



Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VII

¹Nidia Fullah Faradisa

¹ Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

¹ nidiafara94@gmail.com

© 2024 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT

Students with learning boredom feel that the knowledge and skills obtained through learning are not progressing. KSaturation can also occur because students' learning processes have reached the limits of their physical abilities due to boredom and fatigue. One of the efforts through individual counseling with self-management techniques is expected to be able to reduce learning boredom for class VII students in Gresik. The technique for implementing this activity uses individual counseling with self-management techniques for related parties. Observations were carried out by digging up information and observing students' conditions in class by distributing questionnaires for the pre-test. From the results of interviews and observations with guidance and counseling teachers and homeroom teachers, there were several categories of students selected. Each class is represented by 6 students who experience learning boredom. There are 36 people from 3 classes. The decrease in learning boredom of selected class VII students can be observed through student learning outcomes each semester.

Keywords : *Learning Burnout, Individual Counseling, Self Management Techniques*

INFO ARTIKEL

Korespondensi :
Nidia Fullah Faradisa
Email:
nidiafara94@gmail.com

PENDAHULUAN

Belajar adalah kumpulan aktivitas fisik dan mental bertujuan mendorong perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik Djamarah (2011). Hasil belajar setiap siswa tercermin dari penguasaan mata pelajaran, pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menilai sikap dan perilaku dalam berbagai bidang kehidupan. Secara garis besar, belajar adalah proses psikofisik pengembangan pribadi secara keseluruhan. Selama proses pembelajaran, siswa yang mempunyai minat belajar tinggi akan bekerja keras hingga memahami isi pembelajaran dan mempunyai hasil belajar yang tinggi serta menghasilkan perilaku yang baik Syah (2015). Sebaliknya siswa yang kurang berminat belajar akan mengabaikan mengakibatkan prestasi siswa menurun.

Rendahnya motivasi dan minat belajar siswa merupakan permasalahan yang mempengaruhi aktivitas belajar dan juga dapat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Siswa yang bosan belajar merasa tidak mengalami kemajuan dalam pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya selama belajar Dimiyati (2013). Kurangnya kemajuan belajar tidak berlangsung lama, tetapi dalam jangka tertentu, misalnya seminggu. Ketika siswa merasa bosan, kemajuan belajarnya terhenti karena sistem intelektualnya tidak berfungsi sebagaimana mestinya ketika memproses informasi dan pengalaman baru. Mulyono (2012) Kebosanan saat belajar dapat mempengaruhi siswa sehingga menyebabkan mereka kehilangan motivasi. Selain itu, kebosanan dapat terjadi saat siswa mencapai batas kemampuan fisiknya karena bosan atau kelelahan dalam belajar.

Menurut Leiter & Maslach dalam (Raqfika, 2016) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yaitu: (1) Keletihan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), dan (3) Ketidakberhasilan (*Ineffectiveness*). Adapun upaya yang dilakukan guna menurunkan kejenuhan belajar siswa yaitu dengan konseling individu menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* yaitu metode yang digunakan individu untuk mengatur perilaku mereka sendiri. Individu terlibat dalam beberapa komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memantau

perilaku, memilih prosedur untuk diterapkan, menerapkan tindakan, dan mengevaluasi keefektifan tindakan tersebut (Ratna, 2013). *Self management* model terapi perilaku. Pengendalian diri meliputi pemantauan diri atau observasi diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*stimulus control*), dan penguatan, eliminasi, atau hukuman (*self-reward*). Komalasari (2014). Dengan teknik *self management* ini diharapkan siswa dapat mengendalikan diri dengan mengatur perilakunya sendiri dan menjadi salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling. Konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan konselor dalam membahas masalah pribadi konseli (Hellen, 2005). Dengan kegiatan konseling individu menggunakan teknik *self management* menunjukkan adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik. Siswa kelas VII dapat mengatasi masalahnya dan terlihat adanya perubahan tingkah laku seperti sudah bisa mengelola waktu dengan baik, sudah bisa menyelesaikan pekerjaan sekolah dengan baik dan bisa mengatur waktu lebih teratur dan terjadwal.

Upaya yang dilakukan SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik agar siswanya tidak mengalami kejenuhan belajar dengan mengadakan konseling individu menggunakan teknik *self management* diadakan satu bulan sekali bagi seluruh siswa di SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik. Dan mengevaluasi, memberikan motivasi dan pelatihan terhadap seluruh pengajar disekolah tersebut.

