* (Tes Awal)

Penyebaran angket yang dilakukan di kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung. Kegiatan dilakukan sebagai tes awal (*pre test*) dan untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum kejenuhan belajar siswa yang digunakan .

2. *Treatment* (Perlakuan)

Pemberian perlakuan (*treatment*) teknik *Self Instruction* terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar berdasarkan hasil *pre-test*. Rancangan intervensi teknik *Self Instruction* dalam mereduksi kejenuhan belajar disusun berdasarkan hasil *pre test* gejala kejenuhan belajar.

a). Rancangan intervensi sebelum judgement

PROGRAM SELF INSTRUCTION DALAM MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR

A. Rasional

Pendidikan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dibantu untuk mengembangkan seluruh potensi diri yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 yakni agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Dengan demikian, pendidikan hendaknya membantu peserta didik agar memahami potensi dirinya dan mengembangkannya.

Proses pembelajaran merupakan bagian inti dalam pendidikan karena dalam prosesnya terjadi transfer pengetahuan, sikap dan keterampilan hidup. De Porter (2006) menjelaskan salah satu faktor keberhasilan belajar adalah adanya persepsi bahwa belajar itu menyenangkan dari siswa. Namun, jika belajar dianggap sesuatu yang membuat susah dan sengsara, maka hal ini akan menghambat kesuksesan belajar. Persepsi seperti ini membuat siswa mengalami

stress yang akan berakhir pada munculnya fenomena kejenuhan belajar. Hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Cherniss (1980) yang menjelaskan bahwa kejenuhan (*burnout*) muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi.

Hasil penelitian terhadap kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung menunjukkan intensitas kejenuhan belajar siswa sebanyak 15,32 % termasuk ke dalam kategori tinggi, 72,97 % termasuk ke dalam kategori sedang, dan 11,71 % termasuk ke dalam kategori rendah. Persentase gejala kejenuhan belajar area keletihan emosi sebanyak 48,10 % siswa, area depersonalisasi sebanyak 19,19 % siswa, dan area menurunnya keyakinan akademis sebanyak 32,71 % siswa.

Dari data di atas ditemukan sebanyak 17 orang siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi. Analisis kebutuhan layanan intervensi diambil dari hasil analisis kebutuhan dari siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan skor tinggi. Adapun gambaran gejala kejenuhan belajar dari 17 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi ini yakni (1) sebanyak 79,42% merasa bersalah; (2) 69,61% mudah cemas; (3) 66,92% mudah benci; (4) 63,43% mudah menyalahkan orang lain (5) 61,47% merasa gagal dalam belajar; (6) 59,56% merasa tidak kompeten; (7) 55,88% merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar; (8) 56,87% motivasi rendah dalam belajar; (9) 55,15% merasa rendah diri dan tidak percaya diri; (10) 53,92% mudah menyerah; (11) 51,47% Enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar; (12) 50% merasa lelah dan letih setiap hari; (13) 49,27% mudah marah; (14) 47,79% kehilangan antusias untuk belajar; (15) 46,32% kehilangan semangat belajar; (16) 42,65% ragu terhadap yang dipelajarinya.

Data-data yang diuraikan di atas menegaskan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas Angkasa Bandung kelas XI IPA mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sedang menuju tinggi. Data tersebut menunjukkan data faktual bahwa fenomena kejenuhan belajar yang akan menghambat keberhasilan proses pembelajaran jika tidak segera ditangani. Artinya semakin siswa mengalami kejenuhan belajar, maka proses pembelajaran tidak akan berjalan produktif dan

efektif. Kejenuhan belajar seringkali terjadi karena persepsi negatif siswa terhadap situasi belajar yang berdampak pada keletihan emosi, sinis terhadap belajar serta menurunnya keyakinan akademis (Noushad, 2008).

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani kejenuhan belajar. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005:7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, peran dan kedudukan dari bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu ataupun mengantisipasi gejala kejenuhan belajar. Layanan bimbingan yang cocok dalam memberikan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah bimbingan belajar. Nurihsan (2003) menjelaskan layanan bimbingan yang diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok.

Layanan konseling merupakan layanan yang bersifat responsif artinya diperuntukkan bagi individu yang membutuhkan bantuan segera (Yusuf, 2007). Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah konseling. Agustin (2009) menjelaskan konseling kognitif-perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Selain itu, pendapat lain yang diungkapkan oleh Schaufeli dan Ezman (1998) yang menegaskan salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku.

Secara garis besar, konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku dalam upaya membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diharapkan (Ramli, 2005). Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku. Meichenbaum (1977) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang biasa

digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*. Bryant dan Budd (1982) menambahkan teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Pendapat lain dipaparkan oleh Shapiro dan Cole (1994) bahwasanya model latihan instruksi diri ini terbukti efektif dalam membantu individu seperti mengurangi perilaku hiperaktif dan agresif. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang cocok dalam menangani kejenuhan belajar siswa

B. Tujuan

Secara umum tujuan dari *self instruction* adalah menurunkan intensitas gejala kejenuhan belajar siswa. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

- 1) mengendalikan rasa bersalah diri yang berlebihan dalam belajar
- 2) mengelola kecemasan dalam belajar
- 3) mengendalikan emosi marah dan benci yang menghambat proses pembelajaran
- 4) mengubah persepsi terbebani tugas menjadi lebih positif dan konstruktif
- 5) mengendalikan sikap mudah menyalahkan orang lain
- 6) meningkatkan semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri
- 7) meningkatkan sikap tidak mudah menyerah dalam belajar
- 8) meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar

C. Prosedur Teknik *Self Instruction*

Prosedur teknik *Self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Tahapan pengumpulan informasi (*Gathering Information*) yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Pada tahapan pertama membantu konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran dan perasaan yang menyebabkan kejenuhan belajar.
2. Tahapan proses konseptualisasi masalah (*Conceptualization of the problem*) yakni tahapan dimana konseli dan konselor terlibat diskusi terhadap kejenuhan

belajar yang dideskripsikan klien dan menilai secara logis alasan tersebut ditinjau dari sisi tingkat adaptif dan realistis.

