



**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA SMP 2
NALUMSARI JEPARA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh

AGUNG LISTYANSYAH

NIM 201731026

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA
SMP 2 NALUMSARI JEPARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

AGUNG LISTYANSYAH

NIM 201731026

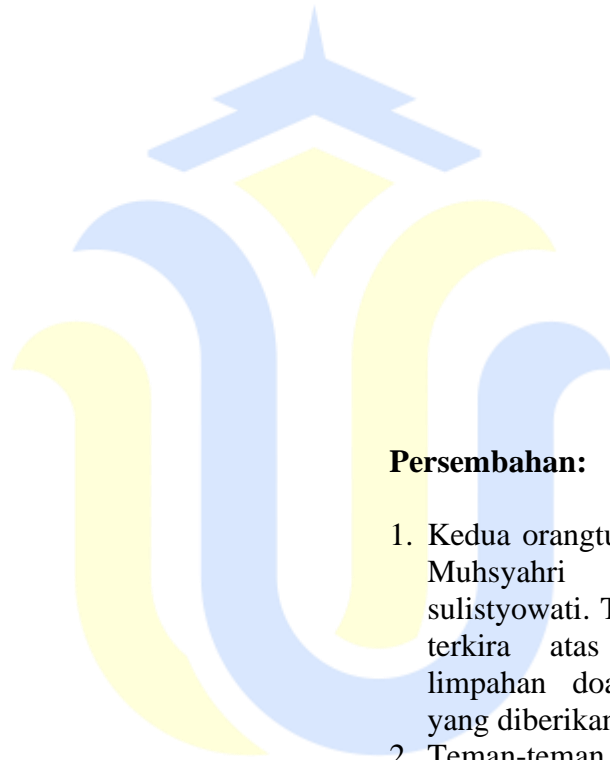
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Pendidikan adalah kemampuan untuk mendengarkan hampir semua hal tanpa kehilangan kesabaran atau kepercayaan diri.” - Robert Frost



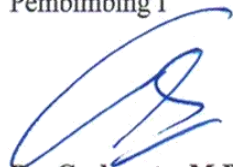
Persembahan:

1. Kedua orangtua, Ayah Alm. H. Muhsyahri dan Ibu Hj. sulistyowati. Terima kasih tiada terkira atas kasih sayang, limpahan doa dan dukungan yang diberikan selama ini.
2. Teman-teman prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2017 yang telah menemani masa studi di Universitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

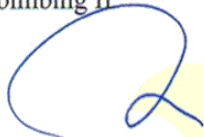
Skripsi dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pda Siswa SMP 2 Nalumsari Jépara” oleh Agung Listyansyah. NIM 201731026 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diuji.

Kudus, 29 Agustus 2022
Pembimbing I



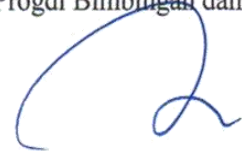
Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Mengetahui
Ka. Progdil Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Agung Listyansyah (NIM. 201731026) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, September 2022
Tim Penguji


Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903


Ketua


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Anggota


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Anggota


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0624068401

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,




Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan proposal skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian, sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

5. Drs. Masrukin, M.Pd. Kepala SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan penelitian.
6. Tri Mulyaningsih S.Pd. Guru Bimbingan dan Konseling SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, 29 Agustus
2022
Penyusun



Agung Listyansyah
NIM 201731026

ABSTRACT

Listyansyah, Agung. 2022. *Application of Self Management Technique Group Guidance in Overcoming Study Boredom in Students of SMP 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Muria Kudus University. Adviser: (i) Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

The objectives to be achieved in this study are as follows: (1) Describe the application of self-management technique group guidance in overcoming learning saturation in SMP 2 Nalumsari Jepara students. (2) Describing the alleviation of learning boredom in SMP 2 Nalumsari Jepara students by implementing self-management technique group guidance.

Study saturation is a condition in which students of SMP 2 Nalumsari Jepara feel physically and psychologically tired, which is marked by a lack of concentration or listening to what the teacher says; not willing to teach assignments (PR), quickly forget the lesson; learning outcomes achieved will not be maximal; slow in managing the information (lessons) delivered by the teacher; low enthusiasm for learning, either at school or at home. Self-management technique group guidance is a service in counseling guidance used by researchers in reducing learning saturation at SMP 2 Nalumsari Jepara by teaching self-management skills to group members.

The type of research is Counseling Guidance Action Research. The subjects studied were seven students of SMP 2 Nalumsari Jepara. Data collection techniques using observation and interview techniques. The data analysis used is a mixed method technique by combining quantitative data analysis and reinforced with qualitative data in order to obtain stronger research conclusions.

The results of the study found that before giving self-management technique group guidance, the condition of learning saturation in the research subject was 17.6 (58.6%) category (Very High). After giving self-management technique group guidance in the first cycle, the condition of learning saturation in students was reduced to a score of 14.6 (48.8%) category (High). The study was continued to cycle II and again obtained a decrease in the learning saturation score on the research subject, with a score of 9.7 (32.2%) category (Low). Based on the results of the study, the action hypothesis which reads: (1) "Self management technique group guidance can overcome learning saturation in students of SMP 2 Nalumsari Jepara", is accepted because it has achieved a success indicator of 75% category (Good). (2) "Learning boredom for students of SMP 2 Nalumsari Jepara can be overcome with the guidance of a self-management technique group", accepted because it has achieved the specified success indicator of 32.2% category (Low).

The conclusions conveyed by the researchers are: (1) The application of self-management technique group guidance in overcoming learning saturation in students of SMP 2 Nalumsari Jepara was carried out in two research cycles. Researchers as service providers get a score in the first cycle of 54% category

(Enough). In the second cycle, the researcher obtained a score of 75% in the (Good) category. (2) The learning saturation of SMP 2 Nalumsari Jepara students has decreased. The pre-cycle period is known to have learning saturation of 17.6 categories (Very High), the first cycle is known to have a learning saturation score of 14.6 categories (High), the second cycle is 9.7 categories (Low). Suggestions submitted by researchers are: (1) Students should be more enthusiastic about participating in learning, and can consult to solve problems faced through the role of Guidance and Counseling teachers at SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Guidance and counseling teachers should use self-management techniques to help overcome student boredom in the future. In addition, guidance and counseling teachers should be able to develop the application of self-management techniques to overcome other obstacles that students at SMP 2 Nalumsari Jepara may have. (3) The principal should continue to support the implementation of the guidance and counseling program at SMP 2 Nalumsari Jepara so that various obstacles faced by students can be immediately helped. (4) Future researchers should use self-management techniques in the context of different problems, so that they can be used as comparison materials.

Keyword: *Group Guidance with Self-Management Techniques, Burnout Academic*

ABSTRAK

Listyansyah, Agung. 2022. *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Mendeskripsikan pengentasan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa SMP 2 Nalumsari Jepara merasakan kelelahan secara fisik dan psikis yang ditandai dengan kurangnya berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang disampaikan guru; tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), cepat lupa dengan pelajaran; hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal; lambat dalam mengelola informasi (pelajaran) yang disampaikan guru; rendahnya semangat untuk belajar, baik di sekolah ataupun di rumah. Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang digunakan oleh peneliti dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara dengan mengajarkan kemampuan mengelola diri (*self management*) pada anggota kelompok.

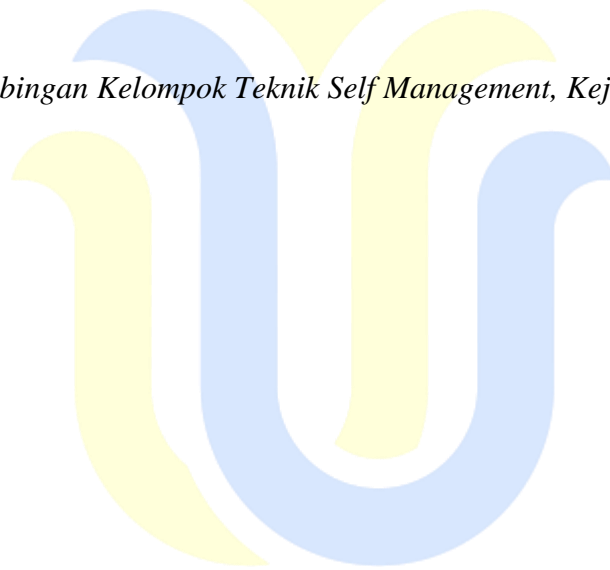
Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subjek yang diteliti sebanyak tujuh siswa SMP 2 Nalumsari Jepara. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah teknik *mixed method* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat dengan data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang lebih kuat.

Hasil penelitian diketahui sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik *self management*, kondisi kejenuhan belajar pada subjek penelitian sebesar 17,6 (58,6%) kategori (Sangat Tinggi). Setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* pada siklus I kondisi kejenuhan belajar pada siswa berkurang pada skor 14,6 (48,8%) kategori (Tinggi). Penelitian dilanjutkan ke siklus II dan kembali diperoleh penurunan skor kejenuhan belajar pada subjek penelitian, dengan skor 9,7 (32,2%) kategori (Rendah). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka hipotesis tindakan yang berbunyi: (1) “Bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 75% kategori (Baik). (2) “Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dapat diatasi dengan bimbingan kelompok teknik *self management*”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan sebesar 32,2% kategori (Rendah).

Simpulan yang disampaikan peneliti yaitu: (1) Penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dilakukan dalam dua siklus penelitian. Peneliti sebagai

pemberi layanan mendapatkan skor di siklus I sebesar 54% kategori (Cukup). Siklus II peneliti memperoleh skor 75% kategori (Baik). (2) Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah mengalami penurunan. Periode pra siklus diketahui kejenuhan belajar sebesar 17,6 kategori (Sangat Tinggi), siklus I diketahui skor kejenuhan belajar sebesar 14,6 kategori (Tinggi), siklus II sebesar 9,7 kategori (Rendah). Saran yang disampaikan peneliti yaitu: (1) Siswa hendaknya semakin bersemangat mengikuti pembelajaran, serta dapat berkonsultasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi melalui peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan teknik self management dalam membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di kemudian hari. Selain itu hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan penerapan teknik self management untuk mengatasi hambatan lain yang mungkin dimiliki oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara. (3) Kepala sekolah hendaknya terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara sehingga berbagai hambatan yang dimiliki oleh peserta didik dapat segera dibantu. (4) Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan teknik self management dalam konteks permasalahan yang berbeda, sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan.

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



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I.....	xv
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.6 Definisi Operasional.....	8
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	10
2.1 Bimbingan Kelompok	10
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	10
2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.3 Fungsi Bimbingan Kelompok	13
2.1.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok	14
2.1.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	15
2.2 Teknik Self Management	18
2.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Mangement</i>	18
2.2.2 Aspek Self Management	19
2.2.3 Faktor yang Mendasari <i>Self Management</i>	21
2.2.4 Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Self Management</i>	23

2.3	Kejenuhan Belajar	26
2.3.1	Pengertian Kejenuhan Belajar	26
2.3.2	Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	27
2.3.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejenuhan Belajar	28
2.3.4	Ciri-ciri Kejenuhan Belajar	30
2.3.5	Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Mangement</i> dalam MengatasiKejenuhan Belajar	31
2.4	Penelitian yang Relevan	33
2.5	Kerangka Berpikir	35
	Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir	36
	BAB III	37
	METODE PENELITIAN.....	37
3.1	Seting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian	37
3.2	Variabel Penelitian	37
3.3	Rancangan Penelitian	39
3.4	Teknik Pengumpulan Data	42
3.5	Wawancara	43
3.6	Instrumen Penelitian.....	45
3.7	Analisis Data	53
3.8	Indikator Keberhasilan	54
	BAB IV	56
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1	Hasil Penelitian	56
4.1.1	Pra Siklus	56
4.1.2	Siklus I	57
4.1.3	Siklus II	74
4.2	Pembahasan.....	88
	BAB V SIMPULAN DAN SARAN	92
5.1	Simpulan	92
5.2	Saran.....	92
	DAFTAR PUSTAKA	94
	LAMPIRAN.....	97
	PERNYATAAN.....	138
	PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI.....	139

KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI	140
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	141



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan aktivitas yang seharusnya menyenangkan bagi setiap siswa. Karena dengan belajar siswa menjadi memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk melanjutkan perjuangan bangsa ini ke arah yang lebih lagi. Untuk itu setiap siswa diharapkan memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam belajar. Tetapi adakalanya semangat dan motivasi seseorang dapat turun seiring berjalannya waktu, yang bisa disebabkan karena kejenuhan.

Aktivitas belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengalaman dalam pendidikan yang berwujud proses pembelajaran di sekolah sejatinya merangsang siswa untuk dapat mengembangkan potensi dirinya. Sebuah kekeliruan jika akhirnya terdapat pengalaman dalam proses pembelajaran yang menghambat tumbuhnya pengalaman selanjutnya dalam proses menjadi sosok manusia yang diharapkan pendidikan.

Namun pada implementasinya, terkadang proses pembelajaran hanya menekankan pada aspek intelektualitas serta pemenuhan standar yang diukur oleh nilai kualitatif semata. Kartadinata (2010: 37) mengidentifikasi kekeliruan dalam pendidikan, di mana terjadi penetapan ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian.

Dalam kondisi demikian, siswa harus memenuhi harapan standar tersebut dan yang menjadikan pembelajaran menjadi sebuah proses linier, sebagai sebuah

kontrak kerja antara guru dan peserta didik. Salah satu pemicu kejenuhan belajar datang dari lingkungan sekolah, kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan dan lingkungan pergaulan peserta didik. Tuntutan akademik yang dirasakan peserta didik dan peraturan yang berlaku di sekolah dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik. Fenomena ini dikalangan peserta didik akhir-akhir ini lebih sering terdengar seiring dengan seringnya terselenggara program kegiatan belajar mengajar yang menuntut keaktifan para peserta didiknya.

Menurut Hakim (2004: 62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yang dialami pada siswa disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain (Agustina, 2019: 96).

Nurmalasari (2011: 14) dalam jurnalnya menjelaskan:

Siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Dampak dari kejenuhan belajar adalah menjadi suka marah-marah, susah tidur, tidak peduli terhadap tugas sekolah, mudah tersinggung, sering gelisah dan merasa rendah diri. Kejenuhan belajar jika dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis siswa yang bisa mempengaruhi kualitas diri siswa. Ketika siswa mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan kejenuhan belajar, secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif (Agustin 2009: 2).

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar siswa, tetapi secara khusus kejenuhan belajar yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, interaksi dengan guru, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan. Hal yang dapat memicu siswa mengalami kejenuhan belajar, siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat.

Fenomena kejenuhan belajar juga dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat guru mata pelajaran pada hari Senin, 18 Oktober 2021 diperoleh kesimpulan keterangan bahwa semenjak mulai diperbolehkannya pembelajaran tatap muka, semula harapan guru bahwa siswa memiliki antusias belajar yang baik karena telah mendapatkan situasi yang baru dalam belajar.

Berdasarkan wawancara pada hari Rabu, 20 Oktober 2021 terhadap beberapa siswa di tiga tingkatan kelas yang berbeda yaitu pada kelas VII hingga

kelas IX disimpulkan bahwa siswa mengalami stres dalam belajar. Stres muncul karena tekanan yang diberikan oleh orangtua dan guru agar siswa mampu mencapai prestasi yang baik dan mampu menguasai semua materi yang diberikan. Kemudian siswa juga mengutarakan bahwa banyaknya tugas membuat mereka merasa malas dan mudah letih, baik secara fisik dan psikis. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.

Selain melakukan pengumpulan data melalui wawancara, peneliti juga melakukan observasi. Hasil observasi diperoleh ada dua siswa di kelas VII, tiga siswa di kelas VIII, dan dua siswa di kelas IX yang mengalami permasalahan kejenuhan belajar. Kejenuhan dalam belajar pada ketujuh siswa tersebut ditampilkan dalam perilaku yang: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

Jadi berdasarkan hasil pengumpulan data awal disimpulkan bahwa kondisi yang dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yaitu: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan apa yang peneliti peroleh di atas maka peneliti berusaha untuk membantu para siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yang mengalami kejenuhan belajar melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling yang peneliti pilih dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok.

Menurut Tohirin (2008: 170) “Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Selanjutnya untuk meningkatkan efektivitas dalam pelayanan bimbingan kelompok, peneliti memilih menggunakan teknik *self management*. Menurut Nursalim (2005: 146) “*self management* adalah suatu proses di mana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”.

Peneliti memilih teknik *self management* karena merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior*, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Berdasarkan jurnal penelitian yang disusun oleh Elvina (2019: 132) menjelaskan:

Konseling *Behavioral* adalah suatu model dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu klien mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Dalam melaksanakan Konseling *Behavior* dapat menggunakan teknik *self management*. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Berdasarkan hasil yang sudah didapat, bahwasanya setiap perilaku yang salah dapat diubah melalui konseling *behavior* menggunakan teknik *self management*.

Suhardita (2022) menjelaskan teknik *self management* dalam jurnal penelitiannya sebagai berikut:

Self management adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri, perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri.

Berpijak dari uraian latar belakang di atas peneliti merumuskan judul penelitian “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara” yang dilaksanakan pada tahun pelajaran 2021/2022.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan peneliti yaitu.

- 1.2.1 Bagaimana penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara?
- 1.2.2 Bagaimana mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan bimbingan kelompok teknik *self management*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu.

- 1.3.1 Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara.
- 1.3.2 Mendeskripsikan pengentasan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok teknik *self management* sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Siswa

Siswa dapat mengatasi kejenuhan belajar setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *self management*.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling secara optimal, dan khususnya bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

3. Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan penetapan kebijakan perihal membuat suasana belajar yang menyenangkan untuk siswa dan tidak monoton, serta optimalisasi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah oleh guru bimbingan dan konseling.

4. Peneliti

Peneliti dapat berpartisipasi dalam menerapkan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah usaha peneliti dalam memberikan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara pada tahun pelajaran 2021/2022.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang digunakan oleh peneliti dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara dengan mengajarkan kemampuan mengelola diri (*self management*) pada anggota kelompok. Dalam penerapannya, diawali dengan tahap pembentukan. Di mana peneliti memberikan penjelasan kepada anggota kelompok mengenai pengertian, tujuan, asas serta tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Tahap berikutnya merupakan tahap peralihan. Peneliti memperhatikan aktivitas anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan, jika anggota kelompok dinilai masih belum siap untuk membahas topik layanan, maka peneliti mengulangi tahap awal (pembentukan). Tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan, di mana tahap ini peneliti memimpin anggota kelompok untuk membahas topik

layanan yang telah peneliti tentukan sebelumnya (topik tugas). Pada tahap ini pula peneliti memberikan teknik *self management*.

Teknik *self management* diawali dengan tahap pemantauan diri. Pada tahap ini peneliti meminta semua anggota kelompok mencatat perilakunya selama belajar di sekolah, hal ini disebut sebagai *self management log*. Tahap kedua yaitu kendali stimulus, pada tahap ini peneliti mengajarkan kepada anggota kelompok untuk mengelakkan diri dari stimulus yang menyebabkan anggota kelompok mengalami kejenuhan dalam belajar.

Tahap ketiga yaitu ganjar diri, tahap ini peneliti membimbing anggota kelompok untuk memberikan *reward* kepada diri sendiri ketika sudah muncul perubahan pada diri anggota kelompok. Pemberian *reward* tidak harus berupa materi, tetapi bisa dilakukan secara psikis. Perubahan tersebut juga harus dicatat pada *self management log*.

Tahap terakhir merupakan tahap pengakhiran, peneliti menyimpulkan hasil pertemuan dan bersama anggota kelompok menyepakati pertemuan lanjutan, kemudian peneliti menutup pertemuan dengan memimpin doa.

1.6.2 Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa SMP 2 Nalumsari Jepara merasakan kelelahan secara fisik dan psikis yang ditandai dengan: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Mudah frustrasi dengan kegiatan belajar; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Bimbingan Kelompok

2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan bagian program layanan bimbingan konseling yang tergolong ke dalam komponen pelayanan dasar. Pelayanan dasar ini diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli dalam hal ini siswa, melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan.

Winkel dan Hastuti (2004: 47) mengemukakan bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangansosial masing-masing individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja samadalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para peserta.

Menurut Tohirin (2008: 170) bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Dari pendapat dua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses memberikan informasi dan bantuan yang telah diberikan oleh seorang yang ahli (konselor) pada sekelompok orang dengan

memanfaatkan dinamikakelompok untuk mencapai suatu tujuan dalam bimbingan kelompok.

2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan layanan kelompok yang diselenggarakan. Menurut Bennett (1994, dalam Romlah, 2008: 13-14) bimbingan kelompok dilakukandengan berbagai tujuan, yaitu:

1. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial, tujuan ini dapat dicapai melalui kegiatan-kegiatan:
 - 1) Bantuan dalam mengadakan orientasi kepada situasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang disediakan sekolah.
 - 2) Mempelajari masalah-masalah hubungan antarpribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah yang dapat mengubah perilaku individu dan kelompok dalam cara yang dapat diterima oleh masyarakat.
 - 3) Mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan, belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa, menerapkan pola hidup yang sehat.
 - 4) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecenderungan-kecenderungan sifat, dan penyesuaian pribadi serta sosial.
 - 5) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode belajar yang efisien.
 - 6) Mempelajari secara kelompok dunia pekerjaan, dan masalah-masalah penyesuaian dan kemajuan pekerjaan.
 - 7) Bantuan secara kelompok untuk mempelajari bagaimana membuat rencana-rencana pekerjaan jangka panjang.
 - 8) Bantuan secara kelompok tentang cara membuat rencana pendidikan jangka panjang
 - 9) Bantuan untuk mengembangkan patokan-patokan nilai membuat pilihan-pilihandalam berbagai bidang kehidupan dan dalam mengembangkan filsafat hidup.
2. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
 - 1) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - 2) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energy yang

- terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang permisif.
3. Untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
 4. Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Menurut Prayitno dan Amti (2004: 24) tujuan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Tujuan Umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur bimbingan kelompok. Di samping untuk kepentingan pemecahan masalah, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing kelompok.

