

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang dibutuhkan manusia. Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan manusia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang ia miliki dan sesuai dengan potensi yang ia miliki dan sesuai dengan lingkungannya. Pengertian dari belajar yaitu peralihan perilaku melalui pengetahuan, latihan serta perubahan yang terjadi pada individu secara pasti dalam tingkah laku. Belajar merupakan peralihan yang relatif bertahan dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.¹

Belajar merupakan kegiatan fisik atau badaniah sebagai jenis perkembangan atau perubahan dalam diri seseorang yang ditunjukkan dengan cara berperilaku yang baru berkat pengalaman serta latihan akibat adanya interaksi antar individu, dan individu dengan lingkungannya.² Seiring berkembangnya kehidupan dan lingkungan yang semakin modern ini memudahkan siswa untuk belajar namun tidak semua benar-benar mengalami hal tersebut. Setiap siswa memiliki tingkat keterampilan yang berbeda yang harus mereka perjuangkan untuk dicapai. Pembelajaran yang terus menerus dilakukan serta tekanan dari dalam dan sekitar mereka untuk

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

² Ruci Pawicara dan Maharani Conilie, "Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19," *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* 1, no. 1 (13 Juni 2020): 29–38, <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>.

mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat mendorong siswa ke batas kemampuan fisik dan mental mereka.

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Sebagaimana Allah SWT. Berfirman dalam surah At-Taubah ayat 122 sebagai berikut :

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَآفَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا
فِي الدِّينِ وَ لِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ (١٢٢)

Artinya: "Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya jika mereka telah kembali agar mereka dapat menjaga dirinya."

(QS. At-Taubah 9: Ayat 122)³

Ayat tersebut menjelaskan tentang pentingnya menuntut ilmu karena dari ayat tersebut dapat diketahui kedudukan penting dari menuntut ilmu yang disejajarkan dengan berperang. Karena keduanya sama-sama memperjuangkan dan menyebarkan dakwa islamiah, yang membedakan hanya metodenya saja.

Kegiatan belajar bagi setiap orang tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar, terkadang pembelajaran berjalan lancar namun kadang tidak belajar lancar dan juga kadang dapat menangkap apa yang dipelajari dengan cepat atau akan merasakan sulit. Proses belajar tidak hanya terjadi di sekolah saja karena proses pembelajaran merupakan bagian

³ Al-Qur'an, Al-Mujadilah (9):122

dari pendidikan formal dan informal. Dalam proses pembelajaram, siswa sering mengalami hambatan belajar. Salah satu gejala paling banyak ditemukan adalah kejenuhan. Dari banyaknya proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi yakni semangat belajar, prilaku, bakat, cara belajar dan konsep diri.⁴

Menurut Muhibbin Syah juga menyatakan bahwa kejenuhan belajar yaitu tidak adanya peluang yang dihabiskan untuk belajar tanpa menimbulkan hasil. Pelajar yang menderita kejenuhan belajar menganggap tidak ada perkembangan pada informasi dan kemampuan yang diperolehnya dari ujiannya. Kosekuensi dari berkembangnya pengalaman ini sebagian besar masih belum jelas. Namun dalam jangka waktu tertentu.⁵ Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidak berhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan.

Setiap orang pasti memiliki kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela kegiatan yang dilakukan. Hal ini diibaratkan seperti mesin kendaraan yang terus menyala lama kelamaan mesin menjadi panas dan perlu didinginkan sementara sampai suhu mesin kembali normal. Suatu ketika kita merasa bersemangat sehingga kita melupakan banyak hal. Masa-masa semangat itu tidak akan bertahan lama sesudah muncul rasa malas, capek,

⁴ Djaali, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2017). 101

⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013). 162

jemu, maka disaat seperti itulah dimana semangat kita sampai pada titik jenuh. Dan disaat semangat yang kita punya ada di garis ambang batas maka tidak mungkin dinaikkan lebih tinggi sehingga setelah beberapa lama massa jenuh ini berjalan maka beberapa kemudian akan muncul kembali kegairahan untuk menekuni kesibukan seperti semula. Demikian seterusnya hingga rasa bersemangat dan jenuh akan silih berganti datang.

Saat belajar sudah mencapai kejenuhan belajar telah mendera siswa biasanya akan berdampak negatif terhadap hasil belajar, bahkan jika waktu belajar cukup lama nantinya hasilnya akan kurang optimal karena kondisi jenuh dan sistem otak tidak bekerja seperti yang diharapkan sehingga kemajuan belajar siswa yang mengalami kejenuhan seakan berjalan di tempat. Ada beberapa hal yang bisa dikatakan sebagai penyebab kejenuhan ini biasanya seperti waktu belajar yang tidak sesuai dengan kondisi fisik dan mental siswa, misalnya seperti jam pelajaran yang masuk pada siang hari dimana pada saat itu siswa sudah mengantuk atau lapar. Dan juga terkadang pendidik atau metode belajar yang digunakan tidak membuat peserta didik memiliki semangat untuk memberikan respon yang baik sehingga siswa tidak dapat menyerap apa yang diberikan dengan sempurna.