3. Tahapan melakukan perubahan langsung dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*). Adapun prosedurnya terdiri dari : (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. (b) siswa melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri secara membisikan diri dan siswa diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara tersembunyi seperti yang dicontohkan oleh konselor secara berulang-ulang.

D. Asumsi Intervensi

1. Kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika individu merasa lelah dan jenuh secara mental atau fisik sebagai akibat tuntutan kerja/akademik yang meningkat
2. Pendekatan terapi kognitif-perilaku memandang secara integratif bahwa faktor pikiran, perasaan, perilaku dan konsekuensi lingkungan berperan terhadap timbulnya kejenuhan belajar
3. Teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan masalah-masalah emosional dan perilaku melalui verbalisasi diri terhadap situasi yang tidak adaptif.
4. Pelaksanaan program *self instruction* adalah sebuah proses berulang-ulang yang disajikan dalam setting kelompok, dengan demikian memiliki sesi intervensi

E. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap 15 siswa dengan intensitas kejenuhan belajar tinggi.

F. Struktur Intervensi

Teknik *Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang masuk dalam Model pendekatan terapi kognitif-perilaku yang bersifat didaktik, direktif, dan aktif. Pada praktik intervensi sesuai dengan terapi kognitif-perilaku menggunakan

pola “20/20/20 Rule”. Selama 20 menit pertama, fokus intervensi adalah eksplorasi terhadap kerisauan konseli tentang gejala kejenuhan belajar, tingkat kekhawatiran yang sedang dialami dan pengalaman mereka ketika mengalami kejenuhan belajar. Selama 20 menit kedua fokusnya adalah memperkenalkan dan mendiskusikan keterampilan khusus sebagai respon terhadap kejenuhan belajar. Selama 20 menit ketiga fokusnya adalah kesepakatan antara konselor-konseli tentang latihan yang dilakukan oleh konseli sebelum sesi intervensi berikutnya dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi ketika mencoba suatu keterampilan.

G. Sesi Intervensi

Pada dasarnya pendekatan terapi kognitif-perilaku memerlukan sedikitnya 12 sesi, namun penerapannya dalam kultur indonesia termasuk setting akademik seringkali menghadapi hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Di antara kendala yang sering terjadi dan sulit untuk dihindari adalah siswa merasa bosan dengan sesi intervensi yang terlalu lama dan hal ini bisa membuat semakin mengalami kejenuhan belajar. Untuk itu, intervensi berlangsung selama 10 sesi dan 2 sesi digunakan untuk pre test dan post test. Pelaksanaan intervensi konseling dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan siswa. Pelaksanaan intervensi direncanakan di kelas yang memadai. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Sesi 1

Sesi ini merupakan kegiatan pretest untuk mengetahui profil kejenuhan belajar siswa. Mengawali sesi ini, konselor menjelaskan tujuan dilakukan pre test dan memaparkan secara singkat instrumen yang digunakan.

Sesi 2

Sesi ini berjudul “Mengubah Rasa Bersalah dengan *self talk*” Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan rasa bersalah pada diri sendiri. Target pada sesi ini adalah siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan rasa bersalah pada diri sendiri.

Sesi 3

Sesi ini berjudul “Lepaskan Kecemasan Anda”. Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan kecemasan terhadap situasi yang membuat kelelahan dalam belajar. Setelah sesi ini diharapkan siswa memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasan dalam belajar.

Sesi 4

Sesi ini berjudul “*Control Your Self*” Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan emosi rasa marah dan benci yang menghambat belajar. Target pada sesi ini adalah siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang membuat emosi marah dan benci dalam belajar.

Sesi 5

Sesi ini berjudul “*Positive Self Suggestion*” Sesi ini bertujuan agar siswa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru. Setelah kegiatan ini diharapkan siswa memiliki sikap dan persepsi yang positif terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga menunjang kesuksesan dan prestasi dalam belajar.

Sesi 6

Sesi ini berjudul “*Stop Blaming Other*”. Sesi ini bertujuan membantu siswa agar memiliki kemampuan untuk tidak menyalahkan orang lain terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar. Target sesi ini adalah siswa mampu melakukan pengendalian diri menyalahkan orang lain terhadap situasi belajar yang membuat tidak nyaman.

Sesi 7

Sesi ini berjudul “*Yes, I Can*” Sesi ini bertujuan membantu siswa agar mampu mengubah perasaan gagal dalam belajar menjadi lebih positif dan dapat diterima. Target pada sesi ini adalah muncul perasaan semangat untuk terbebas dari perasaan gagal belajar.

Sesi 8

Sesi ini berjudul “Tetap Optimis”. Sesi ini bertujuan agar siswa memiliki keterampilan untuk mengubah perasaan tidak kompeten menjadi lebih percaya diri dalam belajar. Target dalam sesi ini adalah munculnya perasaan positif terhadap

diri siswa dan semangat untuk mengilangkannya perasaan tidak kompeten dalam belajar.

Sesi 9

Sesi ini berjudul “*Awaken the Giant*”. Sesi ini bertujuan agar siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar. Target sesi ini adalah siswa memiliki kemampuan untuk melakukan instruksi diri yang positif agar semakin percaya diri dalam belajar.

Sesi 10

Sesi ini berjudul “Apa yang anda peroleh”. Sesi ini merupakan sesi penutup, kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh umpan balik dari siswa selama program intervensi. Pada sesi ini, dilakukan *posttest* untuk mengetahui keefektifan program intervensi.

H. Indikator Keberhasilan

Kriteria keberhasilan teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar adalah ditandai dengan menurunnya skor gejala kejenuhan belajar terutama pada sembilan gejala yang menjadi analisis kebutuhan intervensi. Pada sisi lain, evaluasi terhadap keberhasilan intervensi kejenuhan belajar dilakukan pada setiap intervensi yakni dengan terjadi perubahan pola pernyataan diri konseli yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan realistis.

I. Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar

Pelaksanaan melalui beberapa tahap sebagai berikut.

1. Pelaksanaan *pre-test* di kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar
2. Penentuan sampel 17 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi.
3. Pelaksanaan intervensi teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar selama sebelas sesi pertemuan.
4. Melaksanakan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.

5. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar.

Sesi 1

Sesi ini merupakan kegiatan pre test untuk mengetahui profil kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung. Mengawali sesi ini, konselor menjelaskan tujuan dilakukan pre test dan memaparkan secara singkat instrument yang digunakan. Diakhir kegiatan *pre test* diinformasikan tentang pembentukan kelompok perlakuan serta konseli diminta secara sukarela untuk memutuskan mengikuti kelompok perlakuan.

Sesi 2

Nama kegiatan	: Mengubah rasa bersalah menjadi Bermakna
Tujuan	: 1. Terjalin hubungan kerjasama dengan siswa 2. Terbentuknya komitmen awal siswa untuk menurunkan intensitas kejenuhan belajar 3. Siswa dapat mengendalikan rasa bersalah dalam belajar
Waktu	: 60 menit
Teknik	: <i>Self Instruction</i>
Deskripsi Kegiatan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar 2. Konselor meminta siswa untuk menceritakan pengalamannya yang berkaitan dengan kejenuhan belajar 3. Konselor memperkuat motivasi peserta untuk berubah sehingga dapat mengurangi intensitas kejenuhan belajar 4. Konselor menjelaskan kepada siswa tentang aturan selama mengikuti sesi intervensi 5. Konselor menegosiasikan tujuan dan kontrak

siswa menyangkut kesediaan siswa mengikuti keseluruhan sesi intervensi

6. Konselor menjelaskan tentang gejala merasa bersalah sebagai gejala kejenuhan belajar
 7. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa mengalami perasaan bersalah dalam belajar
 8. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi rasa bersalah dalam belajar
 9. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang konsekuensi *self instruction* terhadap pikiran, perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan mudah merasa bersalah
 10. Konselor menutup kegiatan
: *Responsibility Cake Form*
- Media : Keberhasilan sesi ini terpantau dari pemahaman siswa mengenai kejenuhan belajar dan mampu mengidentifikasi situasi dan pikiran yang membuat siswa merasa bersalah dalam belajar serta mampu melakukan pernyataan diri positif sebagai cara mengatasi rasa bersalah dalam belajar
- Evaluasi

Sesi 3

Nama kegiatan	Lepaskan Kecemasan Anda
Tujuan	siswa memiliki kemampuan mengendalikan kecemasan dalam belajar
Waktu	60 menit
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Deskripsi Kegiatan	1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan <i>ice breaking</i>

2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan kecemasan yang menjadi gejala kejenuhan belajar
4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa memiliki perasaan cemas dalam belajar
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi perasaan cemas dalam belajar
6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.
7. Konselor menutup kegiatan

Media

Self Instruction Chart

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi situasi dan pernyataan diri negatif yang membuat cemas dalam belajar dan melakukan pernyataan diri positif sebagai cara untuk mengatasi kecemasan

Sesi 4

Nama kegiatan

Control Your Self

Tujuan

Siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang membuat emosi negatif dalam belajar.

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan mudah benci dan marah

yang menjadi gejala kejenuhan belajar

4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa mudah benci dan marah dalam belajar
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi perasaan benci dan marah yang menghambat belajar
6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.
7. Konselor menutup kegiatan

Self Instruction Chart

Media

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi situasi yang membuat benci dan marah dalam belajar serta mengubah pernyataan negatif menjadi positif yang muncul dalam situasi tersebut.

Sesi 5

Nama kegiatan

Positive Self Suggestion

Tujuan

siswa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru.

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan perasaan terbebani dengan banyaknya tugas yang menjadi gejala kejenuhan

belajar

4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas
8. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.

6. Konselor menutup kegiatan

Self Instruction Chart

Media

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi situasi yang membuat siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan melakukan mengubah pernyataan diri negatif menjadi positif untuk menunjang kesuksesan akademik.

Sesi 6

Nama kegiatan

Stop Blaming Other

Tujuan

Siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orang lain dalam belajar.

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan sikap menyalahkan orang lain sebagai gejala kejenuhan belajar

Kegiatan

4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan munculnya sikap menyalahkan orang lain dalam belajar
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi sikap menyalahkan orang lain dalam belajar
6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.
7. Konselor menutup kegiatan

Media

Responsibility Cake Form

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi situasi yang memunculkan sikap menyalahkan orang lain serta mengubah pernyataan diri negatif menjadi positif demi kesuksesan dalam belajar.

Sesi 7

Nama kegiatan

Yes, I can

Tujuan

Siswa memiliki semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan perasaan gagal sebagai gejala kejenuhan belajar
4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa merasa gagal dalam belajar
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi perasaan gagal dalam belajar

6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.

7. Konselor menutup kegiatan

Media

Self Instruction Chart

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi pikiran irasional dan pernyataan diri negatif yang muncul dalam situasi yang memicu perasaan gagal dalam belajar serta mampu melakukan pernyataan diri positif sebagai cara mengatasi pemikiran irasional yang menghambat belajar

Sesi 8

Nama kegiatan

Tetap Optimis

Tujuan

Siswa tidak memiliki pandangan yang negatif terhadap diri dan tidak mudah menyerah untuk mencapai prestasi belajar

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan sikap mudah menyerah sebagai gejala kejenuhan belajar
4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa mudah menyerah dalam belajar
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam mengatasi sikap mudah menyerah
6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan

apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.