2. Tujuan Khusus, secara khusus bimbingan kelompok bertujuan:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya, yang pada gilirannya dapat dimanfaatkan untuk ruang lingkup yang lebih besar seperti berbicara dihadapan orang banyak, di forum-forum resmi dan sebagainya.
- 2) Melatih siswa untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama-sama teman-teman dalam kelompok khususnya dan dengan teman-temannya di luar kelompok pada umumnya.
- 4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri di dalam kelompok.
- 5) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 6) Melatih siswa untuk memperdalam ketrampilan sosial.
- 7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan tujuan bimbingan kelompok yaitu:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.

6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

2.1.3 Fungsi Bimbingan Kelompok

Istilah bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir yang bertujuan menyediakan informasi melalui aktivitas kelompok. Menurut Tohirin (2008: 39) beberapa fungsi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu:

1. Fungsi Pemahaman
Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).
2. Fungsi Pencegahan
Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
3. Fungsi Pengembangan
Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada para siswa untuk membantu dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.
4. Fungsi Pemeliharaan
Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.
5. Fungsi Advokasi
Layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.

Menurut Romlah (2008: 19) berdasarkan fungsinya layanan bimbingan kelompok dapat dikelompokkan memiliki dua tujuan antara lain:

1. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan terhadap problematika

yang sering dijumpai oleh penerima manfaat.

2. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk menjaring atau menyeleksi anggota kelompok tertentu untuk memperoleh layanan yang lebih optimal melalui layanan konseling kelompok ataupun layanan konseling individual.

Berdasarkan penjelasan tentang tujuan layanan bimbingan kelompok maka disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu guna memperoleh informasi, wawasan dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2.1.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok ini terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota. Dalam bimbingan konseling untuk semua siswa, Kusdiana (2012: 32-33) menyebutkan bahwa asas-asas dalam bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Asas Kerahasiaan, para anggota diharuskan menyimpan dan merahasiakan informasi yang telah dibahas pada saat kegiatan kelompok tersebut dilakukan. Terutama hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain selain satu kelompok.
2. Asas Keterbukaan, para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, atau tentang apa saja yang dirasakan dan yang dipikirkan tanpa ada rasa malu, takut, atau ragu-ragu.
3. Asas Kesukarelaan, semua anggota dapat menampilkan diri secara langsung tanpa ada rasa malu ataupun dipaksa oleh teman yang lain ataupun pemimpin kelompok.
4. Asas Kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang sudah berlaku.

Dengan melihat asas-asas yang ada di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok ini harus sesuai dengan asas-asas yang sudah diterapkan agar bimbingan kelompok bisa berjalan sesuai yang diinginkan, efektif, efisien untuk mencapai tujuan yang telah diharapkan serta setiap anggota harus dapat menghargai pendapat dari anggota kelompok. Apabila ada yang ingin

menyampaikan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkan terlebih dahulu untuk menyampaikan pendapat tentang topik yang sedang dibahas.

Menurut Prayitno dan Amti (2004: 13-15) asas-asas dalam bimbingan kelompok, yaitu:

1. Asas Kerahasiaan
Asas kerahasiaan yaitu segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya.
2. Asas Kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
3. Asas Kegiatan dan Keterbukaan
Anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi.
4. Asas Kekinian
Memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal ataupun pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.
5. Asas Kenormatifan
Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.
6. Asas Keahlian
Diperlihatkan pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan asas-asas dalam bimbingan kelompok yaitu: kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.

2.1.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling terutama bimbingan

kelompok setiap tahap harus dilaksanakan dengan baik, karena suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno dan Amti (2004: 40) kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam empat tahap kegiatan yaitu:

1. Tahap pertama: Pembentukan

Temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok;
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok;
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri;
- 4) Teknik khusus; dan
- 5) Permainan penghangatan atau pengakraban

2. Tahap Peralihan

Adapun yang dilakukan dan tujuan yang hendak dicapai dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya;
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya;
- 3) Membahas suasana yang terjadi;
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota;
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, keadaan pada tahap ini benar-benar mengarah pada pencapaian tujuan. Tahap ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik yang akan jadi pembahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang diungkapkan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran atau perasaan.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Dalam tahap pengakhiran ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang harus dilakukan pada tahap pengakhiran, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil

kegiatan.

- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.
- 5) Kegiatan penutupan yang biasanya diakhiri doa bersama.

Dalam tahap pengakhiran ini, peneliti menjelaskan apabila siswa mampu menetapkan tahapan seperti pada bimbingan kelompok yaitu sikap terbuka, membuka diri saling bersosialisasi terhadap sesama teman dan komunikasi terjalin sehingga akan mendorong siswa dalam partisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dipimpin oleh seorang konselor pendidikan atau guru bimbingan konseling. Menurut Nurihsan (2007: 18) proses penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal dari langkah awal dan evaluasi tindak lanjutnya. Adapun proses atau langkah-langkah dalam bimbingan kelompok yaitu:

1. Langkah Awal

Langkah awal atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat penyelenggaraan kegiatan bimbingan kelompok.

2. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan:

- 1) Materi layanan
- 2) Tujuan yang ingin dicapai
- 3) Sasaran kegiatan
- 4) Bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok
- 5) Rencana penilaian
- 6) Waktu dan tempat

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

- 1) Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya); persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi. Mengenai persiapan keterampilan, untuk penyelenggaraan

bimbingan kelompok.

2) Pelaksanaan tahap kegiatan.

(1) Tahap pertama: Pembentukan, temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri, meliputi kegiatan:

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok.
2. Menjelaskan cara-cara dan asas bimbingan kelompok.
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
4. Permainan penghangatan/pengakraban.

(2) Tahap kedua: peralihan, meliputi kegiatan:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya.
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
3. Membahas suasana yang terjadi.
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan peserta.
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

(3) Tahap ketiga: kegiatan, meliputi kegiatan:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.
2. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
3. Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas.
4. Kegiatan selingan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dibagi ke dalam empat tahapan, yaitu:

1. Pembentukan, 2. Peralihan, 3. Pelaksanaan (inti), dan 4. Pengakhiran.

2.2 Teknik Self Management

2.2.1 Pengertian Teknik *Self Mangement*

Pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar.

Manajemen diri juga menuju pada konsistensi dan keselarasan pikiran,

ucapan dan perbuatan sehingga apa yang dipikirkan sama dan sejalan dengan apa yang diucapkan dan diperbuat. Integritas seperti inilah yang diharapkan akan timbul dalam diri para praktisi manajemen diri.

Menurut Gie (2000: 77) *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011: 180) menguraikan pengertian *Self Management* sebagai berikut:

Self management (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management*.

Berdasarkan uraian pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan *self management* adalah usaha peneliti dalam mengoptimalkan potensi dalam diri anggota kelompok untuk berusaha sekuat tenaga dalam mencegah munculnya sikap tidak bertanggung jawab dalam diri anggota kelompok melalui optimalisasi pengacuhan rangsangan dari luar dan dalam diri masing-masing anggota kelompok.

2.2.2 Aspek Self Management

Self Management sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri.

Menurut Gie (2000: 78) ada empat aspek bentuk perbuatan *self management*

dalam belajar bagi siswa yaitu:

1. Pendorongan Diri (*Self Motivation*)
Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan.
2. Penyusunan Diri (*Self Organization*)
Penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.
3. Pengendalian Diri (*Self Control*)
Pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.
4. Pengembangan Diri (*Self Development*)
Pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam diri seseorang, yaitu:
 - 1) Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam hidup.
 - 2) Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
 - 3) Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
 - 4) Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

Self Management dapat membentuk individu ke arah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi individu. *Self management* menurut Maxwell (dalam Makhfud, 2011: 38) terdiri dari beberapa aspek-aspek yaitu:

1. Pengelolaan Waktu
Waktu merupakan hal utama dalam *Self Management*. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan

dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Selama ini pengertian mengelola waktu hanya diartikan sebagai cara mengalokasikan waktu secara efektif dan efisien.

2. Hubungan antarmanusia

Hubungan antarmanusia merupakan pilar utama dalam *Self Management*, karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam hampir semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan oranglain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci sukses utama kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.

3. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam *self management*, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerimakenyataan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek *self management* meliputi pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*), pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan prespektif diri.

2.2.3 Faktor yang Mendasari *Self Management*

Banyak orang yang tidak atau belum sukses padahal begitu banyak kiat, taktik, strategi, dan metode sukses diajarkan melalui buku, kaset, seminar. Banyak yang telah hafal di luar kepala dan mampu dengan cepat menyebutkan persyaratan untuk bisa sukses, mulai dari berdisiplin tinggi, tepat waktu, punya integritas, jujur, fokus pada apa yang sedang dikerjakan, kerja sama tim, bertanggung jawab, bekerja keras, tidak mudah putus asa, dan lain sebagainya. Akhirnya sukses terlihat hanya

menjadi hak orang lain, padahal kita sendirilah yang menentukan sukses tidaknya dirikita masing-masing karena setiap orang punya hak untuk sukses.

Asrori (2000: 155) merangkum beberapa asumsi yang mendasari menejemendiri sebagai strategi perubahan tingkah laku, yaitu:

1. Pada dasarnya orang mampu mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakanya sendiri.
2. Seseorang memiliki kekuatan dan ketrampilan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan
3. Seseorang memiliki kekuatan untuk memilih tingkah laku yang dapat menimbulkan tingkah laku yang dapat menimbulkan rasa tidak senang.
4. Ihktiar untuk mengubah tingkah laku atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan menemukan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.
5. Seseorang paling tahu dan paling bertanggung jawab untuk mengubah diri sendiri.

Faktor lain yang mempengaruhi *self management* menurut Pedler dan Boydell (dalam Makhfud, 2011: 33) yaitu.

1. Kesehatan (*Health*)
Kondisi fisik maupun psikis mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas kehidupan. Disatu sisi kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seorang individu untuk melakukan aktivitas dan disisi lain kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil. Kondisi kesehatan individu yang baik akan mewujudkan keseimbangan pada diri individu, sehingga akan mempermudah individu dalam melakukan penyesuaian diri. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan pikiran dibutuhkan keseimbangan antara perasaan dan emosi.
2. Keterampilan atau keahlian (*Skill*)
Keterampilan atau keahlian yang dimiliki seorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya. Individu tersebut dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu. Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara Ia mewujudkan tujuannya itu.
3. Aktivitas (*Action*)
Yang dimaksud dengan aktivitas disini adalah seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidupnya dengan baik, misalnya seberapa jauh kemampuannya untuk membuat keputusan dan mengambil inisiatif. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki

kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi, sehingga keputusan aktivitasnya mempertimbangkan dua hal sekaligus yaitu yang memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4. Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu di dalam kehidupannya karena menyangkut gambaran khas yang dimilikinya. Dalam pengertian yang lebih khusus, identitas diri ini disebut dengan konsep diri. Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman dan penilaian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak.

Teknik perubahan perilaku *self management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif sosial. hal ini merupakan hal baru dalam membantu klien menyelesaikan masalah karena didalam tehnik ini menekankan pada klien untuk mengubah tingkahlaku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

2.2.4 Langkah-langkah Penerapan Teknik *Self Management*

Self Management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya.

Zimmerman (1996: 210) mengajukan sebuah proses yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan *self management* terdiri dari:

1. Observasi dan evaluasi diri
Tahap ini terjadi ketika pelajar menilai keefektifan dari diri, biasanya berasal dari observasi dan catatan mengenai *performansi* dan *out come* yang dahulu. Perilaku tidak akan bisa diubah ketika pelajar tidak sadar akan perilakunya, oleh karena itu observasi diri menjadi hal yang penting.
2. Perencanaan tujuan dan strategi
Perencanaan tujuan dan strategi terjadi ketika klien menganalisa perilaku selama ini yang muncul, menyusun tujuan yang spesifik, dan merencanakan atau merevisi strategi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan.
3. Implementasi dan monitoring strategi
Proses ini terjadi ketika klien berusaha untuk mengaplikasikan strategi

pengubahan tingkah laku di dalam konteks yang terstruktur dan memonitor keakuratan klien dalam mengaplikasikannya, dan proses ini bertujuan untuk mencegah kecenderungan klien untuk kembali ke perilaku yang dahulu yang kurang efektif. Implementasi dan monitoring dilakukan untuk membantu klien dalam menentukan apakah strategi perubahan tingkah laku yang diaplikasikan sudah tepat.

4. Monitoring strategi dan *out come*

Monitoring strategi dan *out come* terjadi ketika klien memfokuskan atensi pada hubungan antara *out come* perilaku dan strategi perubahan perilaku dalam menentukan rencana perubahan tingkah laku.

Dari pendapat mengenai teknik *self management* di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk dan merubah perilaku yang diinginkan melalui tiga tahap. Tahap yang pertama yaitu pantau diri, dimana individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu kendali stimulus, dimana individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang bermasalah. Tahap terakhir yaitu ganjar diri, dimana individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika perilaku yang dihasilkan efektif maka individu tersebut akan memperoleh penghargaan, namun sebaliknya apabila perilaku yang dihasilkan tidak efektif maka individu tersebut akan memperoleh hukuman.

Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011: 195) *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah:

1. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang

ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan langkah penerapan teknik *Self Management* terdiri dari tiga tahapan yaitu: 1. Pantau diri, 2. Kendali stimulus, 3. Ganjar diri. Peneliti jabarkan sebagai berikut:

1. Pantau Diri

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Pantau diri merupakan suatu teknik yang bermanfaat untuk asesmen masalah yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau merubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Pantau diri merupakan suatu tahap pertama dan utama dalam setiap program perubahan diri. Dengan kata lain, pantau diri merupakan kunci utama terbentuknya *self management* dalam belajar.

2. Kendali Stimulus

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau *anteseden* atau respon tertentu. Sebagaimana telah dijelaskan dalam model perilaku ABC (*Antesedent, Behavior, Consequence*), perilaku yang sering dibimbing oleh suatu yang mendahului (*Antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*).

3. Ganjar Diri

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar diridapat dilakukan dalam konseling.

2.3 Kejenuhan Belajar

2.3.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa terjadi pada periode dimana semangat belajar mereka mulai berkurang. Dimana mesin kendaraan yang terus menerus di pacu lama kelamaan mesin itu akan menjadi panas dan perlu didinginkan untuk beberapa saat sampai suhunya kembali menjadi normal. Suatu ketika perasaan malas datang menghampiri mereka, mereka mulai jenuh, bosan, serta malas-malasan. Ini masa dimana ketekunana itu mencapai titik jenuh.

Vitasari (2013: 78) dalam jurnalnya menjelaskan pengertian kejenuhan belajar yaitu:

Kejenuhan belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosikarena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Kelelahan fisik dan emosi membuat tingkat kecemasan anak meningkat berkali-kali lipat, mereka akan melalaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan hal ini tentu saja akanberdampak pada hasil belajar anak.

Kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan

malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi informasi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2019: 529).

Suwarjo dan Purnama (2014: 12) mengartikan kejenuhan belajar atau *burnout* yaitu:

Kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depletion*, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar.

2.3.2 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Banyaknya tuntutan serta banyaknya target yang harus segera diselesaikan merupakan beban berat bagi siswa, Sehingga muncul rasa lelah, bosan, cemas yang berlebihan mengakibatkan mereka mengalami kelelahan emosional dan berujung kepada kejenuhan. Siswa yang berada dalam situasi dan kondisi seperti ini tidak akan mengalami kemajuan dalam hasil belajar, usaha setiap hari dan jam belajar yang terus menerus tidak akan berpengaruh dan hanya akan menjadi sia-sia.

Menurut Hakim (2004: 92) kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Yang (2004: 28) menjelaskan aspek-aspek dari *academic burnout* ada tiga, yaitu: 1. Kelelahan emosional; 2. Keengganan untuk studi atau sinisme; 3. Mengurangnya keinginan untuk berprestasi.

1. Kelelahan emosional
Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang berlebih dan biasanya berdampingan dengan perasaan frustrasi dan ketegangan.
2. Keengganan untuk studi atau sinisme
Keengganan untuk studi atau sinisme mengacu kepada ketidakpekaan atau sikap sinis terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi. Sinisme juga dapat didefinisikan sebagai sikap apatis atau ketidakpedulian siswa terhadap pekerjaan sekolah, tugas, dan tanggung jawab.
3. Mengurangnya keinginan untuk berprestasi
Mengurangnya keinginan untuk berprestasi terjadi ketika seseorang menampilkan kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri negatif, sebuah penurunan perasaan kompetensi kerja, dan peningkatan perasaan *inefficacy*.

Salmela, Salanterä, dan Aronen (2010: 118) menyebutkan aspek-aspek kejenuhan belajar terdiri dari aspek yang terdiri dari: 1. Kelelahan; 2. Sinisme; dan 3. Menurunnya efikasi diri.

1. Kelelahan
Kelelahan yakni mengacu kepada perasaan ketegangan, terutama kelelahan kronis yang disebabkan dari pekerjaan atau tugas-tugas sekolah yang berlebih.
2. Sinisme
Sinisme yakni terdiri dari perasaan acuh tak acuh atau sikap tidak peduli terhadap sekolah secara keseluruhan, kehilangan minat dalam dalam suatu pekerjaan sekolah, dan tidak melihat sekolah sebagai sesuatu yang bermakna.
3. Menurunnya efikasi diri
Menurunnya efikasi diri mengacu kepada berkurangnya perasaan kompetensi, ketidakinginan untuk menjadi sukses, dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kejenuhan belajar adalah adanya kelelahan emosional maupun fisik, depersonalisasi atau perasaan sinisme terhadap tugas dan pekerjaan yang dihadapi, serta menurunnya efikasi diri atau menurunnya keyakinan pada diri sendiri.

2.3.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejenuhan Belajar

Belajar ada kewajiban siswa, maka dari itu siswa banyak sekali dituntut untuk senantiasa rajin dalam belajar, demi mendapatkan pencapaian hasil belajar yang baik. Tetapi sering kali kita tidak acuh terhadap kondisi psikis pada siswa, yaitu

munculnya kejenuhan, yang mana kejenuhan itu dapat berpengaruh besar terhadap mental dan fisik siswa. Syah (2011:163) membagi faktor kejenuhan belajar dalam dua faktor, yaitu internal dan eksternal.

1. Kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.
2. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa.

Faktor-faktor kejenuhan belajar yang kerap melanda siswa adapun cirinya sebagai berikut: Faktor penyebabnya yaitu metode guru yang tidak disukai, media pembelajaran yang kurang mendukung dalam proses belajar, terlalu banyak hafalan, terlalu banyak PR dan tekanan mata pelajaran lainnya dari guru, termasuk guru mengajar terlalu monoton pada siswa tanpa adanya relaksasi dalam belajar sehingga siswa mengalami kejenuhan yang tinggi (Khaira, 2018: 173).

Menurut Hakim (2004: 95) faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

1. Cara atau metode yang tidak bervariasi
2. Belajar hanya ditempat tertentu
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
4. Kurang aktifitas rekreasi atau hiburan
5. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan faktor penyebab kejenuhan belajar terdiri dari lingkungan belajar sekaligus metode pembelajaran dapat menyebabkan kejenuhan belajar; Lingkungan belajar yang kurang nyaman serta metode pembelajaran yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan belajar begitu pula sebaliknya; lingkungan belajar yang nyaman dan metode pembelajaran

yang bervariasi dapat membuat suasana belajar menjadi menyenangkan.

2.3.4 Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan gejala yang umum terjadi pada setiap siswa. Tetapi keadaan ini membuat tubuh dan otak secara terus menerus dipaksa untuk belajar maupun bekerja dalam waktu yang cukup panjang tanpa adanya jeda istirahat. Efeknya, bukan hanya sekedar lelah fisik, tapi juga mengancam kesehatan mental. Menurut Ramadhan (2011) ciri-ciri burnout bisa dilihat dari fisik, yang mana ciri tersebut yaitu:

1. Tubuh merasa lelah berkepanjangan, sakit kepala, dan susah tidur
2. Lelah mental, mudah frustrasi maupun cemas hingga depresi
3. Demotivasi dalam memulai segala aktivitas
4. Kehilangan kemampuan akademik dan kepercayaan diri dalam melakukan sebuah aktivitas
5. Kurangnya kemampuan untuk konsentrasi secara penuh.

Dewanty (2011) menjelaskan karakteristik siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat dilihat dari: 1. Hilangnya motivasi belajar; 2. Performa belajar menurun;

3. Mudah sakit. Ketiga ciri tersebut diuraikan lebih lanjut di bawah ini.

1. Hilangnya Motivasi Belajar

Saat mengalami kejenuhan belajar, individu cenderung malas dan kehilangan minat dalam belajar. Individu mungkin tetap belajar sesuai jadwal yang telah dibuat. Namun, tanpa adanya motivasi belajar, aktivitas belajar yang dilakukan tidak akan berjalan efektif dan hanya menguras energi sehingga memicu kelelahan dalam belajar.