METODE PENGABDIAN

A. Persiapan

Dalam hal ini untuk mendapatkan informasi dilakukan observasi dan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling serta wali kelas. Setelah itu Konseling individu dilakukan pada subjek yang memenuhi kriteria untuk melakukan konseling. Konseling dilakukan dengan teknik dan beberapa tahapan. Penelitian ini menggunakan bentuk pre-eksperimen design yaitu *one group pretest posttest design*. Metode *one group pretest-posttest design* adalah satu kelompok tes yang diberikan dengan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapat perlakuan

tertentu (Arikunto, 2010). Subjek diberikan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama (*pre test*) untuk melihat tingkat kejenuhan belajar sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan. Pengukuran kedua (*post test*) untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar sesudah subjek penelitian diberikan perlakuan.

Subjek hanya 6 siswa dari 41 siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Pada pemilihan subjek sebelumnya diberikan *informed consent* sehingga tanpa adanya paksaan dari individu.

B. Perencanaan Kegiatan

Tahapan perencanaan kegiatan ini sebagai berikut:

1. Observasi menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.
2. Tahapan awal konseling subjek mampu memahami pengertian dari konseling individual, tujuan konseling, cara pelaksanaan konseling, asas dari konseling dan melakukan perjanjian selama konseling
3. Tahapan pertengahan konseling subjek mendapatkan dorongan minimal, mendapatkan nasehat dari konselor dan mampu mengemukakan permasalahan yang dihadapi serta penyebabnya dan memiliki komitmen untuk membahas masalah yang dihadapi sampai berkurangnya masalah tersebut.
4. Tahapan akhir konseling subjek mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya dan mampu menyusun rencana atas solusi.
5. Tahapan *self management* subjek mengamati tingkah laku frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku (monitor), dengan membandingkan catatan penulis tingkah laku dan target tingkah laku yang diamati subjek (*stimulus control*), Subjek dapat memberi penguatan, menghapus dan hukuman pada diri sendiri (*self reward*).
6. Tahapan akhir subjek dapat merubah perilaku.
7. Evaluasi subjek dan konselor melakukan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan baik.

C. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan tanggal 13 Januari-28 Maret 2023 berlokasi di SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik. Kegiatan ini meliputi:

1. Hari ke 1-5 memberikan materi tentang pentingnya *self management* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII.
2. Hari ke 6-10 melakukan asesmen awal dengan menyebarkan kuesioner untuk melakukan *pre test*
3. Hari ke 11-25 melakukan konseling individu dengan menerapkan teknik *self management* pada sesi pertama dan seterusnya.
4. Hari ke 26-28 melakukan *post tes*
5. Hari ke 29-30 memberikan *reward*

D. Teknik Pelaksanaan

Teknik pelaksanaan dilakukan konseling individu menggunakan Teknik *self management*.

Sesi Pertama:

1. Penulis melakukan pre test dengan menyebarkan kuesioner milik Nur Hafiza. Kuesioner ini hanya diberikan untuk seluruh siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik.
2. Penulis memilih subjek yang memiliki kejenuhan belajar tinggi sesuai dengan hasil perhitungan kuesioner yang telah disebarkan
3. Penulis melaksanakan sesi konseling individu menggunakan Teknik *self management* menjadi beberapa sesi.
 - Melakukan kerjasama dengan klien. Membangun hubungan yang baik pada klien sehingga merasa nyaman berinteraksi dengan konselor. Tahap ini konselor menyepakati klien mengenai proses intervensi yang akan dilaksanakan. Kontrak tersebut mencakup kesediaan klien untuk menghadiri sesi intervensi sampai selesai.
 - Melakukan asesmen pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap permasalahan klien. Evaluasi yang dilakukan antara lain observasi, wawancara dan tes psikologi. Oleh karena itu, konselor mengirimkan hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan.
 - Mempersiapkan klien untuk konseling (*prepare the client for counseling*)

Tahap ini konseling individu dengan teknik *self-management*. Siswa menetapkan tujuan pembelajaran dan menyusun rencana untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Sesi Kedua:

1. Memasuki tahap pertengahan penulis menggali permasalahan apa yang dihadapi klien terutama tentang kejenuhan belajar yang tinggi.
2. Penulis dan klien harus memiliki hubungan yang baik, terbuka dan berkata jujur agar konseling individu dapat berjalan lancar.
3. Penulis menggali permasalahan kejenuhan belajar tinggi klien dari berbagai aspek, faktor internal dan eksternal. Penulis membantu klien untuk merubah perilaku kejenuhan belajar tinggi dan memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi klien.
4. Klien diberikan tahapan intervensi *self management* ada 3 yaitu:
 - Tahap monitor diri (*self monitoring*) klien mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya. Apa yang ingin dilihat dan dirubah dari perilaku klien seperti merasa bosan, malas dan lelah dalam pembelajaran dikelas
 - Tahap evaluasi diri (*stimulus control*) membandingkan catatan penulis tingkah laku dan target tingkah laku yang diamati klien.
 - Tahap (*self reward*) klien diminta memberikan hadiah atau hukuman pada diri sendiri terhadap perilaku yang akan dirubahnya.