7. Konselor menutup kegiatan

Media

Self Instruction Chart, Naming Form

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang muncul dan pernyataan diri negatif serta melakukan pernyataan diri positif sebagai cara mengatasi sikap mudah menyerah.

Sesi 9

Nama kegiatan

Awaken The Giant

Tujuan

siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

1. Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif dengan melakukan *ice breaking*
2. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya
3. Konselor menjelaskan rendah diri dan tidak percaya diri sebagai gejala kejenuhan belajar
4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa memiliki rasa tidak percaya diri
5. Konselor menjelaskan teknik *self instruction* sebagai cara dalam meningkatkan rasa percaya diri
6. Konselor berdiskusi dengan siswa tentang bagaimana menerapkan keterampilan ini, hambatan apa yang mungkin dihadapi, situasi apa yang mendukung dan menghambat pelaksanaan keterampilan ini.
7. Konselor menutup kegiatan

Media

Self Instruction Chart

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu mengidentifikasi pemikiran irasional dan pernyataan negatif yang muncul dalam situasi yang tidak percaya diri dan melakukan pernyataan diri sebagai cara untuk meningkatkan rasa percaya diri

Sesi 10

Sesi ini berjudul “Apa yang diperoleh?”. Sesi ini bertujuan untuk mengetahui manfaat yang dirasakan dan diperoleh siswa selama berpartisipasi dalam program intervensi. Supaya lebih akurat, maka pada sesi ini dilakukan *post test* dengan menggunakan instrument pengungkap kejenuhan belajar untuk mengetahui keefektifan program intervensi. Diakhir kegiatan, konselor menyampaikan penghargaan dan apresiasi yang tinggi terhadap partisipasi siswa yang telah berkenan mengikuti program intervensi

Penilaian validitas instrumen dilakukan oleh tiga orang pakar bimbingan dan konseling. Hasil penimbangan rancangan intervensi sebagai berikut:

Tabel 3.5
Rekap Penilaian Instrumen (Program Intervensi)

Komponen Program	Penilai	Memadai	Tidak Memadai	Saran untuk Perbaikan
Rasional	1		✓	<ul style="list-style-type: none"> Tambahkan uraian mengenai keterkaitan program dengan bimbingan & konseling Deskripsi hasil penelitian berupa narasi tidak usah banyak angka
	2	✓		Deskripsi hasil penelitian berupa narasi tidak usah banyak angka
	3	✓		
Tujuan	1	✓		
	2	✓		
	3	✓		
Prosedur Teknik Self	1	✓		
	2	✓		
	3	✓		

Instruction				
Struktur Intervensi	1	✓		
	2	✓		
	3	✓		
Sesi Intervensi	1	✓		
	2	✓		Beri penjelasan jumlah sesi
	3	✓		
Indikator Keberhasilan	1		✓	Jelaskan aspek-aspek yang menjadi indikator keberhasilan
	2		✓	Paparkan operasional yang menjadi indikator keberhasilan
	3		✓	Lengkapi indikator keberhasilan menjadi lebih operasional
Langkah- Langkah Implementasi	1	✓		Ganti redaksi kata menjadi lebih operasional
	2	✓		
	3	✓		
Sesi 1 SKLB sesi 2 SKLB sesi 3 SKLB sesi 4 SKLB sesi 5 SKLB sesi 6 SKLB sesi 7 SKLB sesi 8 SKLB sesi 9 SKLB sesi 10	1			Sesi 1 & 10 dihilangkan karena termasuk dalam langkah penelitian Buat petunjuk pelaksanaan materi yang lebih teknis
	2			Buat petunjuk pelaksanaan materi yang lebih teknis
	3			Buat petunjuk pelaksanaan materi yang lebih teknis

Berdasarkan hasil penimbangan/penilaian tersebut, maka dibuatlah perbaikan rancangan intervensi berikut:

b) Rancangan intervensi sesudah judgement

PROGRAM *SELF INSTRUCTION* DALAM MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR

A. Rasional

Pendidikan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dibantu untuk mengembangkan seluruh potensi diri

yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 yakni agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Dengan demikian, pendidikan hendaknya membantu peserta didik agar memahami potensi dirinya dan cara mengembangkannya.

Proses pembelajaran merupakan bagian inti dalam pendidikan karena dalam prosesnya terjadi transfer pengetahuan, sikap dan keterampilan hidup. De Porter (2006) menjelaskan salah satu faktor keberhasilan belajar adalah adanya persepsi bahwa belajar itu menyenangkan dari siswa. Namun, jika belajar dianggap sesuatu yang membuat susah dan sengsara, maka hal ini akan menghambat kesuksesan belajar. Persepsi tersebut akan membuat siswa mengalami stress yang akan berakhir pada munculnya fenomena kejenuhan belajar. Hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Cherniss (1980) yang menjelaskan kejenuhan (*burnout*) muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi.

Hasil penelitian terhadap kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung menunjukkan intensitas kejenuhan belajar siswa sebanyak 15,32% termasuk dalam kategori tinggi, 72,97% termasuk dalam kategori sedang dan 11,71% termasuk dalam kategori rendah. Data-data tersebut menegaskan siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung sebagian besar mengalami kejenuhan belajar pada kategori sedang yang mengarah tinggi. Hal ini menunjukkan kejenuhan belajar sudah menjadi gejala faktual yang ada dalam kehidupan akademis di sekolah. Data yang dipaparkan di atas, diperkuat dengan tingginya persentase gejala kejenuhan belajar yakni area keletihan emosi sebanyak 48,10 % siswa, area depersonalisasi sebanyak 19,19 % siswa, dan area menurunnya keyakinan akademis sebanyak 32,71 % siswa. Dengan demikian fenomena kejenuhan belajar tidak bisa didiamkan begitu saja sebab fakta menunjukkan persentase siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring dengan monotonnya

proses pembelajaran. Artinya semakin siswa mengalami kejenuhan belajar, maka proses pembelajaran tidak akan berjalan produktif dan efektif.