2. Performa Belajar Menurun

Kejenuhan belajar bisa membuat individu kehilangan antusias dalam belajar. Meskipun belajar secara terus-menerus hingga berjam-jam, jika individu tidak memiliki minat dengan apa yang dipelajari, maka hasil belajar tidak akan memuaskan.

3. Mudah Sakit

Kejenuhan belajar yang terjadi terus-menerus dan tidak diatasi dengan baik dapat membuat sistem imunitas tubuh menurun. Bukan tidak mungkin, akan rentan terserang penyakit, seperti flu, sakit kepala, diare, dan demam. Selain itu, risiko lainnya yang mungkin terjadi saat mengalami kejenuhan belajar yaitu mengalami gangguan tidur, gangguan kecemasan, atau bahkan depresi meningkat.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan ciri-ciri kejenuhan akademik yaitu:

1. Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah.
2. Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah.
3. Menurunnya kemampuan akademik.
4. Tidak ada kepercayaan diri.
5. Susah untuk berkonsentrasi.

2.3.5 Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar

Winkel dan Hastuti (2004: 47) mengemukakan bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangansosial masing-masing individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja samadalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para

peserta.

Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011: 180) menguraikan pengertian *Self Management* sebagai berikut:

Self management (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management*.

Kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2019: 529).

Penerapan layanan bimbingan kelompok diawali dengan tahap pembentukan. Tahap dimana peneliti dan anggota kelompok saling berkenalan satu dengan yang lain. Pada tahap ini pula peneliti memberikan informasi seputar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada setiap anggota kelompok.

Tahap kedua yaitu tahap peralihan. Tahap dimana peneliti harus cermat dalam mengamati situasi dan suasana psikologis pada anggota kelompok. Ketika anggota kelompok sudah siap untuk membahas topik layanan, maka tahap kegiatan atau tahap ketiga dapat segera dilaksanakan. Apabila anggota kelompok belum siap, maka peneliti dapat mengulangi tahap pelaksanaan di tahap awal.

Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan, atau juga bisa disebut sebagai tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini peneliti memimpin jalannya diskusi antar anggota kelompok, selain diskusi yang berjalan pemimpin kelompok

(peneliti) juga membimbing anggota kelompok dalam mengelola diri (*self management*) anggota kelompok, melalui tahapan: Tahap pertama (Pantau Diri); pada tahap ini peneliti memberikan *self management log* atau catatan perilaku kepada masing-masing anggota kelompok, dengan tujuan anggota kelompok dapat mencatat semua kegiatan mereka selama di sekolah.

Tahap kedua (Kendali Stimulus); pada tahap ini peneliti berdiskusi dengan masing-masing anggota kelompok untuk mengendalikan stimulus yang mempengaruhi tanggung jawab kerja pada anggota kelompok. Peneliti juga harus cermat mengamati konsep perilaku *ABC* (*Antesedent, Behavior, Consequence*) pada masing-masing anggota kelompok.

Tahap ketiga (Ganjar diri); pada tahap ini peneliti membantu anggota kelompok mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan oleh anggota kelompok sendiri. Ganjar diri dapat berupa *reward* ataupun juga *punishment*.

Tahap terakhir dari penerapan bimbingan kelompok yaitu tahap pengakhiran. Tahap ini peneliti memberikan kesimpulan dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang baru saja selesai dilaksanakan. Anggota kelompok juga diberikan waktu dan kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan selama mengikutibimbingan kelompok. Pada tahap ini pula peneliti menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan mengajak anggota kelompok berdoa.

2.4 Penelitian yang Relevan

Peneliti mengambil beberapa rujukan untuk memperdalam serta

memperluas beberapa teori yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan penelitian. Adapun rujukan yang peneliti ambil sebagai berikut.

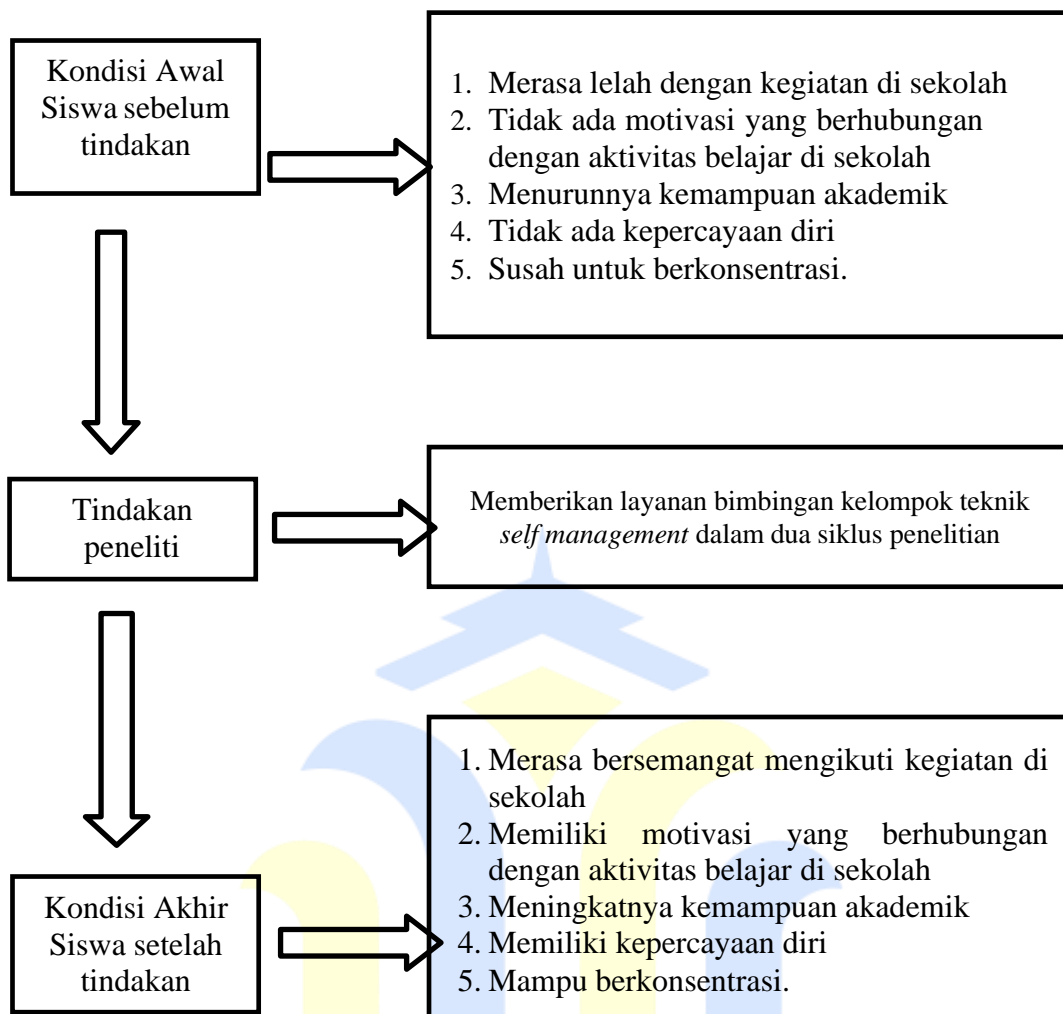
1. Ubaidillah (2019) dengan judul penelitian “Meningkatkan Kepatuhan Tata Tertib Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas XI MA Miftahut Thullab Pati”. Hasil penelitian diketahui kepatuhan tata tertib sekolah melalui bimbingan kelompok teknik *self management* siswa kelas XI MA Miftahut Thullab Pati telah mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil siklus I diperoleh skor 55% kategori (Cukup), siklus II diperoleh skor 80% kategori (Tinggi), jadi ada peningkatan 25%.
2. Hasliah (2020) dalam penelitian yang berjudul “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *games* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa, dilihat dari hasil data kuantitatif rata-rata skor *pretest* siswa yaitu 128,75 dan menurun sebanyak 17,08 poin pada *posttest* I menjadi 111,67. Selanjutnya, rata-rata skor kejenuhan belajar siswa kembali turun sebesar 14,96 sehingga didapatkan skor rata-rata pada *posttest* II sebesar 96,71. Secara keseluruhan penurunan skor kejenuhan belajar siswa sebesar 32,04 dengan 21 subjek berada pada kategori rendah. Jika dipersentase maka 75% subjek skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah dan mencapai target yang ditentukan yaitu sebesar 70% subjek skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah.
3. Faridah dan Mishbahuddin (2020) dengan judul “Efektivitas Layanan

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan belajar siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok menurun dengan teknik *self instruction*, hal ini ditunjukkan dengan nilai $t = 5,470$ dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII 5 di SMP Negeri04 Kota Bengkulu.

2.5 Kerangka Berpikir

Kondisi kejenuhan belajar yang peneliti temui pada saat studi pendahuluan di SMP 2 Nalumsari Jepara menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang merasakan kejenuhan dalam belajar, yang ditunjukkan dengan sikap atau perilaku yang merasa frustrasi dengan lingkungan sekolah, tidak peduli dengan tugas dan kegiatan belajar, menurunnya keinginan untuk berprestasi, menurunnya kepercayaan diri, hingga sulitnya memahami materi pembelajaran.

Bimbingan kelompok teknik *self management* sendiri digunakan peneliti sebagai bentuk bantuan kepada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara agar mampu mengurangi kejenuhan belajar. Uraian kerangka berpikir dalam penelitian ini disajikan dalam skema di bawah ini.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian kajian pustaka, kerangka berpikir di atas. Peneliti menetapkan hipotesis tindakan sebagai berikut:

1. Bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajarpada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara.
2. Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dapat diatasi dengan bimbingan kelompok teknik *self management*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Seting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian

3.1.1 Seting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP 2 Nalumsari Jepara yang beralamat di Jl. Raya Kedungsari, Desa Gemiring Lor, Kec. Nalumsari, Kabupaten Jepara. Adapun alokasi waktu penelitian dilakukan di tahun pelajaran 2021/2022. Rincian kegiatan dalam penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1 Rancangan Rincian Waktu Penelitian Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara Tahun Pelajaran 2021/2022

No	Rincian kegiatan	Bulan di Tahun Pelajaran 2021/2022					
		Sept '21	Okt '21	Nov'21	Des'21	Jan '22	Feb '22
1	Penyusunan Proposal						
2	Seminar Proposal						
3	Penelitian Siklus I						
4	Penelitian Siklus II						
5	Penyusunan Hasil Penelitian						
6	Sidang Skripsi						

3.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan sebelumnya, peneliti menetapkan subjek penelitian sebanyak tujuh siswa. Ketujuh siswa tersebut terdiri dari dua siswa di kelas VII, tiga siswa di kelas VIII, dan dua siswa di kelas IX. Penetapan ketujuh subjek penelitian ini sesuai dengan karakteristik atau ciri khas yang ingin diteliti yaitu siswa yang memiliki kejenuhan dalam belajar.

3.2 Variabel Penelitian

Para ahli mendefinisikan pengertian variabel di mana memiliki beragam

macam jenis variabel dan contohnya. Menurut Sugiyono (2010: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai-nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel atau faktor penelitian memiliki peranan sangat penting dalam suatu penelitian pendidikan. Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Ada juga yang menganggap variabel sebagai gejala sesuatu yang bervariasi. Menurut Sugiyono (2010: 40-41) variabel penelitian dibedakan menjadi: 1. Variabel bebas, dan 2. Variabel terikat. Kedua jenis variabel tersebut peneliti jabarkan sebagai berikut:

1. Variabel bebas atau variabel penyebab (*independent variables*)

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau memengaruhi, yaitu faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah bimbingan kelompok teknik *self management*.

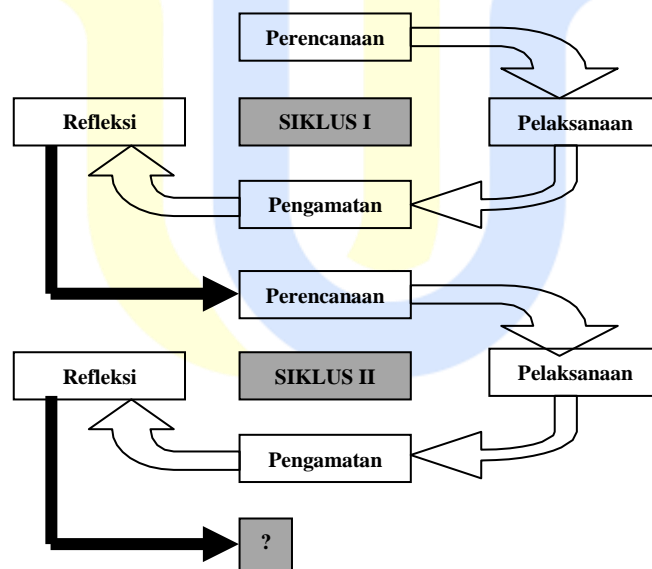
2. Variabel terikat atau variabel tergantung (*dependent variables*)

Variabel terikat adalah faktor-faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan adanya pengaruh variabel bebas, yaitu faktor yang muncul, atau tidak muncul, atau berubah sesuai dengan yang diperkenalkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, maka variabel terikat adalah kejenuhan dalam belajar.

3.3 Rancangan Penelitian

Penelitian merupakan usaha sistematis yang sengaja dibuat dan diatur oleh seorang peneliti untuk memperoleh petunjuk yang valid dan reliabel (terpercaya). Sebelum dilakukan penelitian maka perlu membuat rancangan penelitian. Rancangan penelitian adalah pokok-pokok perencanaan seluruh penelitian yang tertuang dalam suatu kesatuan naskah secara ringkas, jelas, dan utuh.

Menurut Arikunto (2010: 16) ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Adapun model penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Sumber: Arikunto, 2010: 16)

Penelitian dengan menggunakan PTBK akan dilaksanakan melalui 2 siklus, siklus 1 dan siklus II ada 4 tahap: 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan, 3.

Pengamatan, 4. Refleksi.

3.3.1 Siklus I

1. Perencanaan Tindakan (*Planning*), pada kegiatan penelitian ini, peneliti membuat perencanaan yaitu:
 - 1) Menyusun materi topik layanan dan rencana pelaksanaan layanan.
 - 2) Membuat instrumen penelitian, yaitu pedoman observasi dan pedoman wawancara.
2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*), dalam tahap pelaksanaan tindakan peran peneliti yaitu melaksanakan pertemuan sebanyak tiga pertemuan.
3. Pengamatan Tindakan (*Observation*), pada tahap pengamatan peneliti mengamati berbagai jenis data pada aspek proses maupun aspek perubahan pada masalah. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan. Berikut hal yang dilaksanakan pada tahap pengamatan:
 - 1) Kolaborator mengamati pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilakukan oleh peneliti.
 - 2) Peneliti mengamati penurunan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara setelah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.
4. Refleksi (*Reflection*) berisi tentang uraian prosedur analisis terhadap hasil bimbingan dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan, serta kriteria dan rencana tindakan siklus berikutnya. Refleksi dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari hasil pengamatan. Data dianalisis bersama antara peneliti dan kolaborator kemudian disimpulkan

pemaknaannya. Hasil refleksi digunakan untuk perencanaan tindakan siklus selanjutnya.

3.3.2 Siklus II

1. Perencanaan (*planning*), dalam perencanaan siklus II ini, kegiatan yang adakan dilakukan adalah:
 - 1) Menyusun rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan topik layanan yang telah diperbaharui berdasarkan sisi-sisi lemah yang diketahui dari pelaksanaan pada siklus I.
 - 2) Membuat pedoman observasi untuk melihat aktivitas peneliti dalam melaksanakan bimbingan kelompok teknik *self management*.
 - 3) Membuat pedoman observasi untuk mengetahui penurunan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara.
2. Pelaksanaan Tindakan (*action*), melaksanakan sesuai dengan tahap perencanaan siklus II.
3. Pengamatan (*observation*), pengamatan atau observasi dilaksanakan oleh peneliti dan kolaborator. Adapun pelaksanaanya meliputi:
 - 1) Kolabolator mengamati pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilakukan oleh peneliti
 - 2) Peneliti mengamati penurunan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara.
4. Refleksi (Reflection), hasil observasi diperoleh dari pengamatan pada siklus II yang dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator, dianalisis oleh peneliti bersama kolaborator dengan cara *sharing* dan berdiskusi serta berkoordinasi

agar hasil yang diperoleh tidak bersifat subyektif. Dari hasil refleksi siklus II akan diketahui apakah kegiatan yang dilakukan mendatangkan hasil sesuai yang diinginkan yaitu penurunan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara atukah ada tindakan-tindakan dalam bimbingan kelompok teknik *self management* yang perlu disempurnakan.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik pengumpulan data, yaitu observasi dan wawancara. Kedua jenis teknik pengumpulan data tersebut peneliti uraikan sebagai berikut:

3.4.1 Observasi

3.4.2 Pengertian Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk memahami individu dengan cara pengamatan. Sudjana (2012: 64) observasi adalah metode penelitian untuk mengukur tindakan dan proses individu dalam sebuah peristiwa yang diamati.

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri khas spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain (Sugiyono 2015: 203).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa observasi adalah suatu kegiatan pengamatan objek penelitian secara langsung yang dilakukan oleh peneliti guna mengumpulkan data yang akurat.

3.4.3 Tujuan Observasi

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah metode dalam pengumpulan data, observasi digunakan sebagai metode utama dalam pengumpulan data dengan tujuan untuk mengamati setiap aktivitas subjek penelitian.

Rahayu dan Ardani (2004: 89) menyatakan bahwa:

Teknik observasi bertujuan untuk mendeskripsikan setting yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dan perspektif mereka terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Deskripsi harus kuat, faktual, sekaligus teliti tanpa harus dipenuhi berbagai hal yang tidak relevan.

Menurut Sugiyono (2011: 205) tujuan observasi atau pengamatan adalah mendapatkan data dari obyek pengamatan yang sesuai dengan tujuan dilakukannya observasi.

Dari dua pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan tujuan dari observasi adalah untuk dapat mendeskripsikan setting yang akan dipelajari atau diteliti, dengan observasi ini juga kita dapat mengetahui siapa saja orang-orang yang terlibat dalam aktivitas yang diteliti, selain itu kita juga dapat mengetahui makna dari setiap kejadian yang terjadi.

3.5 Wawancara

3.5.1 Pengertian Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data adalah dengan jalan wawancara, yaitu mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden. Menurut Walgito (2010: 76) wawancara atau *Interview* adalah “salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan *face to face relation*”

Sugiyono (2015: 72) wawancara adalah pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa wawancara adalah suatu proses untuk memperoleh data dengan cara berkomunikasi atau bertatap muka secara langsung (*face to face*) atau tidak langsung untuk mengungkap permasalahan yang dikehendaki.

3.5.2 Tujuan Wawancara

Wawancara yang dilakukan akan mengetahui pikiran, pendapat, atau gagasan dari orang yang diwawancarai. Dengan wawancara, peneliti akan mengetahui pikiran atau pendapat subjek dan narasumber terhadap suatu hal, khususnya masalah atau hal yang peneliti kemukakan dalam wawancara tersebut.

Menurut Rahayu dan Ardani (2004: 65) dalam bidang psikologi wawancara dapat digunakan untuk mencapai dua tujuan utama yaitu: 1. Pengukuran psikologis, 2. Pengumpulan data penelitian. Dari kedua tujuan wawancara tersebut, peneliti uraikan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Pengukuran psikologis

Data yang diperoleh dari wawancara akan diinterpretasi dalam rangka mendapat pemahaman subjek, dalam rangka melakukan mendiagnosis permasalahan subjek dan usaha mengatasi masalah tersebut.