Corey mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu panjang. Sedangkan Agustin menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.⁶

⁶ Naeila Rifatil Muna, "Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon" 14, no. 02 (2013). 63

Dampak yang ditimbulkan oleh siswa saat mengalami kejenuhan belajar yaitu menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, malas belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah. Kejenuhan belajar bisa terjadi pada siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar pun juga dapat mengalaminya. Terkadang siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan malas untuk memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran, malas mengerjakan tugas dan prestasi belajar akan menurun.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang guru BK berikan yaitu layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*. Konseling kelompok adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling menganggap konseli bisa mendapatkan waktu untuk pembicaraan dan penyelesaian masalah yang terjadi dengan kelompok.⁷ Tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk pengembangan kemampuan terhadap bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan serta dapat mendorong pengembangan peningkatan nilai, gagasan, tanggapan, pandangan dan keahlian dan juga bisa membuat perilaku yang semakin efektif.⁸

⁷ Jidarahati Gaho, Kaminudin Telaumbanua, dan Bestari Laia, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021," *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 1, no. 2 (27 September 2021): 4,

⁸ Mulia Sartika dan Hengki Yandri, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 1, no. 1 (12 Juli 2019): 12

Dalam bimbingan kelompok diperoleh dinamika kelompok yang bisa menciptakan interaksi positif akhirnya diyakini siswa akan mengalami peralihan yang luar biasa dan juga dapat mencapai kenaikan yang positif setelah mengikuti latihan pengarahan kelompok.⁹ Sebagai layanan dalam BK bimbingan kelompok bertujuan untuk memandirikan siswa terutama kaitannya dalam sikap kedisiplinan dan menjadikan kehidupan siswa lebih efektif. Hal ini dibutuhkan sebab tantangan dalam kehidupan sehari-hari terkadang siswa tidak mampu menyelesaikan atau mengatasinya.

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno ada 2 yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara seperti pikiran yang buntu, atau beku dapat dicairkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Sedangkan tujuan khusus bimbingan kelompok yaitu bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang mengkaji tema untuk membawa memajukan pandangan, gagasan, tanggapan serta perilaku yang membantu menciptakan sebuah perilaku yang semakin berpengaruh dan bersikap disiplin.¹⁰

⁹ Dewi Nur Aini, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kreativitas Siswa", *Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 3 No.1 (2021) 16

¹⁰ San Putra, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sikap Kedisiplinan", *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, Vol.4 No.1 (Mei 2019) 495

Untuk bisa mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah dengan menggunakan teknik *self instruction*.

Teknik *self Instruction* merupakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh donald Meichenbaum. Menurut Meichenbaum mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.¹¹ menurut Friedenberg & Gilis kegunaan metode *self instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan.¹²

Self instruction dapat digunakan untuk memberikan perintah atau memberi petunjuk dan nasihat pada diri sendiri dalam menentukan sikap ataupun mengambil keputusan. Jadi dapat disimpulkan teknik *self instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku. Pelaksanaan teknik *self instruction* Dalam konseling kognitif, penerapan teknik *self instruction* melibatkan empat langkah, yakni, *self instruction* agar menambah keyakinan diri dalam keadaan sosialnya, *self instruction* guna menambah kemampuan pribadi untuk menyelesaikan hambatan yang terjadi akibat hubungan sosial, *self instruction* agar menambah sebuah keyakinan diri akan kesanggupan melakukan perbuatan dalam hubungan sosial.

Dari penjelasan diatas, peneliti memiliki pandangan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan teknik *self instruction* menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan

¹¹ Fafaid Nurul Fatimah, "Penerapan Teknik *Self instruction* untuk mengurangi perilaku *Off Task* Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya", *Jurnal BK UNESA*, Vol.04 No.01 (2013) 261

¹² Fafaid Nurul Fatimah, "Penerapan Teknik *Self instruction* untuk mengurangi perilaku *Off Task* Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya", *Jurnal BK UNESA*, Vol.04 No.01 (2013) 261

belajar siswa. Dalam bimbingan kelompok siswa diberi instruksi untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif. Dengan diadakannya layanan bimbingan kelompok ini maka terjadi suatu interaksi yang konsisten yang dapat membuat siswa semakin terbuka dalam menyampaikan pendapat dan pertanyaan.