Sesi ketiga:

1. *Self monitoring* untuk mengetahui perilaku apa yang akan dirubah. *Stimulus control* dengan membandingkan catatan penulis tingkah laku dan target tingkah laku yang diamati subjek. *Self reward* memberi hukuman jika tingkah laku yang sedang dirubahnya tidak dijalankan dan memberikan hadiah jika subjek berhasil mengubah perilakunya.
2. Memberikan *post test* kepada subjek yaitu kuesioner kejenuhan belajar. Subjek mengisi kuesioner tersebut karena sudah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self management*.

3. Evaluasi dan pengakhiran menyimpulkan apa yang dilakukan dan dikatakan subjek. Subjek melakukan perubahan tingkah laku sesuai dengan teknik *self management*. Mengakhiri proses konseling penulis dan subjek telah sepakat untuk mengakhiri proses konseling.

E. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi menentukan kemajuan pelaksanaan kegiatan tertentu. Evaluasi dilakukan kepada masing-masing guru pembimbing dengan mendiskusikan hasil pekerjaan siswa dalam pembelajaran. Kendala yang ditemui dalam pelaksanaan pendampingan ini menjadi fokus evaluasi, dan pendampingan siswa yang direkomendasikan oleh guru sebelumnya perlu dilakukan modifikasi. Beberapa evaluasi yang dilakukan selama magang antara lain:

- 1) Siswa kelas VII sangat sulit saat diminta mengisi koesioner kejenuhan belajar dan terlalu ramai saat penulis menjelaskan materi.
- 2) Terjadi bentrok waktu antara pelaksanaan program kerja dengan kegiatan siswa maupun kegiatan dari sekolah.
- 3) Kurangnya terbuka dari beberapa siswa yang telah terpilih menjadi subjek ketika proses konseling dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik memberikan hasil yang signifikan. Konseling individu dengan teknik *self management* yang diberikan kepada siswa kelas VII terlaksana pada tanggal 13 Februari-28 Maret 2023. Peneliti mengawasi kegiatan ini dengan informasi dari guru bimbingan dan konseling serta wali kelas untuk merekomendasikan konseling individu dengan teknik *self management* kebeberapa siswa yang terpilih nantinya. Selama proses belajar mengajar guru menjelaskan bahwa siswanya merasa jenuh dalam belajar dan sering keluar kelas bahkan sampai tidak mengikuti pembelajaran berlangsung. Kejenuhan belajar menurut Thursam Hakim (dalam Khusumawati, 2014) adalah suatu kondisi seseorang mengalami rasa bosan dan lelah yang luar biasa sehingga menimbulkan sikap lesu, kurang semangat dalam melakukan kegiatan belajar. Siswa yang kurang

memiliki minat belajar tersebut biasanya tidak memberikan respon kegiatan pembelajaran. Adapun data keseluruhan banyaknya siswa-siswi kelas VII pada SMP Muhammadiyah 12 GKB Gresik:

Tabel.1 Data Siswa kelas VII

Kelas	Jumlah Siswa
VII A	29
VII B	30
VII C	22
VII D	25
VII E	30
VII F	27

Sumber : Data diolah penulis, 2023

Berdasarkan data di atas penulis menemukan terdapat enam subjek yang akan diberikan perlakuan tindakan. Pemilihan subjek tersebut menurut Leiter & Maslach dalam (Raqfika, 2016) ditinjau dari beberapa kriteria yaitu :

- 1) Bosan
- 2) Sering merasa lelah
- 3) Mudah marah
- 4) Kehilangan harapan dalam belajar
- 5) Emosi tidak terkontrol
- 6) Tidak mau mengerjakan tugas-tugas sekolah
- 7) Kehilangan semangat belajar
- 8) Merasa rendah diri
- 9) Merasa gagal dalam belajar

Selain pemilihan subjek berdasarkan dari beberapa kriteria di atas, penulis juga melakukan pemilihan subjek berdasarkan observasi di kelas serta melakukan penguatan dengan memberikan kuesioner skala kejenuhan belajar yang digunakan untuk melakukan *pre test* sebelum dilakukannya konseling individu dengan teknik *self management* pada subjek terpilih dari hasil observasi. Maka dari itu berdasarkan tahap pemilihan subjek di atas, maka terpilih enam subjek yang diberikan perlakuan yaitu sebagai berikut:

Tabel.2 Subjek Terpilih

Nama	Jenis Kelamin
R	Laki-laki
N	Laki-laki
E	Perempuan
Z	Laki-laki
K	Laki-laki
M	Laki-laki

Sumber : Data diolah penulis, 2023



Gambar.1 Pemberian Materi *Self Management*

Sumber : Dokumentasi Kegiatan, 2023



Gambar.2 Penyebaran kuesioner (*pretest*)