2. Pengumpulan data penelitian

Informasi yang diperoleh dari wawancara digunakan untuk

mendapatkan pemahaman tentang suatu fenomena yang diteliti. Wawancara menjadi bagian dari penelitian survei, ketika alat-alat ukur lain seperti angket dianggap tidak mampu menangkap secara lebih mendalam informasi dari responden. Selain itu, ada kekhawatiran responden tidak mengisi kuesioner atau alat ukur yang lain, atau responden tidak mengembalikannya kepada peneliti

Menurut Nazir (2000: 76) wawancara digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan-permasalahan yang harus diteliti. Selain itu wawancara juga digunakan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Berdasarkan uraian ahli di atas maka peneliti menyimpulkan tujuan wawancara untuk memperoleh informasi guna menjelaskan suatu situasi dan kondisi tertentu, untuk melengkapi suatu penyelidikan ilmiah serta untuk memperoleh data agar dapat mempengaruhi situasi atau orang tertentu.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menyusun instrumen sebagai alat untuk mendapatkan data subjek penelitian. Peneliti menyusun instrumen penelitian dalam bentuk pedoman observasi dan pedoman wawancara. Kedua instrumen tersebut peneliti uraikan sebagai berikut:

3.6.1 Pedoman Observasi

3.6.2 Pedoman Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara

Pedoman Penskoran:

- 5 : Sangat Baik
 4 : Baik
 3 : Cukup
 2 : Kurang
 1 : Sangat Kurang

No	Tahap Kegiatan	Aktivitas Kegiatan	Skor
1	Tahap Pembentukan	1) Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih sertamemimpin doa	
		2) Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	
		3) Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	
		4) Menjelaskan asas-asas yang digunakan	
		5) Melaksanakan perkenalan, permainan dan kesepakatan waktu	
2	Tahap Peralihan	1) Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	
		2) Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	
		3) Memberi contoh topik bimbingan kelompok	
3	Tahap Kegiatan	1) Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	
		2) Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	
		3) Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	
		4) Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	
		5) Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen sertamengadministrasikan	
		6) Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	
		7) Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	
4	Tahap Pengakhiran	1) Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	
		2) Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	

No	Tahap Kegiatan	Aktivitas Kegiatan	Skor
----	----------------	--------------------	------

		3) Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	
		4) Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	
		5) Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	
Jumlah			
Persentase			
Kategori			

Keterangan Kriteria Penilaian

Skor	Interval	Persentase	Kategori
5	84-100	84%-100%	Sangat Baik (SB)
4	68-83	68%-83%	Baik (B)
3	52-67	52%-67%	Cukup (C)
2	36-51	36%-51%	Kurang (K)
1	20-35	20%-35%	Sangat Kurang (SK)



3.6.3 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar Siswa SMP 2Nalumsari Jepara

Pedoman Penskoran:

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Kurang
- 1 : Sangat Kurang

No	Subjek	Aspek Observasi					Jumlah	Persentase	Kategori
		1	2	3	4	5			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
Rerata									
Persentase									
Kategori									

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

3.6.4 Kisi-kisi Pedoman Obseravasi Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar SiswaSMP 2 Nalumsari Jepara

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item
1	Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah	Selalu datang tepat waktu	Senang pergi sekolah, sehinggaselalu datang tepat waktu	1
			Datang tepat waktu adalah hal yang sangat penting, karena menunjukkan tanggung jawab pada siswa.	2
			Datang tepat waktu karena ingin segera belajar hal baru di sekolah	3
		Mengikuti kegiatan belajar di kelas dengan baik	Memperhatikan guru kala menerangkan materi pelajaran	4
			Tidak mengganggu teman yang lain saat pelajaran	5
			Dapat berkonsentrasi ketika guru menerangkan materi pelajaran	6
			Berusaha aktif dalam kegiatan belajar di kelas	7
2	Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah	Tertarik kepada guru	Bersikap santun dan patuh terhadap apa yang disampaikan guru	8
			Menghormati guru	9
			Tidak membedakan setiap guru yang mengajar di kelas	10
		Tertarik pada mata pelajaran yang diajarkan	Tertarik pada semua mata pelajaran	11
			Berusaha sebaik mungkin untuk menguasai setiap mata pelajaran yang ada	12
			Berusaha mendalami lebih baik jika ada mata pelajaran yang belum dikuasai	13
		Tidak bergantung	Berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan diri sendiri	14

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item		
		pada orang lain	Tidak mengandalkan orang lain untuk mendapatkan prestasi belajar	15		
			Percaya terhadap kemampuan diri sendiri	16		
3	Meningkatnya kemampuan akademik	Semangat mengejar prestasi akademik	Saya ingin mencapai prestasi terbaik di kelas	17		
			Saya tidak mudah menyerah untuk berprestasi	18		
			Ada kebanggaan dalam diri saya ketika saya mendapatkan peringkat tertinggi di kelas	19		
		Tidak mudah menyerah	Kegagalan merupakan hal yang biasa	20		
			Tidak mudah terbebani karena kegagalan yang pernah saya alami	21		
			Jika mengalami masalah dalam pelajaran, saya tidak sungkan untuk meminta bantuan kepada guru	22		
4	Memiliki kepercayaan diri	Tampil di depan kelas	Tidak malu atau sungkan ketika memberikan jawaban di papan tulis	23		
			Tidak malu untuk memberikan pendapat ketika guru memberikan kesempatan	24		
		Tidak menyontek	Berusaha meminta jawaban teman saat ujian	25		
			Membawa catatan ke dalam ruang ujian	26		
			Jika tidak menyontek maka saya tidak mampu berprestasi	27		
		Berani bertanya	Tidak segan-segan bertanya kepada guru ketika ada yang tidak dipahami	28		
			Berdiskusi dengan teman untuk mendapatkan informasi tambahan	29		
		5	Mampu Berkonsentrasi	Konsentrasi perhatian	Fokus pada materi pelajaran	30
					Memberikan perhatian kepada siswa lain saat memberikan jawaban	31
Mendengarkan guru atau teman saat memberikan pendapat	32					
Menjawab	Memberikan jawaban dari pertanyaan yang disampaikan guru			33		
	Memberikan tanggapan atas pendapat orang lain tanpa menyinggung orang lain			34		

3.6.5 Instrumen Evaluasi Skala Penilaian Kejenuhan Belajar

Di bawah ini disajikan beberapa pernyataan mengenai kejenuhan belajar yang disertai dengan pilihan jawaban. Anda diminta untuk menjawab setiap pernyataan- pernyataan berikut dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda cek (√) pada pilihan jawaban Anda. Diharapkan menjadabsetiap pernyataan yang ada dengan sungguh-sungguh, jujur dan sesuai dengan keadaanyang Anda alami.

Kerjakan jawaban Anda di lembar jawaban yang sudah disediakan dan tidakmenulis atau membuat coretan apapun di lembar soal.

Pilihan Jawaban

SL = Selalu
 SR = Sering
 P = Pernah
 TP = Tidak pernah

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	S	P	TP
1	Senang pergi sekolah, sehingga selalu datang tepat waktu				
2	Datang tepat waktu adalah hal yang sangat penting, karena menunjukkan tanggung jawab pada siswa.				
3	Datang tepat waktu karena ingin segera belajar hal baru di sekolah				
4	Memperhatikan guru kala menerangkan materi pelajaran				
5	Tidak mengganggu teman yang lain saat pelajaran				
6	Dapat berkonsentrasi ketika guru menerangkan materi pelajaran				
7	Berusaha aktif dalam kegiatan belajar di kelas				
8	Bersikap santun dan patuh terhadap apa yang disampaikan guru				
9	Menghormati guru				
10	Tidak membedakan setiap guru yang mengajar di kelas				
11	Tertarik pada semua mata pelajaran				
12	Berusaha sebaik mungkin untuk menguasai setiap mata pelajaran yang ada				
13	Berusaha mendalami lebih baik jika ada mata pelajaran yang belum dikuasai				
14	Berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan diri sendiri				
15	Tidak mengandalkan orang lain untuk mendapatkan prestasi belajar				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	S	P	TP
16	Percaya terhadap kemampuan diri sendiri				
17	Saya ingin mencapai prestasi terbaik di kelas				
18	Saya tidak mudah menyerah untuk berprestasi				
19	Ada kebanggaan dalam diri saya ketika saya mendapatkan peringkat tertinggi di kelas				
20	Kegagalan merupakan hal yang biasa				
21	Tidak mudah terbebani karena kegagalan yang pernah saya alami				
22	Jika mengalami masalah dalam pelajaran, saya tidak sungkan untuk meminta bantuan kepada guru				
23	Tidak malu atau sungkan ketika memberikan jawaban di papan tulis				
24	Tidak malu untuk memberikan pendapat ketika guru memberikan kesempatan				
25	Berusaha meminta jawaban teman saat ujian				
26	Membawa catatan ke dalam ruang ujian				
27	Jika tidak menyontek maka saya tidak mampu berprestasi				
28	Tidak segan-segan bertanya kepada guru ketika ada yang tidak dipahami				
29	Berdiskusi dengan teman untuk mendapatkan informasi tambahan				
30	Fokus pada materi pelajaran				
31	Memberikan perhatian kepada siswa lain saat memberikan jawaban				
32	Mendengarkan guru atau teman saat memberikan pendapat				
33	Memberikan jawaban dari pertanyaan yang disampaikan guru				
34	Memberikan tanggapan atas pendapat orang lain tanpa menyinggung orang lain				

3.6.6 Instrumen Wawancara

3.6.7 Pedoman Wawancara terhadap Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana aktivitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah?	
2	Berapa lama waktu siswa belajar di sekolah?	
3	Bagaimana dengan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru?	
4	Bagaimana sikap yang ditunjukkan siswa saat pembelajaran berlangsung?	
5	Bagaimana kegiatan siswa di luar jam pelajaran?	
6	Bagaimana hubungan antar pribadi siswa di sekolah?	

No	Pertanyaan	Jawaban
7	Bagaimana hubungan siswa dengan guru?	
Kesimpulan:		

3.7 Analisis Data

Menurut Hidayat dan Badrujaman (2012: 170) analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, ada dua data yang dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti, yaitu:

1. Data kuantitatif yang dapat dianalisis secara deskriptif. Dalam hal ini peneliti menggunakan analisis statistik secara deskriptif, yaitu mencari nilai rerata kepatuhan tata tertib sekolah. Untuk mencari nilai rerata tersebut peneliti menggunakan rumus *mean* yang ditimbang yaitu *mean* memperhitungkan frekuensi

tiap-tiap nilai variabel, dengan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan: X = Mean

$\sum x$ = Jumlah nilai keseluruhan
N = Jumlah subjek

Sedangkan untuk mencari persentase, peneliti menggunakan rumus persentase, yaitu:

$$P = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan: P = Persentase

n = Jumlah skor yang diperoleh
 N = Jumlah skor maksimal

2. Adapun analisis data diperoleh dari kualitatif berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dapat dianalisis secara deskriptif.

Analisis data dalam penelitian ini menjelaskan data-data yang diperoleh kemudian data tersebut dianalisis untuk mengetahui hasil akhir (Sanjaya: 2012: 97).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses penyederhanaan data dengan melakukan seleksi, pemfokusan, dan pengabstraksikan data mentah menjadi informasi yang bermakna.
2. Paparan data, yaitu menampilkan data secara lebih sederhana dalam bentuk paparan naratif dan tabulasi.
3. Penyimpulan, yaitu mengambil intisari dari sajian data yang telah terorganisir dalam bentuk pernyataan kalimat.

3.8 Indikator Keberhasilan

Indikator adalah tanda atau ciri kuantitatif yang menunjukkan bahwa tujuan tercapai. Dalam penelitian ini indikator keberhasilan ada dua yaitu 1. Indikator proses dan 2. Indikator hasil, kedua indikator tersebut peneliti jabarkan sebagai berikut:

1. Indikator proses

Indikator proses merupakan standar yang telah ditetapkan dalam pencapaian target terhadap peneliti dalam tindakannya melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, indikator proses mencakup:

- 1) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan

bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.

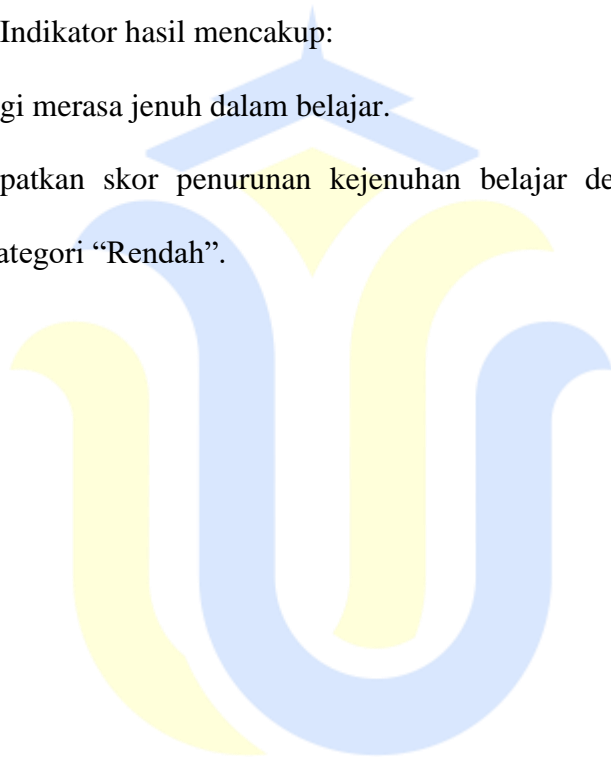
- 2) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management*

mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.

2. Indikator Hasil

Indikator hasil merupakan kondisi kejenuhan belajar yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*. Indikator hasil mencakup:

- 1) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
- 2) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Pra Siklus

Peneliti datang ke SMP 2 Nalumsari Jepara untuk mengumpulkan data awal kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penilaian kejenuhan belajar yang telah peneliti susun dan dapat dilihat pada bab III. Hasil pengumpulan data di periode pra siklus disajikan peneliti pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1 Kondisi Kejenuhan Belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Pra Siklus

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	Persentase	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,7	3,2	3,7	3,7	3,8	18,1	60,4%	SK
2	EIL	3,6	3,7	3,5	3,6	3,6	17,9	59,7%	SK
3	LMD	3,9	3,7	3,5	3,3	3,4	17,7	59,0%	SK
4	MFM	3,6	3,8	3,5	3,3	3,8	17,9	59,8%	SK
5	MSU	3,6	3,2	3,3	3,4	3,6	17,2	57,2%	SK
6	RSA	3,6	3,8	3,5	3,7	3,0	17,6	58,5%	SK
7	SAAK	3,3	3,4	3,2	3,3	3,4	16,6	55,3%	SK
Rerata								17,6	
Persentase								58,6%	
Kategori								ST	

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa pada periode pra siklus kondisi kejenuhan belajar yang dimiliki subjek penelitian Sangat Tinggi (ST). Hasil pengisian skala untuk mengukur kejenuhan belajar menunjukkan perolehan skor pada subjek penelitian diketahui sebesar 17,6 (58,6%).

4.1.2 Siklus I

4.1.2.1 Perencanaan

Tahap pertama dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling adalah tahap perencanaan. Tahap ini peneliti mempersiapkan:

1. Rencana pelaksanaan layanan untuk tiga pertemuan.
2. Topik layanan
3. Instrumen pengumpulan data berupa pedoman observasi untuk menilai keterampilan dan kemampuan peneliti dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* yang mana instrumen pertama ini diisi oleh kolaborator. Kedua adalah instrumen berupa skala pengukuran untuk melihat (menilai) penurunan kejenuhan belajar pada subjek penelitian.

4.1.2.2 Pelaksanaan

4.1.2.2.1 Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Menjaga semangat saat belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti mempersiapkan diri beserta perangkat layanan (RPL dan materi layanan) yang digunakan di pertemuan pertama ini sembari menunggu anggota kelompok untuk datang ke ruang BK. Perhatian peneliti tidak lama teralihkan oleh beberapa suara yang mulai mendekat ke ruang BK SMP 2 Nalumsari Jepara. Rupanya anggota kelompok telah datang dan salah satu di antara ketujuh anggota kelompok mewakili yang lain mengucapkan salam kepada peneliti.

Salam yang diberikan pun dibalas peneliti. Tidak lupa peneliti

mempersilakan anggota kelompok untuk duduk. Peneliti dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri yang disambung dengan perbincangan ringan sebelum peneliti menjelaskan tujuan pertemuan (bimbingan kelompok) telah direncanakan peneliti sebelumnya.

2. Tahap Peralihan

Setelah peneliti menjelaskan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok pada anggota kelompok di tahap sebelumnya, peneliti memberikan perhatian kesiapan anggota kelompok untuk menempuh kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Memasuki tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok, pertama-tama yang peneliti lakukan adalah memberitahu dan memberikan ulasan singkat topik yang dibahas pada pertemuan pertama ini, agar anggota kelompok tidak mengalami kendala dalam pelaksanaan diskusi yang disertakan juga implementasi teknik *self management*. Adapun implementasi dari teknik *self management* ini diawali dengan **Pantau Diri**. Tahap ini masing-masing anggota kelompok diberikan kertas oleh peneliti agar menuliskan semangat anggota kelompok dalam belajar.

Hasil dari “Pantau Diri” ini didapatkan keterangan bahwa anggota kelompok atau subjek penelitian kurang memiliki semangat dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan yang dituliskan anggota kelompok, di mana sering menoleh keluar kelas atau ke arah teman saat kegiatan belajar di kelas sedang berjalan. Tidak suka dengan pembicaraan dengan topik materi pelajaran yang mana sering dibicarakan oleh para siswa ketika istirahat dan terlebih setelah selesai

ulangan atau ujian. Ketiga adalah sering mengacuhkan buku pelajaran atau buku tugas dan lebih memilih menyibukkan diri dengan gawai.

Tahap kedua dari teknik *self management* adalah **Kendali Stimulus**. Tahap ini anggota kelompok berdiskusi mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan semangat belajar. Hasil diskusi yang dilakukan oleh anggota kelompok yaitu anggota kelompok sepakat untuk: mematikan gawai saat belajar, membuat jadwal belajar secara mandiri, belajar bersama teman-teman atau belajar kelompok.

Terakhir adalah **Ganjar Diri**. Peneliti meminta anggota kelompok untuk membuat kesepakatan untuk memberikan konsekuensi kepada diri mereka sendiri. Konsekuensi tersebut merupakan bentuk penguatan terhadap perencanaan perilaku yang telah disampaikan anggota kelompok.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti memberikan kesempatan dan waktu untuk anggota kelompok agar memberikan kesan-kesan dan pendapatnya atas keikutsertaan di kegiatan bimbingan kelompok untuk kali pertama. Tidak lupa peneliti juga menyampaikan kesimpulan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang baru saja dilaksanakan.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.2 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Pertama

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	2
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	2
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	2
		Melaksanakan perkenalan, permainan dan kesepakatan waktu	2
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	2
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	1
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	2
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	2
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	2
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	1
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	2
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen serta mengatministrasikan	2
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik menejemen diri yang telah dipilih	2
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	2
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	1
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	2
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	2
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	2
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	2
Jumlah			37
Persentase			37%
Kategori			K

Pertemuan pertama di siklus pertama ini peneliti memperoleh skor 37% dengan kategori (Kurang). Salah satu alasan kenapa kolaborator memberikan penilaian yang demikian adalah kurangnya kemampuan peneliti untuk membuat proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* ini menjadi lebih dinamis. Ada beberapa anggota kelompok yang masih pasif dan kurang aktif saat proses implementasi teknik *self management* sehingga peneliti harus mendorong anggota kelompok untuk mau melakukan tahapan teknik yang digunakan dengan sebaik-baiknya.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.3 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Pertama

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,6	3,2	3,3	3,7	3,6	17,4	58,1%	ST
2	EIL	3,3	3,7	3,2	3,4	3,4	16,9	56,5%	ST
3	LMD	3,6	3,1	3,2	3,1	3,2	16,2	54,0%	ST
4	MFM	3,1	3,6	3,0	3,1	3,4	16,2	54,1%	ST
5	MSU	3,4	3,3	3,2	3,3	3,2	16,4	54,7%	ST
6	RSA	3,4	3,4	3,0	3,4	2,8	16,1	53,7%	ST
7	SAAK	3,3	3,2	2,8	3,3	3,2	15,8	52,8%	T
Rerata							16,5		
Persentase							54,8%		
Kategori							ST		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Peneliti mencatat kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian atau anggota kelompok masih Sangat Tinggi (ST). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 di atas, yang mana menunjukkan perolehan skor pada subjek penelitian

sebesar 16,5 (54,8%). Hanya ada satu subjek penelitian dengan inisial (SAAK) yang mencapai kategori (Tinggi), sisanya dalam kategori (Sangat Tinggi).

4.1.2.2.2 Pertemuan Kedua

Pelaksanaan pertemuan kedua pada tanggal 12 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Motivasi dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti menjawab salam dari anggota kelompok, ketika mereka mulai masuk ruang BK. Sebagai “tuan rumah” yang baik, peneliti segera mempersilakan para “tamu” tersebut untuk masuk dan duduk pada tempat yang sama seperti kali pertama anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Kegiatan selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self mangement* yang dilakukan di pertemuan kedua ini. Kemudian peneliti mengajak anggota kelompok untuk melaksanakan permainan agar dinamika kelompok dapat terbangun. Agar kekurangan di pertemuan pertama dapat direduksi pada pertemuan kedua ini.

2. Tahap Peralihan

Setelah doa selesai dipanjatkan, peneliti memberikan pertanyaan kepada semua anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk membahas topik yang telah diuraikan secara singkat pada saat tahap pembentukan. Anggota kelompok mengangguk dan kegiatan bimbingan kelompok dilanjutkan ke tahap inti atau tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap pertama pada teknik *self management* adalah meminta anggota kelompok untuk melakukan **pantau diri**. Tahap ini merupakan langkah yang bertujuan untuk mencatat perilaku anggota kelompok berkenaan dengan motivasi belajar mereka. Melalui kertas yang dibagikan anggota kelompok masing-masing menuliskan bagaimana motivasi belajar mereka selama ini. Mayoritas anggota kelompok menyatakan bahwa motivasi belajar mereka biasa saja. Bahkan ada yang menyatakan bahwa mereka kurang memiliki motivasi dalam belajar, karena beberapa anggota kelompok beranggapan bahwa usaha yang mereka lakukan selama ini sudah maksimal, tetapi hasil atau pencapaian belajar yang diperoleh belum semaksimal yang katanya mereka lakukan.

Semua hasil pemantauan diri telah dikumpulkan dan dibaca oleh peneliti. Maka teknik *self management* dilanjutkan di tahap **Kendali Stimulus**. Peneliti meminta anggota kelompok menyatakan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar. Anggota kelompok menyatakan bahwa salah satu faktornya adalah kurangnya perhatian yang diberikan oleh guru saat proses belajar mengajar berlangsung di kelas. Anggota kelompok menyatakan bahwa tidak semua guru memberikan perhatian kepada para siswa saat mengajar, sebagai contoh salah satu anggota kelompok menyatakan bahwa saat ada siswa yang tidak mengerjakan tugas tidak pernah ditegur, atau ada siswa yang tidak memperhatikan pelajaran sikap guru tidak acuh. Sedikit banyak menurut anggota kelompok, sikap guru tersebut membuat motivasi belajarnya menjadi berkurang.

Selain itu anggota kelompok juga menyatakan bahwa dirinya tidak

memiliki orientasi karier yang jelas. cita-cita yang harusnya digantungkan setinggi langit tidak ada dalam benak beberapa anggota kelompok, sehingga aktivitas belajar di sekolah hanya dianggap sebagai formalitas semata. Kemudian anggota kelompok juga menyebutkan alasan rendahnya motivasi belajar disebabkan karena lingkungan pergaulan yang kurang baik. Beberapa anggota kelompok mengaku memiliki teman-teman yang tidak terlalu memedulikan pendidikan.