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani kejenuhan belajar. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005:7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu ataupun mengantisipasi gejala kejenuhan belajar. Layanan bimbingan yang cocok dalam memberikan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah bimbingan belajar. Nurihsan (2003:20) menjelaskan layanan bimbingan belajar diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok.

Layanan konseling merupakan layanan yang bersipat responsif artinya diperuntukkan bagi individu yang membutuhkan bantuan segera (Yusuf, 2007:35). Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah konseling. Agustin (2009:129) menjelaskan konseling kognitif-perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Selain itu, pendapat lain yang diungkapkan oleh Schaufeli dan Ezman (1998) yang menegaskan salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku.

Secara garis besar, konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku dalam upaya membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diharapkan (Ramli, 2005). Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku. Meichenbaum (1977) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self*

instruction training. Bryant dan Budd (1982) menambahkan teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Pendapat lain dipaparkan oleh Shapiro dan Cole (1994) bahwasanya model latihan instruksi diri ini terbukti efektif dalam membantu individu seperti mengurangi perilaku hiperaktif dan agresif. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang cocok dalam menangani kejenuhan belajar siswa

B. Tujuan

Secara umum tujuan dari *self instruction* adalah menurunkan intensitas gejala kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

1. mengendalikan rasa bersalah diri yang berlebihan dalam belajar
2. mengelola kecemasan dalam belajar
3. mengendalikan emosi negatif yang menghambat belajar
4. mengubah persepsi terbebani tugas menjadi lebih positif dan konstruktif
5. mengendalikan sikap mudah menyalahkan orang lain
6. meningkatkan semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri
7. meningkatkan sikap tidak mudah menyerah dalam belajar
8. meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar

C. Prosedur Teknik *Self Instruction*

Prosedur teknik *Self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Tahapan pengumpulan informasi (*Gathering Information*) yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Pada tahapan pertama membantu konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, dan reaksi fisiologis terhadap kejenuhan belajar.
2. Tahapan proses konseptualisasi masalah (*Conceptualization of the problem*) yakni tahapan dimana konseli dan konselor terlibat diskusi terhadap kejenuhan

belajar yang dideskripsikan klien dan menilai secara logis alasan tersebut ditinjau dari sisi tingkat adaptif dan realistis.

3. Tahapan melakukan perubahan langsung dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*). Adapun prosedurnya terdiri dari : (a) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. (b) siswa melakukan verbalisasi diri seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. (c) konselor melakukan demonstrasi instruksi diri secara membisikkan diri dan siswa diminta untuk mengobservasi. (d) siswa melakukan instruksi diri secara tersembunyi seperti yang dicontohkan oleh konselor secara berulang-ulang.

D. Asumsi Intervensi

Asumsi berikut ini menjadi acuan pokok dalam merancang program *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa.

1. Kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika individu merasa lelah dan jenuh secara mental atau fisik sebagai akibat tuntutan kerja/akademik yang meningkat
2. Pendekatan terapi kognitif-perilaku memandang secara integratif bahwa faktor pikiran, perasaan, perilaku dan konsekuensi lingkungan berperan terhadap timbulnya kejenuhan belajar
3. Teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan masalah-masalah emosional dan perilaku melalui verbalisasi diri terhadap situasi yang tidak adaptif.
4. Pelaksanaan program *self instruction* dilakukan dalam setting kelompok yang memiliki sesi intervensi.

E. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap 15 orang siswa dengan intensitas kejenuhan belajar tinggi.

F. Struktur Intervensi

Teknik *Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang masuk dalam model pendekatan terapi kognitif-perilaku yang bersifat didaktik, direktif, dan

aktif. Pada praktik intervensi sesuai dengan terapi kognitif-perilaku menggunakan pola “20/20/20 Rule”. Selama 20 menit pertama, fokus intervensi adalah eksplorasi terhadap gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Selama 20 menit kedua fokusnya adalah memperkenalkan dan mendiskusikan keterampilan khusus sebagai respon terhadap kejenuhan belajar. Selama 20 menit ketiga fokusnya adalah kesepakatan antara konselor-konseli tentang latihan yang dilakukan oleh konseli sebelum sesi intervensi berikutnya dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi ketika mencoba suatu keterampilan.

G. Sesi Intervensi

Program intervensi teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa dilakukan selama 8 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan fenomena kejenuhan belajar dan penyesuaian penerapan pendekatan terapi kognitif perilaku khususnya teknik *Self Instruction* dalam setting akademik. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan 2 kali dalam seminggu. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan siswa. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Sesi 1

Sesi 1 berjudul “Mengubah Rasa Bersalah menjadi Bermakna” Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan rasa bersalah pada diri sendiri. Target pada sesi ini adalah siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan rasa bersalah pada diri sendiri.

Sesi 2

Sesi 2 berjudul “Lepaskan Kecemasan Anda”. Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan kecemasan terhadap situasi yang membuat kelelahan dalam belajar. Setelah sesi ini diharapkan siswa memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasan dalam belajar.

Sesi 3

Sesi 3 berjudul “Control Your Self” Sesi ini bertujuan membantu siswa dalam mengendalikan emosi rasa marah dan benci yang menghambat belajar.

Target pada sesi ini adalah siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang membuat emosi marah dan benci dalam belajar.

Sesi 4

Sesi 4 berjudul “*Positive Self Suggestion*” Sesi ini bertujuan agar siswa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru. Setelah kegiatan diharapkan siswa memiliki sikap dan persepsi yang positif terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga menunjang kesuksesan dan prestasi dalam belajar.

Sesi 5

Sesi 5 berjudul “*Stop Blaming Other*”. Sesi ini bertujuan membantu siswa agar memiliki kemampuan untuk tidak menyalahkan orang lain terhadap situasi yang membuat kejenuhan belajar. Target sesi ini adalah siswa mampu melakukan pengendalian diri menyalahkan orang lain terhadap situasi belajar yang membuat tidak nyaman.