Sumber : Dokumentasi Kegiatan, 2023

Berdasarkan hasil observasi dan kegiatan yang dilakukan pada konseling individu dengan teknik *self management* untuk menurunkan kejenuhan belajar mendapatkan hasil yang dilaksanakan setiap satu minggu sekali tanggal 13 Februari-28 Maret 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tabel.3 Agenda Kegiatan Siswa kelas VII

	Hari ke 1-5	Hari ke 6-10	Hari ke 11-15	Hari ke 15-20	Hari ke 21-25	Hari ke 26-30
Memberikan materi tentang pentingnya <i>self management</i> untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII						
Melakukan asesmen awal dengan menyebarkan kuesioner untuk melakukan pre test						
Melakukan konseling individu dengan Teknik <i>self management</i> pada sesi pertama						
Melakukan pos test						

Sumber : Data diolah penulis, 2023

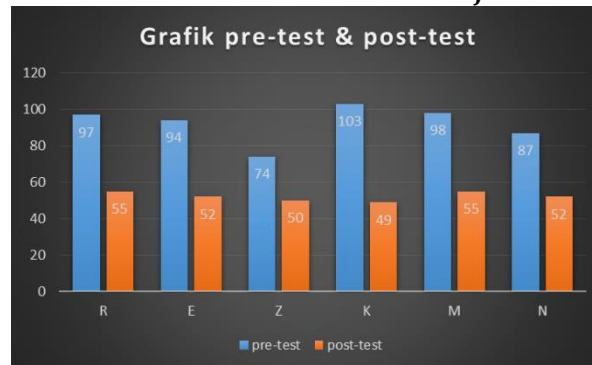
Dari hasil pembahasan disimpulkan bahwa kegiatan konseling individu dengan teknik *self management* dapat memfasilitasi siswa untuk menurunkan kejenuhan belajarnya dan dapat mengelola waktu dengan baik, membuat jadwal belajar, membagi waktu belajar dan bermain, memberikan hadiah jika berhasil belajar dengan baik dan masih banyak lagi. Diantaranya siswa telah dapat menguasai dan memahami apa itu kejenuhan belajar dan *self management* dari konseling individu tersebut.

Hasil yang diperoleh selama konseling individu dengan teknik *self management* hasil *pretest* siswa kelas VII. Terdapat 6 siswa yang masing-masing diberikan kuesioner kejenuhan belajar yang sama. Kategori hasil dituliskan dalam bentuk kode SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Kegiatan konseling individu dengan teknik *self management* peneliti melakukan *Pre-test* hasilnya terdapat 6 siswa kategori Tinggi dengan masing-masing skor 87-100. Kejenuhan belajar siswa masih tergolong Tinggi. Setelah hasil *pre-test* peneliti melakukan *post-test* hasilnya menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar yang semula tinggi menjadi rendah. 6 siswa dengan kategori rendah. Skor diperoleh 49-55

terdapat penurunan yang cukup signifikan. Dengan demikian terdapat penurunan yang baik dalam kejenuhan belajar siswa kelas VII menggunakan konseling individu dengan teknik *self management*.

Tabel. 4 Hasil *Pre-test* dan *Pos-test* Kejenuhan Belajar



Sumber : Data diolah penulis, 2023

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* berpengaruh secara signifikan pada kejenuhan belajar siswa kelas VII. Setelah diberikan penerapan teknik *self management* skor *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan yang diawal skor *pretest* rata-rata tinggi yaitu 81.25%, setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self management* subjek mengalami penurunan dan hasil pada *posttest* rata-rata 52% dikatakan rendah. (Ratna, 2013) Beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar tinggi yaitu bosan, lelah, mudah marah, kehilangan harapan dalam belajar, emosi tidak terkontrol tidak mau mengerjakan tugas sekolah, kehilangan semangat belajar, merasa rendah diri, dan merasa gagal dalam belajar. Tetapi setelah subjek diberikan konseling individu dengan teknik *self management* terdapat perubahan perilaku yaitu subjek tidak merasa bosan lagi dalam belajar, mencoba mencari suasana baru dalam belajar, membuat jadwal belajar agar lebih terarah, lebih semangat dalam belajar, dan mempunyai tujuan dalam belajar disekolah. Disimpulkan adanya pengaruh teknik *self management* terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VII

Saran

Pada saat penulisan penelitian ini, hasil penelitian ini tidak dapat dibahas secara rinci, karena metode yang digunakan hanya bersifat deskriptif dan tidak memberikan hasil yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. (2012). *Anak Berkesulitan Belajar Teori, Diagnosis dan dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati, Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hellen. (2005). *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Khusumawati, Zeni Eka. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol.05 No.01 (2014). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/9933/9727>
- Komalasari, Gantina dkk. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Raqfika, Usnazigiyah dkk. (2016). Penerapan Konseling dengan Teknik Instruksi Diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol.5 No.1. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.18>
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Syah, Muhibbin. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.