Setelah semua diketahui maka peneliti melanjutkan tahap implementasi *self management* ke tahap **Ganjar Diri**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menyatakan atau memberikan keterangan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Di tahap ini anggota kelompok menyatakan bahwa langkah yang dapat diambil yaitu: saling mengingatkan antaranggota kelompok, mencoba mengingat kembali cita-cita yang ingin diraih, serta menghindarkan diri dari gangguan yang mungkin muncul saat belajar.

Mendengar penjelasan dan keterangan yang disampaikan anggota kelompok, selanjutnya peneliti memberikan kembali informasi bahwa langkah-langkah strategis yang telah dipilih oleh anggota kelompok harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan anggota kelompok harus bersedia memberikan konsekuensi pada dirinya sendiri jika langkah-langkah yang telah disampaikan tadi urung untuk dilakukan.

4. Tahap Pengakhiran

Sebelum mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok, peneliti meminta anggota kelompok menyampaikan kesan-kesannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilalui. Selanjutnya peneliti juga menyampaikan

kesimpulan dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.4 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Kedua

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	3
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	3
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	3
		Melaksanakan perkenalan, permainan dan kesepakatan waktu	3
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	3
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	3
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	2
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	2
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	2
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	2
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	2
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen serta mengatministrasikan	2
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik menejemen diri yang telah dipilih	2
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	2
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	2
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	2
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	2
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	2
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	2
Jumlah			46

Persentase	46%
Kategori	K

Hasil pengamatan serta penilaian yang dilakukan kolaborator terhadap peneliti kali ini memperoleh hasil yang lebih baik dari pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Karena pada pertemuan ini peneliti telah mengalami peningkatan pada jumlah skor pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*, yaitu 46% meskipun masih dalam kategori (Kurang). Menurut kolaborator, peneliti telah mampu meningkatkan dinamika kelompok yang sebelumnya belum nampak. Tetapi kolaborator masih menilai pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan ini peneliti masih memegang peran utama dalam proses berjalannya diskusi.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.5 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Kedua

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,3	3,2	3,2	3,6	3,4	16,6	55,5%	ST
2	EIL	3,0	3,4	3,2	3,3	3,2	16,1	53,7%	ST
3	LMD	3,4	3,1	3,0	3,0	3,2	15,7	52,5%	T
4	MFM	2,9	3,3	3,0	3,1	3,4	15,7	52,4%	T
5	MSU	3,1	3,3	3,0	3,3	3,0	15,8	52,5%	T
6	RSA	3,3	3,3	3,0	3,3	2,8	15,7	52,3%	T
7	SAAK	3,0	3,0	2,7	3,1	3,0	14,8	49,4%	T
Rerata							15,8		
Persentase							52,6%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian melalui skala yang telah

disusun diketahui bahwa di pertemuan kedua ini skor perolehan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara sebesar 15,8 (52,6%) kategori (Tinggi). Secara umum terdapat penurunan kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian.

4.1.2.2.3 Pertemuan Ketiga

Pelaksanaan pertemuan ketiga pada tanggal 16 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Meningkatkan kemampuan akademik”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan terakhir di siklus I ini dengan memimpin doa yang diikuti oleh anggota kelompok. Selanjutnya untuk semakin mencairkan suasana dan mempererat hubungan antara peneliti dan anggota kelompok, kembali peneliti mengajak anggota kelompok untuk memainkan permainan atau yang dikenal sebagai *ice breaking*.

2. Tahap Peralihan

Memasuki tahap kedua atau tahap peralihan, peneliti mengamati sikap yang ditunjukkan anggota kelompok. Bagaimana interaksi yang terjalin antaranggota kelompok, serta bagaimana keterbukaan dan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan. Setelah dirasa semuanya telah siap, maka kegiatan dilanjutkan ke tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Peneliti memberikan kertas untuk diisi mengenai perilaku yang dimiliki anggota kelompok selama ini yang berkaitan dengan kemampuan akademik mereka. Tahap ini disebut tahap **Pantau Diri**. Pada tahap pertama ini anggota kelompok mengatakan bahwa perilaku yang sering dilakukan serta tidak

menunjukkan adanya usaha untuk meningkatkan kecerdasan akademik adalah tidak masuk sekolah tanpa izin, meninggalkan kelas dalam waktu yang lama untuk menghindari mata pelajaran tertentu, terlambat masuk sekolah, baik di pagi hari atau saat istirahat.

Setelah didapati fakta-fakta perilaku anggota kelompok yang nyatanya memang tidak mencerminkan untuk meningkatkan prestasi akademik, maka tahap berikutnya adalah menerapkan **Kendali Stimulus**. Peneliti meminta anggota kelompok agar menceritakan atau memaparkan faktor-faktor apa saja yang mendasari perilaku yang telah disebutkan di tahap Pantau Diri. Anggota kelompok menyatakan bahwa menyepelkan pelajaran dan sekolah adalah tindakan yang sering dilakukan oleh anggota kelompok. Kemudian menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan, lebih suka menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman dan atau bermain gim daring.

Tahap ketiga dari implementasi teknik *self management* adalah dengan menerapkan **Ganjar Diri**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menyatakan kesanggupan untuk berubah dan menyusun rencana untuk melakukan perubahan agar dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Langkah yang diambil adalah meminta pendampingan orangtua atau saudara ketika belajar di rumah. Tidak segan untuk bertanya kepada yang lebih tahu bisa siswa atau guru, belajar kelompok, memanfaatkan media internet sebagai sarana tambahan untuk belajar.

4. Tahap Pengakhiran

Kegiatan diakhiri setelah anggota kelompok dan peneliti berdoa dengan

khushuk. Sebelum itu, peneliti mendengarkan kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok. Tidak lupa peneliti juga menyampaikan kesimpulan pada pertemuan ketiga ini.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.6 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Ketiga

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	3
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	3
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	3
		Melaksanakan perkenalan, permainan dan kesepakatan waktu	3
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	2
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	3
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	3
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	2
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	2
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	3
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	3
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen serta mengatministrasikan	3
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	2
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	3
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	3
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	3
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	2

No	Tahap	Aktivitas	Skor
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	3
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	3
Jumlah			54
Persentase			54%
Kategori			C

Penampilan peneliti di pertemuan ketiga ini sebagai pemberi layanan bimbingan kelompok teknik *self management* menurut hasil pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh kolaborator mengalami peningkatan. Pada tabel 4.6 di atas dapat dilihat peneliti memperoleh skor 54% dengan kategori (Cukup). Hal tersebut dianggap sebagai sebuah progres yang positif, karena peneliti telah mampu secara nyata dalam meningkatkan dinamika kelompok, yang pada pertemuan-pertemuan sebelumnya belum dapat dimunculkan.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.7 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I Pertemuan Ketiga

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,0	2,9	2,8	3,3	3,2	15,2	50,7%	T
2	EIL	2,9	3,2	3,2	3,1	3,0	15,4	51,3%	T
3	LMD	3,3	2,8	2,7	2,9	3,0	14,6	48,6%	T
4	MFM	2,6	3,0	2,7	2,9	3,0	14,1	47,0%	T
5	MSU	2,9	3,2	2,7	3,0	2,8	14,5	48,5%	T
6	RSA	2,9	3,2	2,7	3,1	2,6	14,5	48,3%	T
7	SAAK	3,0	2,9	2,5	3,0	2,8	14,2	47,3%	T
Rerata							14,6		
Persentase							48,8%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Pengamatan dan penilaian terhadap kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian di pertemuan ketiga ini menunjukkan bahwa subjek penelitian telah mengalami penurunan kejenuhan belajar. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.7 di atas, yang mana di tabel tersebut perolehan skor kejenuhan belajar sebesar 14,6 (48,8%) kategori (Tinggi).

4.1.2.3 Pengamatan Siklus I

Terdapat dua jenis pengamatan yang peneliti sajikan dalam tahap pengamatan ini. Pertama adalah rekapitulasi pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap aktivitas peneliti selama memimpin kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*. Kedua adalah rekapitulasi pengamatan yang dilakukan peneliti untuk menilai kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian. Dua hasil pengamatan tersebut peneliti sajikan di bawah ini.

4.1.2.3.1 Rekapitulasi Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.8 Rekapitulasi Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara

No	Tahap	Aktivitas	Siklus I		
			Pert-1	Pert-2	Pert-3
1	Tahap Pembentukan	Perasaan diterima	2	3	3
		Mengerti arti dan tujuan bimbingan kelompok	2	3	3
		Mengerti cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2	2	2
		Memahami asas dalam bimbingan kelompok	2	3	3
		Melaksanakan perkenalan dan permainan	2	3	3
2	Tahap Peralihan	Siap dalam memasuki tahap berikutnya	2	3	2
		Menentukan topik bahasan dalam bimbingan kelompok	1	3	3

No	Tahap	Aktivitas	Siklus I		
			Pert-1	Pert-2	Pert-3
3	Tahap Kegiatan	Memperhatikan pemberian contoh dalam topik tugas dan bebas	2	2	3
		Keaktifan dalam mengemukakan topik	2	2	2
		Berdiskusi dengan terstruktur	2	2	2
		Mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	1	2	3
		Mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	2	2	3
		Memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen serta mengatministrasikan	2	2	3
		Memahami penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	2	2	2
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	2	2	3
4	Tahap Pengakhiran	Persiapan dalam pengakhiran kegiatan	1	2	3
		Memberikan kesan saat melaksanakan kegiatan	2	2	3
		Menyampaikan komitmen terhadap topik atau masalah yang dibahas	2	2	2
		Membahas kegiatan lanjutan	2	2	3
		Berdo'a	2	2	3
Jumlah			37	46	54
Persentase			37%	46%	54%
Kategori			K	K	C

4.1.2.3.2 Rekapitulasi Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar

Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara setelah Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* pada Siklus I

No	Nama	Pertemuan 1			Pertemuan 2			Pertemuan 3		
		Jml	%	Kategori	Jml	%	Kategori	Jml	%	Kategori
1	BA	17,4	58,1%	ST	16,6	55,5%	ST	15,2	50,7%	T
2	EIL	16,9	56,5%	ST	16,1	53,7%	ST	15,4	51,3%	T
3	LMD	16,2	54,0%	ST	15,7	52,5%	T	14,6	48,6%	T

4	MFM	16, 2	54,1 %	ST	15, 7	52,4 %	T	14, 1	47,0 %	T
5	MSU	16, 4	54,7 %	ST	15, 8	52,5 %	T	14, 5	48,5 %	T
6	RSA	16, 1	53,7 %	ST	15, 7	52,3 %	T	14, 5	48,3 %	T
7	SAAK	15, 8	52,8 %	T	14, 8	49,4 %	T	14, 2	47,3 %	T
Rerata		16,5			15,8			14,6		
Persentase		54,8%			52,6%			48,8%		
Kategori		ST			T			T		

Berdasarkan hasil rekapitulasi pengamatan yang telah peneliti lakukan pada siklus I diketahui terjadi penurunan kejenuhan belajar yang dimiliki oleh anggota kelompok atau subjek penelitian. Pertemuan pertama subjek penelitian mendapatkan skor sebesar 16,5 (54,8%) kategori (Sangat Tinggi). Pertemuan kedua perolehan skor sebesar 15,8 (52,6%) kategori (Tinggi), pertemuan ketiga diperoleh skor sebesar 14,6 (48,8%) kategori (Tinggi).

4.1.2.4 Refleksi

Hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator sama-sama menunjukan hasil yang kurang memuaskan. Maksudnya adalah selama pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* peneliti dan subjek penelitian belum mampu mencapai indikator keberhasilannya masing-masing. Semua itu tidak terlepas dari peran peneliti sebagai salah satu sosok yang sentral dalam pelaksanaan penelitian ini.

Peneliti di siklus I memiliki banyak kekurangan. Salah satunya adalah bagaimana peran peneliti dalam menghidupkan situasi dalam diskusi kelompok. Pada pertemuan pertama dan kedua masih sangat jelas bahwa peran peneliti begitu sentral dalam jalannya diskusi. Peneliti harus menunjuk satu persatu anggota

kelompok untuk melakukan tahapan *self management*, yang mana idealnya anggota kelompok sudah mampu melaksanakannya setelah mendengarkan arahan, penjelasan, serta contoh dari peneliti. Berpijak pada hal tersebut maka pelaksanaan penelitian ini tetap dilanjutkan pada siklus II.

4.1.3 Siklus II

4.1.3.1 Perencanaan

Perencanaan di siklus II ini memiliki kesamaan dengan tahap perencanaan yang telah peneliti lakukan pada siklus I. Adapun perencanaan pada siklus II terdiri dari:

1. Menyusun rencana pelaksanaan layanan untuk tiga pertemuan.
2. Menyusun topik layanan
3. Mempersiapkan instrumen pengumpulan data berupa pedoman observasi untuk menilai keterampilan dan kemampuan peneliti dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* yang mana instrumen pertama ini diisi oleh kolaborator. Kedua adalah instrumen berupa skala pengukuran untuk melihat (menilai) penurunan kejenuhan belajar pada subjek penelitian.

4.1.3.2 Pelaksanaan

4.1.3.2.1 Pertemuan Pertama

Pelaksanaan pertemuan pertama pada tanggal 21 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Percaya diri dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti mempersilakan anggota kelompok masuk ke ruang BK. Peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok pertemuan pertama di siklus II ini dengan

memimpin doa.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini peneliti menanyakan kepada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan dan kesediannya membahas topik yang telah disepakati. Sebelum itu peneliti telah mengajak anggota kelompok untuk bermain agar dinamika kelompok semakin terbentuk.

3. Tahap Kegiatan

Kembali peneliti memberikan kertas kepada masing-masing anggota kelompok. Kertas tersebut digunakan anggota kelompok untuk tahap **Pantau Diri**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menulis atau mencatat perilaku apa saja yang dilakukan yang berkaitan dengan kepercayaan diri mereka dalam belajar. Hasil pemantauan diri diperoleh keterangan bahwa anggota kelompok beberapa kali menyontek saat ulangan dan menyalin pekerjaan teman.

Tahap berikutnya adalah **Kendali Stimulus**. Tahap ini peneliti memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk menyampaikan alasan atau penyebab perilaku yang telah disampaikan atau ditulis pada tahap Pantau Diri. Menurut keterangan anggota kelompok, adanya ketakutan dalam kegagalan membuat anggota kelompok terkadang menyontek, kemudian tekanan dari orangtua untuk mendapatkan nilai terbaik menjadi alasan berikutnya.

Terakhir adalah meminta anggota kelompok untuk melakukan **Ganjar Diri**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok untuk menyatakan tindakan apa saja yang harus dilakukan agar mampu menghapus perilakunya. Tahap ini anggota kelompok menyatakan bahwa harus senantiasa menanamkan nilai-nilai kejujuran.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran ini peneliti mendengarkan kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok terkait pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang telah dilalui. Kegiatan ini ditutup dengan doa bersama yang dipimpin peneliti.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.10 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Pertama

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	3
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	3
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	3
		Melaksanakan pengenalan, permainan dan kesepakatan waktu	3
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	3
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	3
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	3
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	2
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	3
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	3
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	3
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuensi serta mengadministrasikan	3
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	2
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	3

No	Tahap	Aktivitas	Skor
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	3
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	3
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	3
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	3
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	3
Jumlah			57
Persentase			57%
Kategori			C

Hasil pengamatan yang telah dilakukan kolaborator menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan peningkatan dalam memimpin jalannya bimbingan kelompok teknik *self management*. Tetapi peningkatan tersebut kurang signifikan, jika dibanding perolehan skor peneliti pada pertemuan sebelumnya. Hal tersebut disebabkan peneliti kurang dalam memberikan motivasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan pertama ini.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.11 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Pertama

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	2,7	2,7	2,8	3,1	2,8	14,2	47,2%	T
2	EIL	2,7	3,0	3,0	3,0	3,0	14,7	49,0%	T
3	LMD	3,1	2,7	2,5	2,7	2,8	13,8	46,1%	T
4	MFM	2,6	2,9	2,7	2,7	2,8	13,6	45,5%	T
5	MSU	2,7	3,1	2,5	2,9	2,8	14,0	46,6%	T
6	RSA	2,7	3,2	2,3	3,0	2,4	13,7	45,6%	T
7	SAAK	2,7	2,8	2,5	2,9	2,6	13,4	44,8%	T
Rerata							13,9		
Persentase							46,4%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah

3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Berdasarkan tabel 4.11 di atas diketahui tingkat kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian mulai berkurang. Tetapi tetap saja belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan. Perolehan skor pada subjek penelitian sebesar 13,9 (46,4%) kategori (Tinggi).

4.1.3.2.2 Pertemuan Kedua

Pelaksanaan pertemuan kedua pada tanggal 24 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Konsentrasi dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti menyambut kedatangan anggota kelompok dengan santun. Tidak lupa anggota kelompok menyampaikan salam yang langsung dijawab oleh peneliti. Setelah anggota kelompok duduk dengan tenang, peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking* sekitar sepuluh menit untuk semakin mempererat hubungan antara peneliti dan anggota kelompok. Saat pelaksanaan permainan, diselingi juga dengan obrolan ringan.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan peneliti kembali memerhatikan kesiapan anggota kelompok. Setelah peneliti yakin bahwa anggota kelompok telah sepenuhnya siap untuk membahas topik pertemuan kedua, maka tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan dilanjutkan.

3. Tahap Kegiatan

Peneliti meminta kembali anggota kelompok untuk melakukan tahap

Pantau Diri. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menuliskan perilaku mereka berkaitan konsentrasi dalam belajar. Anggota kelompok menyatakan bahwa mereka tidak betah dalam waktu yang lama untuk belajar, mudah terganggu jika mendengar suara televisi ketika belajar di rumah, serta tidak tahu materi pelajaran mana yang hendak dipelajari.

Setelah diperoleh hasil dari pemantauan diri. Kini peneliti meminta anggota kelompok untuk berdiskusi di tahap **Kendali Stimulus**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok untuk menyatakan faktor-faktor apa saja yang menjadi pemicu perilaku tidak konsentrasi belajar yang dimiliki. Hasil dari pemantauan diri yaitu anggota kelompok menyatakan adanya permasalahan pribadi kadang membuat anggota kelompok tidak mampu berkonsentrasi saat belajar. Minat pada pelajaran juga menjadi faktor yang disebutkan anggota kelompok. Berikutnya anggota kelompok menyatakan bahwa tidak dapat menemukan cara belajar yang tepat untuk belajar.

Tahap terakhir dari teknik *self management* yaitu tahap **Ganjar Diri**. Tahap ini peneliti memberikan keharusan kepada anggota kelompok untuk membuat perencanaan dalam perubahan perilakunya. Jika anggota kelompok tidak mampu untuk melaksanakan, maka anggota kelompok sendiri yang harus memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, jika mampu melakukan perubahan, maka diri sendiri yang harus memberikan hadiah atau *reward*.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti menyampaikan kesimpulan dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa bersama anggota kelompok.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.12 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Kedua

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	4
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	3
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	3
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	3
		Melaksanakan perkenalan, permainan dan kesepakatan waktu	4
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	3
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	4
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	4
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	3
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	4
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	3
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	4
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuensi serta mengadministrasikan	4
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	3
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	4
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	3
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	4

No	Tahap	Aktivitas	Skor
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	4
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	3
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	3
Jumlah			70
Persentase			70%
Kategori			B

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* di pertemuan kedua ini menjadi titik awal peneliti sudah mulai mantap dalam pemberian bimbingan kelompok. Secara keseluruhan peneliti telah mampu melaksanakan setiap tahapan bimbingan kelompok dengan baik. Pada pertemuan ini peneliti memperoleh skor 70% dengan kategori (Baik).

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.13 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Kedua

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	2,1	2,4	2,3	2,3	2,2	11,4	38,0%	R
2	EIL	2,4	2,4	2,5	2,6	2,2	12,1	40,5%	T
3	LMD	2,3	2,6	2,5	2,6	2,4	12,3	41,0%	T
4	MFM	3,0	2,2	2,3	2,3	2,2	12,0	40,1%	T
5	MSU	2,3	2,4	2,3	2,3	2,2	11,5	38,5%	R
6	RSA	2,1	2,4	2,2	2,4	2,2	11,4	37,9%	R
7	SAAK	2,3	2,4	2,2	2,1	2,2	11,2	37,5%	R
Rerata							11,7		
Persentase							39,1%		
Kategori							R		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Berdasarkan tabel 4.13 di atas diketahui bahwa tingkat kejenuhan belajar pada subjek penelitian telah menurun secara drastik. Tabel di atas menjelaskan bahwa ada empat subjek penelitian dalam kategori (Rendah), selanjutnya ada tiga subjek penelitian yang masih dalam kategori (Tinggi). Tetapi perolehan nilai secara keseluruhan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar subjek penelitian telah menurun dengan perolehan skor 11,7 (39,1) kategori (Rendah).

4.1.3.2.3 Pertemuan Ketiga

Pelaksanaan pertemuan ketiga pada tanggal 27 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Menunda-nunda pekerjaan atau tugas”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti membuka pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir bimbingan kelompok dengan menjawab salam, mempersilakan anggota kelompok duduk, serta memimpin doa.