Sesi 6

Sesi 6 berjudul “*Yes, I Can*” Sesi ini bertujuan membantu siswa agar mampu mengubah perasaan gagal dalam belajar menjadi lebih positif dan dapat diterima. Target pada sesi ini adalah muncul perasaan semangat untuk terbebas dari perasaan gagal belajar.

Sesi 7

Sesi 7 berjudul “*Tetap Optimis*”. Sesi ini bertujuan agar siswa memiliki keterampilan untuk mengubah perasaan tidak kompeten menjadi lebih percaya diri dalam belajar. Target dalam sesi ini adalah munculnya perasaan positif terhadap diri siswa dan semangat untuk mengilangkannya perasaan tidak kompeten dalam belajar.

Sesi 8

Sesi 8 berjudul “*Awaken the Giant*”. Sesi ini bertujuan agar siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar. Target sesi ini adalah siswa memiliki kemampuan untuk melakukan instruksi diri yang positif agar semakin percaya diri dalam belajar.

H. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi kejenuhan belajar dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Intervensi ini dikatakan berhasil apabila siswa mampu mengendalikan rasa bersalah, mampu mengelola kecemasan belajar, mampu mengendalikan rasa marah dan benci, mampu mengubah persepsi terbebani tugas menjadi lebih positif dan konstruktif, mampu mengendalikan sikap mudah menyalahkan orang lain, memiliki semangat belajar tinggi, memiliki sikap tidak mudah menyerah dalam belajar, dan memiliki rasa percaya diri dalam belajar.

Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap homework menggunakan format Diari Instruksi Diri yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Indikator keberhasilan program intervensi secara keseluruhan adalah dengan berkurangnya skor gejala kejenuhan belajar. Teknik yang digunakan untuk mengetahui berkurangnya intensitas kejenuhan belajar adalah melalui *post test* dengan menggunakan skala kejenuhan belajar.

I. Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan *pre-test* di kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar
2. Penentuan sampel siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi.
3. Pelaksanaan intervensi teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajarselama sebelas sesi pertemuan.

4. Melaksanakan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar.

Sesi 1

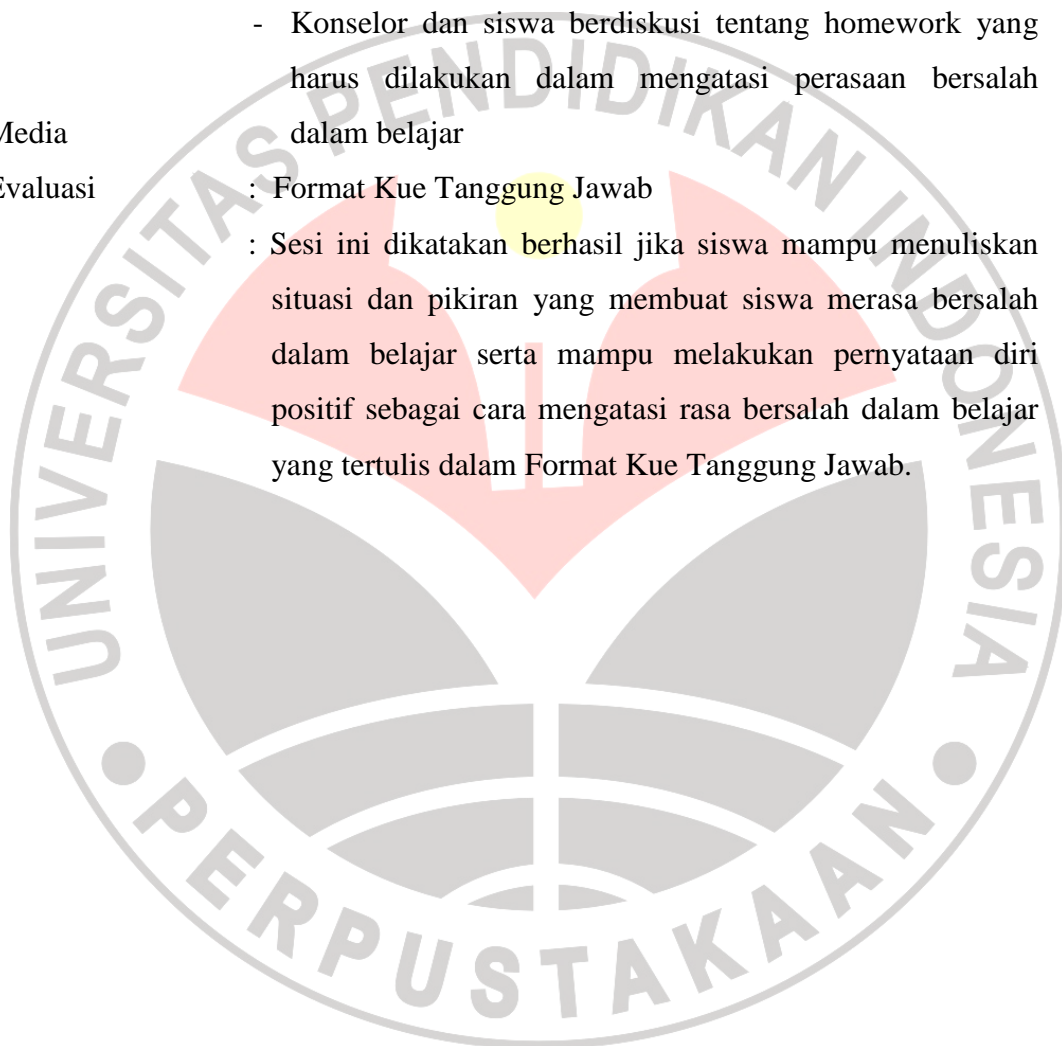
Nama kegiatan	: Mengubah rasa bersalah menjadi Bermakna
Tujuan	: Siswa dapat mengendalikan rasa bersalah dalam belajar
Waktu	: 60 menit
Teknik	: <i>Self Instruction</i>
Deskripsi	:
Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa menceritakan pengalaman tentang perasaan bersalah- Siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami perasaan bersalah dalam belajar yang ditulis dalam Format Kue Tanggung Jawab nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor bersama siswa berdiskusi tentang perasaan bersalah dan keterkaitannya dengan belajar- Siswa mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Kue Tanggung Jawab nomor 5 sampai 7 <p>Tahap Perubahan Langsung</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan bersalah yang diucapkan secara lantang- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi perasaan bersalah secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.

- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan bersalah
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan bersalah seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan bersalah dalam belajar

Media

Evaluasi

- : Format Kue Tanggung Jawab
- : Sesi ini dikatakan berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi dan pikiran yang membuat siswa merasa bersalah dalam belajar serta mampu melakukan pernyataan diri positif sebagai cara mengatasi rasa bersalah dalam belajar yang tertulis dalam Format Kue Tanggung Jawab.



Sesi 2

Nama kegiatan	Lepaskan Kecemasan Anda
Tujuan	siswa memiliki kemampuan mengendalikan kecemasan dalam belajar
Waktu	60 menit
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Siswa menceritakan pengalaman merasakan kecemasan dalam belajar- Siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami kecemasan dalam belajar yang ditulis dalam Format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor bersama siswa berdiskusi tentang perasaan cemas dan keterkaitannya dalam belajar- Siswa mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5 <p>Tahap Perubahan Langsung</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi kecemasan yang diucapkan secara lantang- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi kecemasan secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.

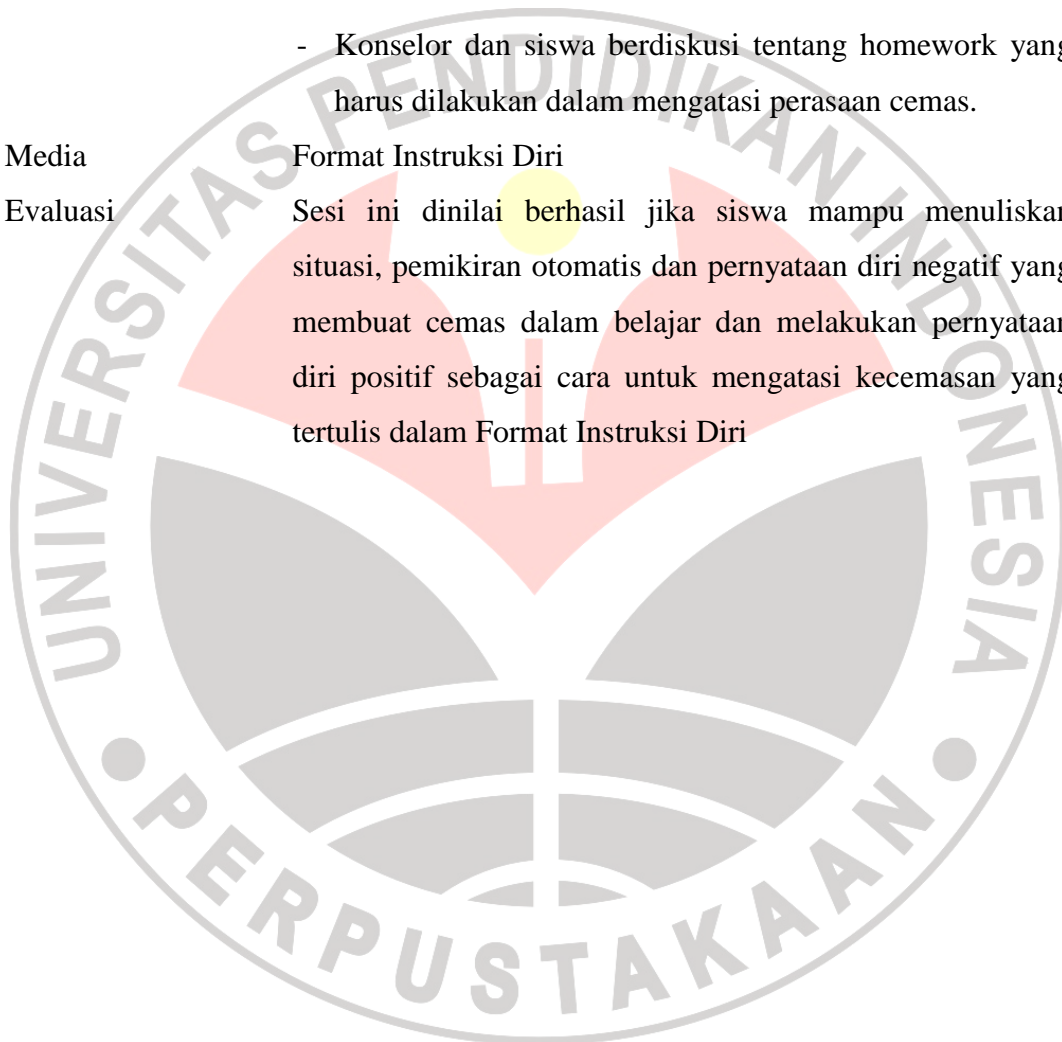
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi kecemasan dalam belajar
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi kecemasan seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan cemas.