2. Tahap Peralihan

Setelah perbincangan ringan antara peneliti dan anggota kelompok. Kegiatan dilanjutkan dengan mencermati kesiapan yang dimiliki anggota kelompok. Setelah yakin bahwa anggota kelompok telah siap, bimbingan kelompok dilanjutkan ke tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Memasuki tahap kegiatan, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan **Pantau Diri**, peneliti meminta anggota kelompok menuliskan serta membacakan perilaku mereka saat menunda pekerjaan atau tugas sekolah.

Mayoritas anggota kelompok melakukan tindakan menunda tugas karena mereka berharap dan yakin bahwa ada teman di kelas yang dengan senang hati membantu memberikan jawaban atas tugas yang telah diberikan.

Tahap berikutnya adalah **Kendali Stimulus**. Tahap ini peneliti menjalankan diskusi pada anggota kelompok dengan membahas tindakan-tindakan yang dapat dilakukan oleh anggota kelompok untuk tidak menunda-nunda tugas. Terakhir dari penerapan teknik *self management* adalah **Ganjar Diri**. Tahap terakhir ini peneliti memberikan motivasi dan dorongan kepada anggota kelompok untuk menerapkan langkah-langkah perubahan perilaku yang telah sebelumnya direncanakan.

4. Tahap Pengakhiran

Kegiatan sepenuhnya diakhiri dengan doa yang dipimpin oleh peneliti. Setelah sebelumnya peneliti dan anggota kelompok masing-masing memberikan serta menyampaikan kesan-kesan dari pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan ketiga.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.14 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mangement* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Ketiga

No	Tahap	Aktivitas	Skor
1	Tahap Pembentukan	Menyampaikan salam dan ucapan terima kasih serta memimpin doa	4
		Menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok	4
		Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	3

No	Tahap	Aktivitas	Skor
		Menjelaskan asas-asas yang digunakan	3
		Melaksanakan pengenalan, permainan dan kesepakatan waktu	4
2	Tahap Peralihan	Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada kegiatan selanjutnya,	4
		Menawarkan kepada anggota kelompok tentang topik atau masalah yang akan di bahas	4
		Memberi contoh topik bimbingan kelompok	4
3	Tahap Kegiatan	Mengemukakan atau memberi kesempatan anggota kelompok mengemukakan topik atau masalah	3
		Memimpin jalannya diskusi dengan terstruktur	4
		Membantu anggota kelompok mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	4
		Membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	4
		Memberikan penekanan kepada anggota kelompok untuk memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuen serta mengadministrasikan	4
		Menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	3
	4.14 Lanjutan	Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	4
4	Tahap Pengakhiran	Menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri,	3
		Meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan setelah mengikuti kegiatan,	4
		Meminta anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya terhadap topik atau masalah yang dibahas,	4
		Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan,	4
		Memimpin doa dan mengucapkan terima kasih dilanjut dengan perpisahan.	4
Jumlah			75
Persentase			75%
Kategori			B

Berdasarkan tabel 4.14 di atas diketahui peneliti memperoleh skor dalam memberikan bimbingan kelompok teknik *self management* sebesar 75% dengan kategori (Baik). Peneliti dalam pertemuan ketiga ini telah mampu mengkoordinasi anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan sangat baik.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Tabel 4.15 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II Pertemuan Ketiga

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	1,7	2,1	2,2	2,1	2,0	10,1	33,8%	R
2	EIL	2,1	2,1	2,7	2,3	1,8	11,0	36,7%	R
3	LMD	1,9	1,9	2,0	1,4	1,6	8,8	29,2%	R
4	MFM	1,7	2,3	1,3	1,9	2,0	9,2	30,8%	R
5	MSU	2,1	2,3	1,5	2,1	2,0	10,1	33,7%	R
6	RSA	1,4	2,3	2,2	2,1	1,6	9,7	32,2%	R
7	SAAK	1,7	1,7	1,5	2,4	1,4	8,7	29,0%	R
Rerata							9,7		
Persentase							32,2%		
Kategori							R		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Hasil pengamatan (pengukuran) terhadap kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian di siklus II pertemuan ketiga ini diperoleh keterangan bahwa tingkat kejenuhan belajar sudah berada pada kategori (Rendah) dengan perolehan skor 9,7 (32,2%).

4.1.3.3 Pengamatan Siklus II

Tahap pelaksanaan di siklus II ini peneliti menyajikan rekapitulasi pengamatan yang dilakukan kolaborator dalam mengamati dan menilai peneliti saat pemberian bimbingan kelompok teknik *self management*. Kemudian hasil rekapitulasi pengamatan peneliti terhadap kejenuhan belajar pada subjek penelitian.

4.1.3.3.1 Rekapitulasi Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Tabel 4.16 Rekapitulasi Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

**untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2
Nalumsari Jepara**

No	Tahap	Aktivitas	Siklus II		
			Pert-1	Pert-2	Pert-3
1	Tahap Pembentukan	Perasaan diterima	3	4	4
		Mengerti arti dan tujuan bimbingan kelompok	3	3	4
		Mengerti cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2	3	3
		Memahami asas dalam bimbingan kelompok	3	3	3
		Melaksanakan perkenalan dan permainan	3	4	4
2	Tahap Peralihan	Siap dalam memasuki tahap berikutnya	3	3	4
		Menentukan topik bahasan dalam bimbingan kelompok	3	4	4
		Memperhatikan pemberian contoh dalam topik tugas dan bebas	3	4	4
3	Tahap Kegiatan	Keaktifan dalam mengemukakan topik	2	3	3
		Berdiskusi dengan terstruktur	3	4	4
		Mendefinisikan secara ekspresif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan	3	3	4
		Mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran	3	4	4
		Memilih teknik yang melibatkan penataan kembali antiseden dan konsekuensi serta mengadministrasikan	3	4	4
		Memahami penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih	2	3	3
		Memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran	3	4	4
4	Tahap Pengakhiran	Persiapan dalam pengakhiran kegiatan	3	3	3
		Memberikan kesan saat melaksanakan kegiatan	3	4	4
		Menyampaikan komitmen terhadap topik atau masalah yang dibahas	3	4	4
		Membahas kegiatan lanjutan	3	3	4
		Berdo'a	3	3	4
Jumlah			57	70	75
Persentase			57%	70%	75%
Kategori			C	B	B

Berdasarkan hasil keseluruhan rekapitulasi pengamatan yang dilakukan kolaborator, tercatat peneliti mengalami peningkatan di setiap pertemuan pelaksanaan bimbingan kelompok pada siklus II. Pertemuan pertama peneliti memperoleh skor 57% kategori (Cukup), pertemuan kedua peneliti memperoleh skor 70% (Baik), pertemuan ketiga (75%) kategori (Baik).

4.1.3.3.2 Rekapitulasi Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar

Tabel 4.17 Rekapitulasi Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara setelah Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* pada Siklus II

No	Nama	Pertemuan 1			Pertemuan 2			Pertemuan 3		
		Jml	%	Kategori	Jml	%	Kategori	Jml	%	Kategori
1	BA	14,2	47,2%	T	11,4	38,0%	R	10,1	33,8%	R
2	EIL	14,7	49,0%	T	12,1	40,5%	T	11,0	36,7%	R
3	LMD	13,8	46,1%	T	12,3	41,0%	T	8,8	29,2%	R
4	MFM	13,6	45,5%	T	12,0	40,1%	T	9,2	30,8%	R
5	MSU	14,0	46,6%	T	11,5	38,5%	R	10,1	33,7%	R
6	RSA	13,7	45,6%	T	11,4	37,9%	R	9,7	32,2%	R
7	SAAK	13,4	44,8%	T	11,2	37,5%	R	8,7	29,0%	R
Rerata		13,9			11,7			9,7		
Persentase		46,4%			39,1%			32,2%		
Kategori		T			R			R		

Berdasarkan hasil tabel 4.17 di atas diketahui bahwa tingkat kejenuhan belajar pada subjek penelitian telah menurun. Di pertemuan pertama diketahui tingkat kejenuhan belajar dalam kategori (Tinggi), dengan perolehan skor 46,4%. Pertemuan kedua perolehan skor pada tingkat kejenuhan belajar sebesar 39,1% dan

dalam kategori (Rendah). Pertemuan Ketiga kejenuhan belajar turun di angka 32,2% kategori (Rendah).

4.1.3.4 Refleksi

Berdasarkan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* dan pengamatan yang telah dilakukan, diketahui bahwa kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah berkurang, atau dapat diatasi. Hal tersebut dibuktikan dengan perilaku subjek penelitian yang: Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah; Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Meningkatnya kemampuan akademik; Memiliki kepercayaan diri; Mampu berkonsentrasi.

4.1.4 Uji Hipotesis Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka hipotesis tindakan yang berbunyi:

1. “Bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 75% kategori (Baik).
2. “Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dapat diatasi dengan bimbingan kelompok teknik *self management*”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan sebesar 32,2% kategori (Rendah).

4.2 Pembahasan

Konsep *burnout* atau kejenuhan pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di New York, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom

“*burnout*”. Istilah “*burnout*” telah digunakan pada tahun 1960 yang mengacu pada efek dari penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis.

Menurut Rahman (2007) *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. *Burnout* merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensi beragam. Maslach & Laiter, (2000) juga menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis.

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negatif, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan *self esteem* rendah (Irawati 2002). Santrock (2002) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar atau *burnout academic* pada siswa SMP 2 Nalumsari disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial. Gold & Roth (2001) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan *burnout* pada beberapa penelitian. Enam fungsi dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan

profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial.

Mendengarkan dalam artian memberikan saran atau membuat penilaian. Dukungan emosional dimaknai dengan adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi burnout. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan *burnout* yang dialami.

Faktor berikutnya adalah konsep diri. Studi tentang *burnout* menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan. Seseorang sering merasa bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika mereka menjadi kecewa dan putus asa. (Gold & Roth, 2001).

Karakteristik *burnout* menurut Rahman (2007), yaitu: (a) Kelelahan fisik yang ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan, (b) Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah serta cepat tersinggung, (c) Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersikap negatif terhadap orang lain, cenderung merugikan diri sendiri, tugas, organisasi dan kehidupan pada umumnya, (d) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang memuaskan.

Menurut Rahman (2007) penderita *burnout* merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, yaitu: (a) Kelelahan fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis, (b) Kelelahan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya, (c) Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, merasa tidak berharga.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang disampaikan peneliti yaitu:

1. Penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dilakukan dalam dua siklus penelitian. Peneliti sebagai pemberi layanan mendapatkan skor di siklus I sebesar 54% kategori (Cukup). Siklus II peneliti memperoleh skor 75% kategori (Baik).
2. Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah mengalami penurunan. Periode pra siklus diketahui kejenuhan belajar sebesar 17,6 kategori (Sangat Tinggi), siklus I diketahui skor kejenuhan belajar sebesar 14,6 kategori (Tinggi), siklus II sebesar 9,7 kategori (Rendah).

5.2 Saran

Saran yang disampaikan peneliti yaitu:

5. Siswa

Siswa hendaknya semakin bersemangat mengikuti pembelajaran, serta dapat berkonsultasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi melalui peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara.

6. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan teknik *self management* dalam membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di kemudian hari. Selain itu hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat

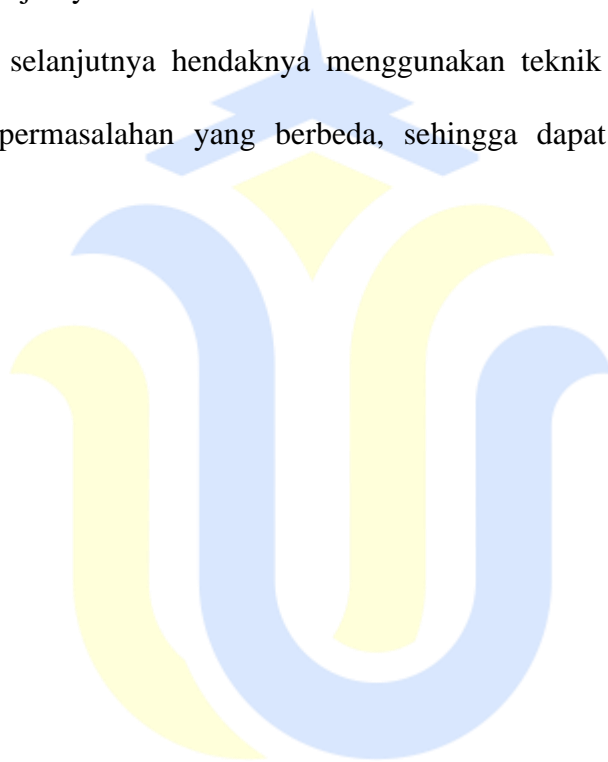
mengembangkan penerapan teknik *self management* untuk mengatasi hambatan lain yang mungkin dimiliki oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara.

7. Kepala Sekolah

Kepala sekolah hendaknya terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara sehingga berbagai hambatan yang dimiliki oleh peserta didik dapat segera dibantu.

8. Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan teknik *self management* dalam konteks permasalahan yang berbeda, sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Siti. 2019. Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (4). Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Agustin, Muibiar. 2009. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009)*. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Agustina, Poppy. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (1). Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asrori, Abid. 2000. *Psikologi Remaja, Karakteristik dan Permasalahannya*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dewanty, Fitri. 2021. *Sering Burnout saat Belajar? Jangan Panik, Atasi dengan 3 Cara Ini*. [online], ([3 Cara Mengatasi Burn Out dalam Proses Belajar - Pahamify](#), diakses tanggal 22 Mei 2022).
- Elvina, Siska Novra. 2019. Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (2).
- Faridah, Ulfah., dan Mishbahuddin, Arsyadani. 2020. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 di SMP NEGERI 04 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3 (2). Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Gie, The Liang. 2000. *Administrasi Perkantoran*. Yogyakarta: Modern Liberty.
- Hakim, Thursan. 2004. *Belajar secara efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hasliah. 2020. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare. *Al-Ibrah*, 9 (1). Parepare: Universitas Muhammadiyah Parepare.

- Hidayat, Dede Rahmat dan Badrujaman, Aip. 2012. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks
- Khaira, Nia Alfi. 2018. Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*, 12 (2). Banda Aceh: Majelis Pendidikan Aceh.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka dan Karsih. 2011 *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusdiana, Yuna. 2012. *Bimbingan Kelompok*. Bandung: Pustaka Setia.
- Makhfud. 2011. *Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Nazir, Muhammad. 2000. *Metode Penelitian (Cetakan Ketiga)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Nurmalasari, Yuli. 2011. Efektifitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1 (1). Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahayu, Iin Tri dan Ardani, Tristiadi Ardi. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang; Bayumedia Publishing.
- Ramadhan, Muhammad Syahrul. 2021. *Mahasiswa Wajib Tahu, Ini Ciri-ciri Burnout Belajar dan Cara Mengatasinya*. [online], ([Mahasiswa Wajib Tahu, Ini Ciri-ciri Burnout Belajar dan Cara Mengatasinya - Medcom.id](#), diakses tanggal 22 Mei 2022).
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Salmela, Marja., Salanterä, Sanna., dan Aronen, Eeva T. 2010. Coping with Hospital-Related Fears: Experiences of Pre-School-Aged Children. *Journal of Advanced Nursing*, 66 (6). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sanjaya, Wina. 2012. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Sudjana, Nana. 2012. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, Kadek. 2022. Implementasi Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Menanggulangi Perilaku Membolos. *Widyadari*, 23 (1). Denpasar: Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.
- Suwarjo., dan Purnama, Diana Septi. 2016. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Artikel Penelitian Hibah Bersaing. Sleman: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ubaidillah, Muhammad Luthfi. 2019. *Meningkatkan Kepatuhan Tata Tertib Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management pada Siswa Kelas XI MA Miftahut Thullab Pati*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Vitasari, Ita. 2013. *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Sleman: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yang, Hui-Jen. 2004. Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3). Amsterdam: Elsevier B.V.
- Zimmerman, B. J. 1995. *Self-efficacy and Educational Development*. New York: Cambridge University Press.

LAMPIRAN

A stylized logo consisting of a blue star-like shape at the top, followed by a yellow and blue abstract shape that resembles a stylized 'U' or 'W'.

DATA KASAR PRA SIKLUS

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2										Aspek 3							
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	4	4	4	4	3	3	4	3,7	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3,2	3	4	4	3	4	4	3,7
2	FL	3	4	3	4	3	4	4	3,6	3	3	3	4	4	4	4	4	3,7	3	4	3	4	4	3	3,5	
3	LRH	4	4	4	4	4	3	4	3,9	3	4	4	4	4	4	3	3	3,7	3	4	3	4	3	4	3,5	
4	MCK	4	4	4	3	4	3	3	3,6	4	4	3	3	4	4	4	4	3,8	4	3	3	3	4	4	3,5	
5	MSU	3	4	3	4	4	3	4	3,6	3	3	3	3	4	3	4	3,2	3	3	3	3	4	4	3,3		
6	MAL	3	3	4	4	3	4	4	3,6	4	4	3	4	4	4	3	4	3,8	4	3	3	4	3	4	3,5	
7	MBH	3	4	3	3	3	4	3	3,3	4	4	3	4	3	3	4	3	3,4	3	4	3	3	3	3	3,2	

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5					
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ
1	AS	4	3	4	3	4	4	4	3,7	4	4	3	4	4	3,8
2	FL	4	3	4	3	4	3	4	3,6	4	4	3	4	3	3,6
3	LRH	3	4	3	4	3	3	3	3,3	3	4	3	3	4	3,4
4	MCK	3	4	3	3	3	3	4	3,3	4	4	4	3	4	3,8
5	MSU	3	4	3	4	4	3	3	3,4	3	4	3	4	4	3,6
6	MAL	4	3	3	4	4	4	4	3,7	3	3	3	3	3	3
7	MBH	3	4	3	3	3	4	3	3,3	4	4	3	3	3	3,4

DATA HALUS PRA SIKLUS

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,7	3,2	3,7	3,7	3,8	18,1	60,4%	ST
2	EIL	3,6	3,7	3,5	3,6	3,6	17,9	59,7%	ST
3	LMD	3,9	3,7	3,5	3,3	3,4	17,7	59,0%	ST
4	MFM	3,6	3,8	3,5	3,3	3,8	17,9	59,8%	ST
5	MSU	3,6	3,2	3,3	3,4	3,6	17,2	57,2%	ST
6	RSA	3,6	3,8	3,5	3,7	3,0	17,6	58,5%	ST
7	SAAK	3,3	3,4	3,2	3,3	3,4	16,6	55,3%	ST
Rerata							17,6		
Persentase							58,6%		
Kategori							ST		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Menjaga semangat belajar
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 9 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
- a Pernyataan Tujuan : 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
- 2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
- b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
- c Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
- d Tahap Peralihan (*Transisi*) : Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
- : Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
- 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi)
 - : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
 - : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
 - : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
 - : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi
 - : 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
 - 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 9 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

Belajar hal baru memang menyenangkan dan sangat berguna untuk kehidupan. Namun, terkadang semangat belajar kita bisa menurun dan membuat kita sulit fokus, baik karena rasa bosan, kelelahan, atau kehilangan minat.

Menurunnya semangat belajar mungkin terjadi ketika kamu merasa cemas tidak dapat mempertahankan prestasi, mulai merasa bosan, malas, atau burnout, atau takut menghadapi kegagalan. Padahal, semangat dan tekad untuk belajar inilah yang berperan penting untuk membuatmu terus berusaha hingga berhasil.

Kamu jangan menyerah kalau merasakan penurunan semangat belajar. Sebab, ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mempertahankan semangat belajar, di antaranya:

1. Siapkan camilan dan minuman sehat saat belajar

Siapkan makanan ringan yang sehat, seperti buah-buahan atau kacang-kacangan, agar kamu tidak kekurangan energi saat belajar. Jangan lupa juga minum air putih yang cukup agar kamu tidak dehidrasi, ya. Hal ini penting dilakukan karena tubuhmu juga butuh cukup energi dan cairan agar bisa fokus dan konsentrasi saat belajar.

Hindari makanan cepat saji, gorengan, donat, pizza dan kue manis, sebab makanan tersebut bisa membuat kamu merasa lebih cepat mengantuk. Akibatnya, tubuhmu akan menjadi lesu dan semangat belajar pun pudar.
2. Kondisikan ruangan yang nyaman

Cobalah menciptakan ruangan belajar yang menyenangkan di rumah. Jika kamu lebih suka belajar dalam suasana yang tenang, hindari meletakkan TV di ruang belajar. Pilih juga kursi dan meja yang tidak membuat punggung pegal.
3. Mempersiapkan semua kebutuhan belajar

Agar tidak menghambat kegiatan belajar, disarankan untuk menyiapkan semua keperluan dan peralatan sebelum belajar dimulai agar kamu tidak perlu bolak-balik mencarinya dan konsentrasi tidak terputus.
4. Istirahat selama 10 menit

Semangat saat belajar memang baik, tetapi jangan lupa untuk beristirahat. Ingatlah bahwa otak juga perlu beristirahat setelah menerima beberapa informasi. Istirahat yang cukup juga penting untuk membantu meningkatkan daya ingat.

Oleh karena itu, agar kamu bisa tetap semangat dan efektif saat belajar, coba luangkan waktu selama beberapa menit untuk menenangkan pikiran, misalnya dengan berjalan-jalan di sekitar teras rumah sambil menghirup udara segar atau mendengarkan musik favoritmu.
5. Belajar bersama teman

Belajar bersama teman-teman mungkin akan meningkatkan semangat belajarmu. Dalam kelompok belajar, kamu dapat berdiskusi dan menimbang persoalan dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Namun harap diingat bahwa teman di sini bukanlah teman akrab yang biasa berkumpul sehari-hari. Alih-alih belajar, nantinya kamu malah tergoda untuk mendiskusikan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran.

6. Beri penghargaan untuk diri sendiri

Motivasi diri sendiri agar tetap semangat belajar, caranya dengan mengetahui hal-hal apa saja yang kamu sukai, hal menarik apa yang ingin kamu lakukan, dan apa yang harus dilakukan agar kamu menjadi lebih bersemangat. Semua hal ini dapat dijadikan hadiah untuk dirimu sendiri, terutama jika kamu berhasil mencapai suatu prestasi berkat belajar dengan serius.

Meski terdengar agak aneh, memberi penghargaan untuk diri sendiri terbilang ampuh untuk meningkatkan semangat belajar. Cobalah hadiahhi diri sendiri setiap kali kita berprestasi berkat serius belajar. Tidak perlu menghadahi diri dengan sesuatu yang mahal atau sulit didapatkan. Cukup dengan bermain video game, menyantap makanan kesukaan, atau menonton film favorit di bioskop.

7. Kenakan pakaian yang nyaman

Kenakan pakaian yang nyaman, yaitu baju yang pas di tubuh, tidak terlalu sempit, dan tidak terlalu longgar. Selain itu, sebisa mungkin rambut tidak mengganggu pandangan atau menutupi mata.

8. Matikan ponsel dan komputer

Matikan ponsel dan gawai elektronik lain agar tidak mengalihkan perhatian, konsentrasi, dan pikiranmu. Jika membutuhkan internet, ingat untuk fokus pada tujuan belajar, bukan menggunakannya untuk tujuan lain, seperti bermain game atau nonton. Semangat belajar memang kadang-kadang bisa menurun. Namun, dirimu sendirilah yang bisa mengembalikannya. Cobalah berbagai cara di atas untuk menjaga semangat belajarmu, dan temukan cara yang paling sesuai dengan kepribadian dan kondisimu.

DATA KASAR SIKLUS I PERTEMUAN 1

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2										Aspek 3							
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	4	3	4	4	3	3	4	3,6	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3,2	3	3	4	3	3	4	3,3
2	FL	3	3	3	4	3	3	4	3,3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3,7	3	3	3	4	3	3	3,2
3	LRH	3	3	4	4	4	3	4	3,6	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3,1	3	3	3	4	3	3	3,2
4	MCK	3	3	3	3	4	3	3	3,1	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3,6	3	2	3	3	4	3	3,0
5	MSU	3	4	3	3	4	3	4	3,4	4	3	4	4	3	3	3	3	3,3	3	3	3	3	3	4	3,2	
6	MAL	3	3	4	4	3	3	4	3,4	3	4	3	3	4	3	4	3	3,4	3	3	2	3	3	4	3,0	
7	MBH	3	4	3	3	3	4	3	3,3	3	3	4	3	3	4	3	3	3,2	3	3	3	3	2	3	2,8	

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5					
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ
1	AS	4	3	4	3	4	4	4	3,7	3	4	3	4	4	3,6
2	FL	3	3	4	3	4	3	4	3,4	4	4	3	3	3	3,4
3	LRH	3	3	3	4	3	3	3	3,1	3	3	3	3	4	3,2
4	MCK	3	4	3	3	3	3	3	3,1	4	3	4	3	3	3,4
5	MSU	3	4	3	4	3	3	3	3,3	2	4	3	4	3	3,2
6	MAL	3	3	3	4	3	4	4	3,4	3	3	2	3	3	2,8
7	MBH	3	4	3	3	3	4	3	3,3	4	3	3	3	3	3,2

DATA HALUS SIKLUS I PERTEMUAN 1

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,6	3,2	3,3	3,7	3,6	17,4	58,1%	ST
2	EIL	3,3	3,7	3,2	3,4	3,4	16,9	56,5%	ST
3	LMD	3,6	3,1	3,2	3,1	3,2	16,2	54,0%	ST
4	MFM	3,1	3,6	3,0	3,1	3,4	16,2	54,1%	ST
5	MSU	3,4	3,3	3,2	3,3	3,2	16,4	54,7%	ST
6	RSA	3,4	3,4	3,0	3,4	2,8	16,1	53,7%	ST
7	SAAK	3,3	3,2	2,8	3,3	3,2	15,8	52,8%	T
Rerata							16,5		
Persentase							54,8%		
Kategori							ST		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS I PERTEMUAN KEDUA

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Motivasi dalam belajar
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 12 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
- a Pernyataan Tujuan : 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
- b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
- c Mengarahan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
- d Tahap Peralihan (*Transisi*) : Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
: Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
- 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi)
- : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
 - : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
 - : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
 - : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi
- : 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
 - : 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 12 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

Belajar hal baru memang menyenangkan dan sangat berguna untuk kehidupan. Namun, terkadang semangat belajar kita bisa menurun dan membuat kita sulit fokus, baik karena rasa bosan, kelelahan, atau kehilangan minat.

Menurunnya semangat belajar mungkin terjadi ketika kamu merasa cemas tidak dapat mempertahankan prestasi, mulai merasa bosan, malas, atau burnout, atau takut menghadapi kegagalan. Padahal, semangat dan tekad untuk belajar inilah yang berperan penting untuk membuatmu terus berusaha hingga berhasil.

1. Membuat agenda belajar

Langkah pertama yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan motivasi belajar, adalah dengan membuat agenda belajar secara jelas. Agenda belajar akan membantumu untuk mengatur waktu dan materi apa saja yang harus dipelajari. Dengan demikian, kamu akan lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar. Dengan membuat agenda belajar, maka belajar yang kamu lakukan akan menjadi lebih efektif dan efisien.

2. Menentukan gaya belajar

Setiap orang memiliki gaya belajarnya masing-masing, termasuk kamu. Setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan. Untuk meningkatkan motivasi belajar, kamu patut mengetahui apakah kamu termasuk orang yang bertipe visual, auditori, atau kinestetik. Dengan mengetahui gaya belajar, kamu bisa menyesuaikan diri dengan materi yang akan dipelajari.

3. Memberi jeda untuk istirahat

Cara ketiga untuk meningkatkan motivasi belajar yang patut kamu coba, yakni memberi jeda untuk istirahat. Belajar terus menerus tanpa memberikan waktu istirahat akan membuat otak dan tubuh menjadi lelah. Saat tubuh lelah, proses belajar pun tidak akan maksimal. Materi yang dipelajari tidak bisa terserap dengan baik dalam ingatan. Selain itu, istirahat juga dibutuhkan untuk menjaga kondisi tubuh supaya tetap fit dan sehat.

4. Menghindari gangguan belajar

Seringkali gangguan saat belajar menghambat proses penyerapan materi. Untuk memperoleh suasana belajar yang baik, hindari gangguan belajar yang mungkin terjadi. Atur waktu untuk bermain gadget, bermain media sosial dan lainnya agar tidak mengganggu waktu belajar, sehingga kamu bisa meningkatkan motivasi belajar. Jangan berada di keramaian atau kerumunan orang. Usahakan tidak ada sesuatu di sekeliling yang dapat mengalihkan fokus belajarmu.

5. Mencari suasana yang tepat

Sebenarnya tidak ada istilah suasana yang tepat. Semua suasananya menjadi tepat jika kamu berhasil mengontrol diri sendiri. Cari tempat belajar yang nyaman dan membuat kamu fokus untuk belajar. Jika perlu, putarlah musik yang akan membuat suasana menjadi lebih tenang dan damai. Kamu dapat menentukan suasana yang tepat untuk diri sendiri untuk meningkatkan motivasi belajarmu.

6. Belajar bersama teman

Jika kamu merasa bosan dan malas belajar sendiri, belajar bersama teman bisa menjadi solusi. Selain akan menjadi motivasi belajar dan penyemangat, teman

juga bisa kita ajak diskusi terkait materi yang dipelajari. Belajar dengan sistem diskusi biasanya membuat kita lebih memahami sesuatu.



DATA KASAR SIKLUS I PERTEMUAN 2

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2									Aspek 3								
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	3	3	4	3	3	3	4	3,3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3,2	3	3	3	3	3	4	3,2
2	FL	3	3	3	3	3	3	3	3,0	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3,4	3	3	3	4	3	3	3,2
3	LRH	3	3	4	3	4	3	4	3,4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3,1	3	3	2	4	3	3	3,0
4	MCK	3	2	3	3	3	3	3	2,9	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3,3	3	2	3	3	4	3	3,0
5	MSU	3	4	2	3	3	3	4	3,1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3,3	3	3	3	2	3	4	3,0
6	MAL	3	3	4	3	3	3	4	3,3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3,3	3	3	2	3	3	4	3,0
7	MBH	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3,0	3	2	3	3	2	3	2,7

No	Nama	Aspek 4							Aspek 5						
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ
1	AS	4	3	4	3	4	4	3	3,6	3	3	3	4	4	3,4
2	FL	3	3	4	3	3	3	4	3,3	4	3	3	3	3	3,2
3	LRH	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3	4	3,2
4	MCK	3	4	3	3	3	3	3	3,1	4	3	4	3	3	3,4
5	MSU	3	4	3	4	3	3	3	3,3	2	3	3	4	3	3
6	MAL	3	3	3	3	3	4	4	3,3	3	3	2	3	3	2,8
7	MBH	3	3	3	3	3	4	3	3,1	4	3	2	3	3	3

DATA HALUS SIKLUS I PERTEMUAN 2

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,3	3,2	3,2	3,6	3,4	16,6	55,5%	ST
2	EIL	3,0	3,4	3,2	3,3	3,2	16,1	53,7%	ST
3	LMD	3,4	3,1	3,0	3,0	3,2	15,7	52,5%	T
4	MFM	2,9	3,3	3,0	3,1	3,4	15,7	52,4%	T
5	MSU	3,1	3,3	3,0	3,3	3,0	15,8	52,5%	T
6	RSA	3,3	3,3	3,0	3,3	2,8	15,7	52,3%	T
7	SAAK	3,0	3,0	2,7	3,1	3,0	14,8	49,4%	T
Rerata							15,8		
Persentase							52,6%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS I PERTEMUAN KETIGA

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Meningkatkan kemampuan akademik
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 16 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
 - a Pernyataan Tujuan :
 - 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
 - 2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
 - b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
 - c Mengarahan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
 - d Tahap Peralihan (*Transisi*) :
 - Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
 - Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
 - 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi) : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
- : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
- : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
- : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi : 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
- 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 16 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

Peningkatan prestasi dapat memengaruhi harga diri, menunjukkan kecerdasan, dan meningkatkan *locus of control*. Sayangnya, masih banyak orang yang kesulitan meningkatkan prestasi pada masa-masa keemasan ini. Prestasi bisa menjadi salah satu faktor diterimanya seseorang dalam berbagai golongan masyarakat.

Selain itu, prestasi tidak hanya terbatas di satu bidang saja. Anda dapat meningkatkan prestasi, baik di bidang internal maupun ekstrakurikuler. Terlebih, prestasi yang cemerlang akan membawa Anda pada kesuksesan di masa depan. Sebaliknya, jika prestasi menurun, peluang seseorang ke berbagai tujuan akan semakin sempit. Nah, ingin tahu tentang bagaimana cara meningkatkan prestasi di sekolah? Jangan lewatkan penjelasannya di bawah ini.

1. Niat dan tekad

Kalimat “segala sesuatu diawali dengan niat” memang benar adanya. Tanpa niat untuk meningkatkan prestasi, seseorang tidak bisa langsung sukses begitu saja. Namun, tanpa adanya tekad yang kuat, seseorang bisa saja berhenti di tengah jalan ketika menghadapi rintangan yang berat. Tekad merupakan suatu hal yang membuat Anda berada dalam ritme yang sama secara terus-menerus.

Sebagian besar orang akan penuh dengan semangat saat pertama kali melakukan usaha yang telah diniatkan. Namun, seiring berjalannya waktu, semangat pastinya akan mengalami pasang dan surut ketika dihadapkan dengan hambatan. Tekad yang bulat bisa menjadi perisai bagi Anda agar tetap berusaha meskipun semangat telah pudar. Yuk, tetapkan niat dan tekad yang kuat untuk meningkatkan prestasi!

2. Evaluasi

Evaluasi bisa dilakukan dengan mengulangi pelajaran yang telah disimak sebelumnya. Lakukan evaluasi saat Anda pulang sekolah atau istirahat. Cari lokasi yang tepat untuk belajar agar kegiatan tidak terganggu, misalnya di perpustakaan atau di kamar tidur pribadi. Matikan jaringan internet atau ponsel agar lebih dapat berkonsentrasi dengan bacaan di hadapan Anda.

Berikutnya, buatlah jadwal dan ciptakan kesan bahwa belajar adalah kegiatan yang menyenangkan. Tuliskan daftar centang terkait seluruh materi yang akan dievaluasi. Selain itu, gunakan warna-warna menarik atau halaman yang berbeda untuk setiap subjek. Pakai stabilo, spidol, atau *sticky notes* aneka warna untuk memperjelas pembahasan tertentu.

Selain mengulangi pelajaran dengan cara membaca, Anda dapat meringkas apa yang telah dipelajari. Ilmu yang didapat dari kegiatan membaca dan menulis jauh lebih efektif untuk masuk ke otak ketika hanya membaca saja. Bisa juga membuat kartu-kartu pengingat berisi pertanyaan seputar materi yang telah dipelajari. Jika tidak dapat menjawabnya dengan mudah dan sederhana, itu artinya Anda belum menguasai pelajaran dengan baik.

Cara evaluasi selanjutnya bisa dilakukan dengan cara berpura-pura menjelaskan materi kepada orang lain. Hal ini bisa dilakukan dengan berbicara kepada orang terdekat yang menguasai materi atau bahkan sekadar bicara sendiri di hadapan

cermin. Bersikaplah seolah-olah Anda adalah guru yang ditanyai oleh murid atau narasumber yang sedang diwawancarai.

3. Terapkan pola hidup sehat

Cara meningkatkan prestasi yang ketiga adalah menerapkan pola hidup sehat. Apa hubungannya poin ini dengan peningkatan prestasi? Seluruh organ dalam tubuh manusia perlu diperlakukan dengan baik dan diberi asupan yang bergizi agar tetap dalam kondisi prima. Jika Anda hobi makan sembarangan, malas berolahraga, atau sering begadang, itu akan membahayakan kesehatan dan menurunkan prestasi.

Pertama-tama, Anda dapat menjaga pola makan dengan mengonsumsi sumber pangan bernutrisi atau melakukan diet gizi seimbang. Diet gizi seimbang bukanlah diet ekstrem yang berpotensi menimbulkan efek samping negatif pada tubuh. Apabila menerapkan diet gizi seimbang, berat badan ideal akan terjaga dan kebutuhan nutrisi tubuh terpenuhi. Tubuh menjadi lebih segar dan bugar sehingga Anda dapat belajar dan meningkatkan prestasi dengan semangat.

Perbanyak sayur dan buah setiap hari dan konsumsi karbohidrat atau protein secukupnya. Gunakan metode pembagian 1/4 piring sumber karbohidrat, 1/4 protein sumber protein hewani atau nabati, dan 1/2 piring sayuran. Jika ingin camilan, sebaiknya pilih buah-buahan segar yang dikonsumsi beberapa jam sebelum atau sesudah makan siang. Pilih bahan-bahan yang segar serta masak dengan cara ditumis atau dikukus.

Selanjutnya, lengkapi hari-hari Anda dengan olahraga secara teratur. Olahraga yang dilakukan secara rutin lebih banyak memberikan manfaat daripada olahraga berat yang dilakukan jarang-jarang. Lakukan olahraga simpel seperti jogging, bersepeda, lari, lompat tali, atau bermain bulu tangkis. Ajak teman terdekat atau keluarga agar aktivitas olahraga jadi lebih menyenangkan.

Cukupi pula kebutuhan istirahat sehari-hari. Kinerja manusia tidak dapat optimal apabila dipaksa bekerja tanpa beristirahat sejenak. Anda dapat bermain gim simpel, mendengarkan musik favorit, atau tidur siang. Selain itu, jangan paksa diri untuk begadang karena akan merusak organ tubuh. Sebisa mungkin kurangi aktivitas di malam hari agar Anda dapat tidur dengan nyenyak.

4. Kembangkan kemampuan dan bakat

Gali potensi diri Anda dengan mengembangkan kemampuan dan bakat yang dimiliki. Percuma saja memiliki bakat, tetapi tidak pernah dilatih. Seseorang yang bekerja keras tentunya memiliki peluang kesuksesan yang lebih besar ketimbang seseorang yang punya bakat, tetapi malah bermalasan-malasan.

Kemampuan dan bakat tidak hanya berkutat dalam akademik, tetapi juga di bidang nonakademik. Selain mengikuti pelajaran rutin di sekolah, Anda dapat mengikuti ekstrakurikuler sesuai minat. Jika masih bingung menentukan atau tidak tahu potensi seperti apa yang terpendam dalam diri, Anda dapat mengikuti tes psikologi yang kredibel secara *online* maupun *offline*.

5. Perbaiki akhlak

Berbuat buruk bisa berupa apa pun. Mulai dari menyontek, mencuri barang orang lain, maupun menipu teman. Prestasi yang besar harus diimbangi dengan akhlak dan karakter yang positif. Seseorang tidak akan benar-benar dihargai jika memiliki sikap yang buruk, meskipun dirinya memiliki prestasi gemilang.

Perbaikan akhlak bisa dimulai dengan cara mengenali diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mengatasi kelemahan. Langkah ini dapat menjaga kesehatan mental dan lebih menyadari emosi-emosi yang sedang Anda alami. Seseorang yang mampu mengenali dirinya akan lebih fokus terhadap peningkatan prestasi dan menguasai kendali dalam situasi apa pun.



DATA KASAR SIKLUS I PERTEMUAN 3

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2										Aspek 3							
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	3	2	3	3	3	3	4	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2,9	2	3	3	3	3	3	2,8
2	FL	3	3	3	3	3	2	3	2,9	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3,2	3	3	3	4	3	3	3,2
3	LRH	3	3	4	3	3	3	4	3,3	2	3	3	3	3	3	2	3	2,8	2	3	2	3	3	3	2,7	
4	MCK	3	2	3	2	3	2	3	2,6	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	2	3	2	3	3	2,7	
5	MSU	3	3	2	3	3	3	3	2,9	4	3	3	4	3	3	3	3	3,2	2	3	3	2	3	3	2,7	
6	MAL	2	3	3	3	3	3	3	2,9	3	4	3	3	4	3	3	3	3,2	3	3	2	3	2	3	2,7	
7	MBH	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	2	3	3	3	3	2,9	3	2	2	3	2	3	2,5	

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5					
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ
1	AS	4	3	3	3	4	3	3	3,3	3	3	3	3	4	3,2
2	FL	3	3	3	3	3	3	4	3,1	3	3	3	3	3	3
3	LRH	3	3	3	3	2	3	3	2,9	3	2	3	3	4	3
4	MCK	3	3	3	3	2	3	3	2,9	3	3	4	2	3	3
5	MSU	2	4	3	4	3	2	3	3,0	2	3	3	3	3	2,8
6	MAL	3	3	3	3	3	4	3	3,1	3	3	2	2	3	2,6
7	MBH	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	2	3	3	2,8

DATA HALUS SIKLUS I PERTEMUAN 3

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	3,0	2,9	2,8	3,3	3,2	15,2	50,7%	T
2	EIL	2,9	3,2	3,2	3,1	3,0	15,4	51,3%	T
3	LMD	3,3	2,8	2,7	2,9	3,0	14,6	48,6%	T
4	MFM	2,6	3,0	2,7	2,9	3,0	14,1	47,0%	T
5	MSU	2,9	3,2	2,7	3,0	2,8	14,5	48,5%	T
6	RSA	2,9	3,2	2,7	3,1	2,6	14,5	48,3%	T
7	SAAK	3,0	2,9	2,5	3,0	2,8	14,2	47,3%	T
Rerata							14,6		
Persentase							48,8%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS II PERTEMUAN PERTAMA

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Percaya diri dalam belajar
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 21 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
 - a Pernyataan Tujuan :
 - 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
 - 2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
 - b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
 - c Mengarahan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
 - d Tahap Peralihan (*Transisi*) :
 - : Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
 - : Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
 - 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi) :
- : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
 - : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
 - : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
 - : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi :
- 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
 - 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 21 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk kita miliki, karena dapat membantu kita mengembangkan potensi secara optimal. Lalu, apa saja contoh sikap percaya diri di sekolah? Yuk, simak beberapa contohnya berikut ini!