Media

Format Instruksi Diri

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi, pemikiran otomatis dan pernyataan diri negatif yang membuat cemas dalam belajar dan melakukan pernyataan diri positif sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yang tertulis dalam Format Instruksi Diri



Sesi 3

Nama kegiatan	<i>Control Your Self</i>
Tujuan	Siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang membuat emosi negatif terutama perasaan marah dan benci dalam belajar.
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang sikap mudah marah dan benci- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa mudah marah dan benci dalam belajar yang ditulis dalam Format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor bersama siswa berdiskusi tentang perasaan marah dan benci dan keterkaitannya dalam belajar- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5 <p>Tahap Perubahan Langsung</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi rasa marah dan benci yang diucapkan secara

lantang

- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi rasa marah dan benci secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi rasa marah dan benci.
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi rasa marah dan benci seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi rasa marah dan benci

Media

Format Instruksi Diri

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat benci dan marah dalam belajar serta mengubah pernyataan negatif menjadi positif yang muncul dalam situasi tersebut dan ditulis dalam Format Instruksi Diri

Sesi 4

Nama kegiatan	<i>Positive Self Suggestion</i>
Tujuan	siswa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru.
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang perasaan terbebani dengan banyaknya tugas- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang ditulis dalam format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor terlibat diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama perasaan terbebani dengan banyaknya tugas- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5

Tahap Perubahan Langsung

- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas yang diucapkan secara lantang
- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas

Media
Evaluasi

Format Instruksi Diri

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan melakukan mengubah pernyataan diri negatif menjadi positif yang ditulis dalam format Instruksi Diri

Sesi 5

Nama kegiatan	<i>Stop Blaming Other</i>
Tujuan	Siswa memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orang lain dalam belajar.
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang sikap menyalahkan orang lain- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan sikap menyalahkan orang lain yang ditulis dalam format Kue Tanggung Jawab nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor bersama siswa diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama sikap meyalahkan orang lain- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang

ditulis pada Format Kue Tanggung Jawab nomor 5 sampai 7

Tahap Perubahan Langsung

- Konselor mempragakan teknik instruksi diri dalam mengatasi sikap menyalahkan orang lain yang diucapkan secara lantang
- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi sikap menyalahkan orang lain secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor mempragakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi sikap menyalahkann orang lain
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi sikap menyalahkan orang lain seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap menyalahkan orang lain

Media

Responsibility Cake Form

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang memunculkan sikap menyalahkan orang lain serta mengubah pernyataan diri negatif menjadi positif yang ditulis dalam format Kue Tanggung Jawab

Sesi 6

Nama kegiatan	<i>Yes, I can</i>
Tujuan	Siswa memiliki semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang merasa gagal belajar- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan merasa gagal belajar yang ditulis pada format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor terlibat diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama merasa gagal belajar- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5 <p>Tahap Perubahan Langsung</p>

- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan gagal belajar yang diucapkan secara lantang
- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi perasaan gagal belajar secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan gagal belajar.
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan gagal belajar seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan gagal belajar

Media

Format Instruksi Diri

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan pikiran irasional dan pernyataan diri negatif yang muncul dalam situasi yang memicu perasaan gagal dalam belajar serta mampu melakukan pernyataan diri positif yang tertulis dalam Format Instruksi Diri

Sesi 7

Nama kegiatan

Tetap Optimis

Tujuan

Siswa tidak memiliki pandangan yang negatif terhadap diri dan tidak mudah menyerah untuk mencapai prestasi belajar

Teknik

Self Instruction

Waktu

60 menit

Deskripsi Kegiatan

Tahap Pengumpulan Informasi

- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa
- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang sikap mudah menyerah
- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan sikap mudah menyerah pada format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4

Tahap Konseptualisasi Masalah

- Konselor terlibat diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama sikap mudah menyerah

- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5

Tahap Perubahan Langsung

- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah yang diucapkan secara lantang
- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah dalam belajar
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap mudah menyerah

Media

Format Instruksi Diri, Naming Form

Evaluasi

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat pikiran irasional muncul dan pernyataan diri negatif serta melakukan pernyataan diri positif sebagai cara mengatasi sikap mudah menyerah yang ditulis dalam Format Instruksi Diri

Sesi 8

Nama kegiatan	<i>Awaken The Giant</i>
Tujuan	siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar
Teknik	<i>Self Instruction</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Pengumpulan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa- Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang rasa tidak percaya diri- Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan rasa tidak percaya diri yang ditulis pada format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4 <p>Tahap Konseptualisasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Konselor terlibat diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama rasa tidak percaya diri- Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah

pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5

Tahap Perubahan Langsung

- Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya diri yang diucapkan secara lantang
- Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya diri secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
- Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya diri dalam belajar
- Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
- Konselor dan siswa berdiskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap perasaan tidak percaya diri

Media
Evaluasi

Format Instruksi Diri

Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat pemikiran irasional dan pernyataan negatif yang muncul dalam situasi yang tidak percaya diri dan melakukan pernyataan diri sebagai cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yang ditulis dalam format Instruksi Diri

3. *Post-Test* (Tes Akhir)

Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah melaksanakan perlakuan. *Posttest* diberikan seperti halnya *pretest* yaitu berupa angket yang sama. Hal ini dilakukan untuk melihat adanya perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dirumuskan empat pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian 1 mengenai gambaran intensitas kejenuhan belajar siswa SMA Angkasa Bandung tahun ajaran 2010/2011 dijawab dengan menggunakan persentase dari jawaban siswa tentang kejenuhan belajar yang dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban setiap siswa kemudian mencari rata-rata (μ) dan standar deviasi (σ) untuk memberikan makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori kejenuhan belajar siswa dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah seperti pada Tabel 3.6. Tiga kategori kejenuhan belajar siswa, yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 3.6
Kriteria Skor Kejenuhan Belajar

No	Kriteria	Kategori
1	$x > 76$	Tinggi
2	$57 \leq x \leq 76$	Sedang
3	$x < 57$	Rendah

2. Pertanyaan penelitian 2 mengenai gejala kejenuhan belajar siswa dijawab menggunakan persentase dari jawaban siswa tentang gejala kejenuhan belajar dengan cara menjumlahkan jawaban seluruh siswa setiap itemnya kemudian dibagi banyaknya jawaban pernyataan yang disediakan dan dikali 100%.

- Pertanyaan penelitian 3 dirumuskan ke dalam hipotesis ”*self instruction* efektif dalam menangani kejenuhan belajar”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t test*) dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Selain itu, dilakukan perbandingan intensitas kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*).