1. Percaya diri di sekolah dengan berani bertanya jika belum paham
 Ketika guru sedang menerangkan suatu materi di depan kelas, ada kalanya kita tidak bisa langsung memahami penjelasan tersebut. Entah karena faktor suara yang kurang jelas, tempat duduk kita yang terlalu jauh, atau memang karena materi tersebut cukup sulit.
 Jika hal ini terjadi, sikap yang seharusnya kita ambil adalah berani bertanya kepada guru. Hal ini penting untuk dilakukan agar pemahaman kita tidak tertinggal dari siswa lain!
 Selain kepada guru, kita juga bisa aktif bertanya atau memberikan pendapat ketika sedang ada tugas kelompok. Hal ini juga menunjukkan bahwa kita percaya diri dalam mengutarakan hal yang ingin kita sampaikan. Namun, kita tetap harus menyampaikan pertanyaan dengan bahasa yang sopan, ya!
2. Tidak ragu mengambil risiko untuk mencoba hal baru
 Ada lomba cerdas cermat tingkat kabupaten? Sedang dibuka pendaftaran untuk menjadi anggota organisasi siswa? Tim sepakbola sekolah sedang mencari anggota baru?
 Ketika kita menjadi seorang siswa, kita tentunya akan menjumpai banyak kesempatan. Jangan ragu untuk mencoba hal-hal baru.
 Jika memang kita berminat untuk mengikuti lomba cerdas cermat, menjadi anggota organisasi siswa, atau bergabung dengan tim sepakbola sekolah, tidak ada salahnya untuk mencoba. Lagipula, kesempatan yang sama tidak akan datang dua kali, kan?
 Gunakan masa sekolah sebaik-baiknya untuk mengeksplorasi kemampuan kita. Hal ini akan sangat berguna untuk masa depan kita, lho!
3. Berani mengakui kesalahan
 Mengakui kesalahan adalah suatu tindakan yang hebat. Jika kita melakukan kesalahan di sekolah, jangan ragu untuk meminta maaf dan berjanji untuk tidak mengulanginya lagi.
 Apabila kita berhasil mengembangkan sikap ini, kita juga akan menjadi lebih bisa mengevaluasi diri sendiri.
4. Bisa menjadi penyemangat bagi diri sendiri
 Tidak segala hal yang kita rencanakan akan berhasil. Ketika hal ini terjadi, kita harus bisa menjadi penyemangat bagi diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kita memiliki kepercayaan diri yang baik, bahkan ketika sedang mengalami kegagalan.
 Namun, akan ada masa ketika kepercayaan diri kita sedang turun saat menghadapi kegagalan. Ketika hal ini terjadi, kita bisa berkonsultasi dengan guru Bimbingan Konseling atau dengan profesional, seperti psikolog.

DATA KASAR SIKLUS II PERTEMUAN 1

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2										Aspek 3							
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	3	2	2	3	3	3	3	2,7	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2,7	2	3	3	3	3	3	2,8
2	FL	3	3	3	2	3	2	3	2,7	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3	3	3,0
3	LRH	3	3	3	3	3	3	4	3,1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2,7	2	2	2	3	3	3	2,5
4	MCK	3	2	3	2	3	2	3	2,6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,9	3	2	3	2	3	3	2,7
5	MSU	3	3	2	3	3	3	2	2,7	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3,1	2	3	3	2	2	3	2,5
6	MAL	2	3	3	2	3	3	3	2,7	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3,2	3	2	2	3	2	2	2,3
7	MBH	3	2	3	3	3	2	3	2,7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2,8	3	2	2	3	2	3	2,5

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5						
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ	
1	AS	3	3	3	3	4	3	3	3,1	3	2	3	3	3	2,8	
2	FL	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3	3	
3	LRH	3	2	3	3	2	3	3	2,7	3	2	3	3	3	2,8	
4	MCK	3	2	3	3	2	3	3	2,7	3	3	3	2	3	2,8	
5	MSU	2	4	3	3	3	2	3	2,9	2	3	3	3	3	2,8	
6	MAL	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	2	2	2	3	2,4	
7	MBH	3	3	2	3	3	3	3	2,9	3	3	2	3	2	2,6	

DATA HALUS SIKLUS II PERTEMUAN 1

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	2,7	2,7	2,8	3,1	2,8	14,2	47,2%	T
2	EIL	2,7	3,0	3,0	3,0	3,0	14,7	49,0%	T
3	LMD	3,1	2,7	2,5	2,7	2,8	13,8	46,1%	T
4	MFM	2,6	2,9	2,7	2,7	2,8	13,6	45,5%	T
5	MSU	2,7	3,1	2,5	2,9	2,8	14,0	46,6%	T
6	RSA	2,7	3,2	2,3	3,0	2,4	13,7	45,6%	T
7	SAAK	2,7	2,8	2,5	2,9	2,6	13,4	44,8%	T
Rerata							13,9		
Persentase							46,4%		
Kategori							T		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SIKLUS II PERTEMUAN KEDUA**

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Konsentrasi dalam belajar
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 24 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
- a Pernyataan Tujuan : 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
- b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
- c Mengarahan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
- d Tahap Peralihan (*Transisi*) : Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
: Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
- 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi)
- : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
 - : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
 - : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
 - : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi
- : 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
 - : 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 24 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

1. Hindari Gangguan Belajar

Banyak sekali gangguan di sekitar kamu yang berpotensi mengalihkan perhatian kamu saat belajar. Misalnya, gangguan dari smartphone kamu yang berdering, bunyi pemberitahuan dari media sosial, tontonan Youtube yang lebih seru, serta hal-hal lainnya.

Nah, usahakan untuk menjauhkan diri dari faktor-faktor gangguan seperti itu, Pahamifren! Dengan demikian, kamu bisa berkonsentrasi penuh terhadap materi yang sedang kamu pelajari sehingga kamu materi pelajaran pun bisa kamu pahami secara maksimal.

2. Lakukan Persiapan Belajar

Mempersiapkan beberapa hal saat akan mulai belajar dapat membantu melancarkan proses belajar kamu, misalnya mempersiapkan fasilitas penunjang belajar berupa alat tulis atau media penunjang belajar lainnya.

Kamu juga bisa mempersiapkan makanan dan minuman ringan sebagai pendamping saat kamu belajar sehingga kamu tidak perlu khawatir jika merasa kehausan atau kelaparan. Dengan begitu, kamu bisa konsentrasi penuh dalam belajar.

3. Membuat Jadwal Belajar yang Konsisten

Buatlah jadwal belajar lalu terapkan secara konsisten. Dengan demikian, kamu akan terbiasa belajar pada waktu yang telah ditentukan. Namun, pastikan jadwal belajar tersebut sesuai dengan waktu kamu.

Usahakan waktu tersebut selaras dengan situasi mood kamu yang sedang bagus. Sebab, mood yang bagus dapat menumbuhkan semangat dan konsentrasi belajar yang tinggi.

4. Mengerjakan Pelajaran yang Disukai Terlebih Dahulu

Kamu bisa mengutamakan pelajaran yang kamu sukai saat belajar. Dengan begitu, kamu akan lebih semangat dalam mempelajarinya. Dengan semangat belajar yang tinggi, otomatis konsentrasi kamu akan bekerja lebih optimal sehingga dapat menangkap dan memahami pelajaran dengan mudah.

Jika perlu, berikanlah motivasi kepada diri sendiri untuk mencapai target belajar yang maksimal pada pelajaran yang kamu sukai agar mendapatkan prestasi yang lebih tinggi lagi.

Motivasi seperti itu bisa membuat semangat dan konsentrasi kamu meningkatkan, karena kamu memiliki target dan tujuan yang jelas dari proses belajar yang kamu lakukan.

5. Memilih Metode Belajar yang Tepat

Setiap orang memiliki cara dan kebiasaan belajar yang berbeda. Tentukanlah metode belajar yang tepat untuk membantu kamu memberikan semangat dalam belajar.

Dengan metode belajar yang tepat maka kamu bisa mendapat konsentrasi yang penuh saat belajar sehingga kamu bisa menangkap dan memahami materi pelajaran yang sedang kamu hadapi dengan baik.

DATA KASAR SIKLUS II PERTEMUAN 2

No	Nama	Aspek 1							Aspek 2										Aspek 3							
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	2	2	3	2	2	2	2	2,1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2,4	2	2	2	3	2	3	2,3
2	FL	2	3	2	3	2	2	3	2,4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2,4	3	2	2	3	2	3	2,5
3	LRH	2	2	2	2	3	3	2	2,3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2,6	2	3	2	2	3	3	2,5
4	MCK	3	3	3	3	3	3	3	3,0	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2,2	3	3	2	2	2	2	2,3
5	MSU	2	2	3	2	2	2	3	2,3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2,4	2	2	3	2	2	3	2,3
6	MAL	2	2	2	2	2	3	2	2,1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2,4	2	2	2	2	3	2	2,2
7	MBH	2	3	2	3	2	2	2	2,3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2,4	2	3	2	2	2	2	2,2

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5						
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ	
1	AS	2	2	3	2	2	3	2	2,3	2	2	2	3	2	2,2	
2	FL	3	2	3	3	3	2	2	2,6	2	2	3	2	2	2,2	
3	LRH	2	3	3	2	2	3	3	2,6	2	3	2	2	3	2,4	
4	MCK	2	2	3	2	2	2	3	2,3	2	2	3	2	2	2,2	
5	MSU	2	2	2	2	2	3	3	2,3	3	2	2	2	2	2,2	
6	MAL	3	3	2	2	2	2	3	2,4	3	2	2	2	2	2,2	
7	MBH	2	2	2	2	3	2	2	2,1	2	3	2	2	2	2,2	

DATA HALUS SIKLUS II PERTEMUAN 2

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	2,1	2,4	2,3	2,3	2,2	11,4	38,0%	R
2	EIL	2,4	2,4	2,5	2,6	2,2	12,1	40,5%	T
3	LMD	2,3	2,6	2,5	2,6	2,4	12,3	41,0%	T
4	MFM	3,0	2,2	2,3	2,3	2,2	12,0	40,1%	T
5	MSU	2,3	2,4	2,3	2,3	2,2	11,5	38,5%	R
6	RSA	2,1	2,4	2,2	2,4	2,2	11,4	37,9%	R
7	SAAK	2,3	2,4	2,2	2,1	2,2	11,2	37,5%	R
Rerata							11,7		
Persentase							39,1%		
Kategori							R		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.

Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SIKLUS II PERTEMUAN KETIGA**

- A Komponen Layanan : Layanan Dasar
- B Bidang Layanan : Bidang Belajar
- C Fungsi Layanan : Menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menangani atau mengatasi hambatan di lingkungan
- D Tujuan : Peserta didik mampu mengalami penurunan kejenuhan belajar
- E Topik : Menunda-nunda pekerjaan atau tugas
- F Sasaran Layanan : Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara
- G Metode dan Teknik : Diskusi dan *Self Management*
- H Waktu : 1 X 45 Menit
- I Media/Alat : -
- J Tanggal Pelaksanaan : 27 Mei 2022
- K Sumber Bacaan :
- L Uraian Kegiatan :
- 1 Tahap Awal :
- a Pernyataan Tujuan : 1) Peneliti menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat
2) Peneliti menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
- b Penjelasan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok) : Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, peneliti perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
- c Mengarahan kegiatan (Konsolidasi) : Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
- d Tahap Peralihan (*Transisi*) : Peneliti menanyakan kalau kalau ada anggota kelompok yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*Storming*)
: Peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (*Norming*)
- 2 Tahap Inti/Kerja : Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (Eksperientasi)

- 3 Tahap Pengakhiran (Terminasi) : Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)
- : Konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
- : Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
- : Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (*Framming*)
- M Evaluasi : 1 Evaluasi Proses
 - a) Peneliti dikatakan berhasil apabila peneliti telah melakukan prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan baik dan tepat.
 - b) Keterampilan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mendapatkan minimal 68% atau mendapat kategori “Baik”.
- 2 Evaluasi Hasil
 - a) Siswa tidak lagi merasa jenuh dalam belajar.
 - b) Siswa mendapatkan skor penurunan kejenuhan belajar dengan skor rerata 64% dengan kategori “Rendah”.

Kolaborator



Tri Mulyaningsih S.Pd
NIP. 197702092008012008

Jepara, 27 Mei 2022
Mengetahui
Peneliti



Agung Listyansyah
NIM. 201731026

MATERI TOPIK LAYANAN

Menunda pekerjaan merupakan kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan dirimu lambat dalam mengembangkan kemampuanmu. Selain itu, terdapat dampak negatif lainnya dari prokrastinasi seperti menghambat prestasi, dan menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Sebelum kamu terbiasa dengan prokrastinasi, kamu bisa melakukan lima tips ini agar kamu terhindar dari kebiasaan buruk tersebut. Berikut penjelasannya!

1. Menetapkan tujuan utama

Menetapkan tujuan utama ini bermaksud agar dirimu tidak kehilangan arah dan terus termotivasi dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugasmu. Jangan sampai kamu mengerjakan segala sesuatu tanpa tujuan yang jelas karena bisa saja kamu merasa jenuh dan malas ketika proses pengerjaannya nanti.

Bahkan kamu malah melakukan sesuatu yang dapat menunda pekerjaanmu seperti bermain hp, menonton televisi, dan jalan-jalan keluar. Alhasil pekerjaanmu menumpuk dan tak kunjung selesai.

2. Membuat *deadline* pekerjaan

Setelah kamu menetapkan tujuan, jangan lupa juga membuat *deadline* untuk setiap pekerjaanmu. Tujuan yang tidak memiliki *deadline* akan terlihat seperti sesuatu yang tidak penting. Dengan alami kamu akan menunda-nunda pekerjaanmu dan merasa memiliki waktu yang sangat banyak karena tanpa batas waktu yang pasti.

Dengan adanya *deadline*, kamu dapat mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang memiliki batas waktu yang paling dekat terlebih dahulu. Sehingga kamu tidak keteteran dalam proses pengerjaan tugas kamu.

3. Menyusun daftar apa saja yang perlu dilakukan

Catatlah apa saja pekerjaan-pekerjaan yang akan kamu selesaikan. Setelah itu, urutkan pekerjaan-pekerjaan dengan *deadline* yang paling singkat. Hal ini bertujuan agar tidak ada pekerjaan atau tugas yang terlewat. Selain itu dengan menyusun daftar semua pekerjaan dapat membuat kegiatanmu lebih tersusun, efektif, dan efisien.

4. Menguraikan pekerjaan atau tugas yang rumit menjadi lebih sederhana

Jangan merasa down dulu ketika mendapatkan pekerjaan yang cukup rumit. Kamu bisa membuat pekerjaan tersebut menjadi potongan-potongan pekerjaan kecil agar mudah untuk dikerjakan. Sehingga kamu dapat mengerjakan pekerjaan tersebut dengan maksimal. Dengan begitu kamu dapat terlatih untuk mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang rumit berikutnya.

DATA KASAR SIKLUS II PERTEMUAN 3

No	Nama	Aspek 1								Aspek 2										Aspek 3						
		1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Σ	17	18	19	20	21	22	Σ
1	AS	1	1	2	1	3	1	3	1,7	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2,1	3	2	1	3	3	1	2,2
2	FL	2	3	1	3	3	1	2	2,1	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2,1	3	1	3	3	3	3	2,7
3	LRH	2	3	1	2	1	2	2	1,9	1	3	1	3	2	3	1	1	2	1,9	3	2	1	1	3	2	2,0
4	MCK	1	2	1	2	2	3	1	1,7	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2,3	1	1	1	1	1	3	1,3
5	MSU	3	3	2	1	3	2	1	2,1	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2,3	2	1	1	2	2	1	1,5
6	MAL	2	2	1	2	1	1	1	1,4	3	2	2	3	2	2	2	3	2,3	2	3	1	1	3	3	2,2	
7	MBH	2	2	3	1	2	1	1	1,7	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1,7	3	1	1	1	2	1	1,5

No	Nama	Aspek 4								Aspek 5					
		23	24	25	26	27	28	29	Σ	30	31	32	33	34	Σ
1	AS	3	2	2	1	3	1	3	2,1	2	3	2	2	1	2
2	FL	3	3	2	2	3	1	2	2,3	1	2	3	1	2	1,8
3	LRH	1	1	1	3	1	2	1	1,4	2	3	1	1	1	1,6
4	MCK	1	2	2	3	2	2	1	1,9	1	3	2	1	3	2
5	MSU	1	2	1	3	3	3	2	2,1	3	3	1	1	2	2
6	MAL	1	2	3	3	2	3	1	2,1	1	1	2	2	2	1,6
7	MBH	2	3	3	2	3	1	3	2,4	3	1	1	1	1	1,4

DATA HALUS SIKLUS II PERTEMUAN 3

No	Nama	Aspek Observasi					Jumlah	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	BA	1,7	2,1	2,2	2,1	2,0	10,1	33,8%	R
2	EIL	2,1	2,1	2,7	2,3	1,8	11,0	36,7%	R
3	LMD	1,9	1,9	2,0	1,4	1,6	8,8	29,2%	R
4	MFM	1,7	2,3	1,3	1,9	2,0	9,2	30,8%	R
5	MSU	2,1	2,3	1,5	2,1	2,0	10,1	33,7%	R
6	RSA	1,4	2,3	2,2	2,1	1,6	9,7	32,2%	R
7	SAAK	1,7	1,7	1,5	2,4	1,4	8,7	29,0%	R
Rerata							9,7		
Persentase							32,2%		
Kategori							R		

Keterangan aspek observasi:

1. Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah
2. Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah
3. Meningkatnya kemampuan akademik
4. Memiliki kepercayaan diri
5. Mampu berkonsentrasi.


Keterangan Kriteria Penskoran

Skor	Interval	Persentase	Kategori
4	17-20	85-100	Sangat Tinggi (ST)
3	13-16	65-84	Tinggi (T)
2	9-12	45-64	Rendah (R)
1	5-8	25-44	Sangat Rendah (SR)

LAMPIRAN FOTO KEGIATAN





**YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS**
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Gondangmanis Bae Kudus PO BOX 53 ☎ Telp (0291) 438229 ext.111 📠 Fax (0291) 437198
Website: <http://fkjp.umk.ac.id> Email: fkjp@umk.ac.id

No. : 1506/FKIP.UMK/B.09.151/VII/2022 19 Juli 2022
Lamp.: -
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. KEPALA
SMPN 2 NALUMSARI
di -
JEPARA


Kami sampaikan dengan hormat bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus :

Nama : **AGUNG LISTYANSYAH**
NIM : **2017 - 31 - 026**
Fakultas/Prodi : **FKIP / Bimbingan dan Konseling**

Akan mengadakan penelitian untuk penulisan skripsi yang berjudul: "**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMNT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMPN 2 NALUMSARI**"

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak / Ibu untuk berkenan memberikan ijin mahasiswa tersebut diatas guna memperoleh data yang diperlukan.

Atas perkenan dan bantuan Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.


Dekan.
Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 2 NALUMSARI
 Jalan Gemiringlor, Nalumsari, Jepara, 59466 Telp. (0291) 751211E-mail :
smpn.2.nalumsari@gmail.com

LEMBAR DISPOSISI

at dari : URTK Diterima Tgl : 23 Jul'22
 l Surat : 19 Jul'22 No. Agenda : 073/278
 omor Surat : 1506/PKIP-UM/B.09.151/VII/2022
 erihal Surat : Pemohonan ijin penelitian

Disposisi : *Silahkan diijinkan oleh pihak BK sebagai pendamping*

Diberikan kepada :

1. *Koordinator BK*
2.
3.
4.

Nama : **AGUNG LISTYANSYAH**
 NIM : **2017 - 31 - 026**
 Fakultas/Prodi : **FKIP / Bimbingan dan Konseling**

Akan mengadakan penelitian untuk penulisan skripsi yang berjudul: "**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMNT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMPN 2 NALUMSARI**"

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak / Ibu untuk berkenan memberikan ijin mahasiswa tersebut diatas guna memperoleh data yang diperlukan.

Atas perkenan dan bantuan Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus Po Box 53
Phone/ fax. 0291-438229

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agung Listyansyah

NIM : 201731026

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMP N 2 Nalumsari Jepara.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau yang ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi pada perguruan tinggi lain kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan.

Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Kudus, 29 Agustus 2022
Penyusun

Agung Listyansyah
201731026



YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus Po Box 53
Phone/ fax. 0291-438229

PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Listyansyah

NIM/ Semester : 201731026/10

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan menempuh ujian skripsi.

Bersama ini kami lampirkan:

1. Surat pernyataan mahasiswa tentang orisinalitas skripsi.
2. Surat keterangan selesai bimbingan skripsi.
3. Naskah skripsi 4 eksemplar.
4. Tanda bukti pembayaran biaya bimbingan dan ujian skripsi.
5. Transkrip nilai yang telah lulus dengan IPK minimal 3,0.

Mengetahui
 Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
 NIDN. 0610107903

Kudus, 29 Agustus 2022
 Pemohon

Agung Listyansyah
 NIM. 201731026



YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus Po Box 53
Phone/ fax. 0291-438229

KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons.
 NIDN : 0610107903
 Jabatan : Pembimbing I

Nama : Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
 NIDN : 0611116401
 Jabatan : Pembimbing II

Menerangkan bahwa

Nama : Agung Listyansyah
 NIM/ Semester : 201731026/11
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah menyelesaikan bimbingan skripsi yang berjudul:

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi
 Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMP N 2 Nalumsari Jepara

Dengan demikian surat keterangan ini dibuat untuk mengajukan permohonan ujian
 terakhir.

Pembimbing I

Kudus, 29 Agustus 2022
 Pembimbing II


Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
 NIDN. 0610107903


Drs. Arista Kiswantoro. M.Pd
 NIDN. 0611116401

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Agung Listyansyah lahir di Semarang Pada tanggal 21 bulan Februari Tahun 1999. Anak Pertama tunggal dari Pasangan Bapak Alm.H. Muhsyahri dan Ibu HJ. Sulistyowati. Bertempat tinggal di Desa Pecangaan kulon RT 02/RW 06, Kecamatan Pecangaan, Kabupaten Jepara Jawa Tengah. Pendidikan yang ditempuh berawal dari memasuki TK Masyitoh jepara pada tahun 2004-2005. Kemudian Melanjutkan Pendidikan di SD N 1 Krasak selama enam Tahun dari Tahun 2005-2011. Berikutnya Pada Jenjang Sekolah Menengah Pertama Mengikuti Pendidikan di SMP N 1 Krasak Pada Tahun 2011-2014. Setelah lulus dari SMP, Melanjutkan ke Jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA N 1 Pecangaan selama 3 Tahun Dari Tahun 2014-2017. Setelah Lulus dari sekolah Menengah Atas Pertama Pada tahun 2017 Melanjutkan Menempuh Pendidikan Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus.