Berdasarkan fakta yang ada saat ini banyak siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi sehingga mereka sulit untuk melakukan proses belajar mengajar yang efektif. Begitupun yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Galis yang masih memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Berdasarkan hasil dari pra penelitian di SMP Negeri 1 Galis permasalahan kejenuhan belajar masih sering terjadi. Hal tersebut didukung dengan adanya gejala-gejala yang terjadi pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu siswa masih sering berbicara saat guru sedang menerangkan materi pelajaran, siswa tidak mengerjakan tugas, dan juga terdapat siswa sibuk dengan kegiatannya sendiri seperti memainkan bolpoin atau menggambar dibukunya. Terdapat beberapa indikator dalam kejenuhan belajar yaitu, kelelahan emosi (kemampuan mengendalikan diri dan kecemasan), kelelahan kognitif (ketidak mapuan untuk berkonsentrasi dan juga tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks kesepian penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan), kehilangan motivasi (kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, kebosanan dan pengunduran diri dari lingkungan).

Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Galis, guru bimbingan dan konseling

mengatakan bahwa sebenarnya siswa-siswa di sekolah tersebut adalah siswa yang cerdas dan rajin tetapi mereka kadang kurang fokus saat proses belajar mengajar dilaksanakan. Guru bimbingan dan konseling juga menyampaikan bahwa siswa di SMP Negeri 1 Galis masih sering mengalami kejenuhan belajar dan siswa masih kurang menyadari betapa pentingnya belajar sehingga banyak yang berdampak buruk pada nilai raportnya.¹³

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Galis”.¹⁴

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah di kemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis?
2. Apakah ada perubahan pada skor kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*?

¹³ Ni'matun Fitriya, Guru BK SMPN 1 Galis, *Wawancara Langsung* (18 Maret 2023)

¹⁴ Observasi Langsung di SMPN 1 Galis, (20 Maret 2023)

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka dapat dituliskan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis.
2. Untuk mengetahui adakah perubahan pada skor kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*.

D. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian menurut Manasse Malo adalah pernyataan-pernyataan yang diperlukan oleh peneliti sebagai titik tolak atau dasar bagi penelitiannya.¹⁵

Asumsi-asumsi dasar dalam penelitian ini adalah:

1. Bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.
2. Teknik *self instruction* bisa diterapkan kepada siswa yang mempunyai kejenuhan belajar.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara atas penelitian. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu:

¹⁵ Ridhahani, *Metodologi Penelitian Dasar* (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari, 2020).45

1. Hipotesis Nol (H_0): Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* tidak efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Galis
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Galis

F. Kegunaan Penelitian

Peneliti ini memiliki dua kegunaan yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis di antaranya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan/pengetahuan tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis dengan membandingkan kenyataan yang ada di lapangan dengan teori yang ada sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama.
2. Secara Praktis, kegunaan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi:
 - a. Bagi Kepala SMPN 1 Galis, Hasil dari penelitian yang dilakukan bisa digunakan sebagai upaya menambah pengetahuan dalam rangka pelaksanaan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
 - b. Bagi Guru BK SMPN 1 Galis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengatasi

permasalahan siswa terutama dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

- c. Bagi siswa SMPN 1 Galis, penelitian ini diharapkan siswa dapat mengurangi dan mengatasi kejenuhan belajar dengan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*.
- d. Bagi Peneliti, penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh teknik *self instruction* yang dilakukan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Galis.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penelitian membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya:

1. Subjek yang diamati yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Galis yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi.
2. Teknik *self instruction* untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Galis.
3. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Galis Jl. Raya Galis, Galis Tengah, Bulay, Kec. Galis, Kab. Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu didefinisikan dalam sebuah penelitian ini, agar tidak terjadi kesalah pahaman maka penulis perlu memberikan pengertian terhadap istilah yang ada. Adapun istilah tersebut adalah:

1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan fungsi pemahaman, pencegahan dan pengembangan terhadap suatu hal agar individu menjadi pribadi yang adaptif. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

2. *Self instruction*

Self instruction adalah suatu metode atau teknik intruksi diri yang dapat merubah pikiran irasional menjadi lebih rasional melalui intruksi diri. *Self instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku.

3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan tiimbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan di mana penelitian mirip dengan penelitian ini, penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian terdahulu oleh Ampriyanto (2021) yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self instruction* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Piri Jati Agung” penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian terdiri dari lima partisipan, yaitu: guru bimbingan dan konseling, peserta didik dan wali kelas.

Untuk teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisisnya yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah guru BK melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP PIRI Jati Agung maka terjadi proses perubahan keadaan setelah siswa diberi layanan dari guru BK.¹⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat menghasilkan perubahan keadaan siswa setelah diberikan layanan. Persamaan dari penelitian tersebut yaitu sama-sama menggunakan teknik *self instruction* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Dan juga sama-sama meneliti sekolah menengah pertama. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak metode penelitian, penelitian terdahulu ini

¹⁶ Ampriyanto, “Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self instruction* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Piri Jati Agung”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021)

menggunakan metode deskriptif kualitatif sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan juga terdapat perbedaan pada tempat penelitian dan layanan yang diberikan.

2. Penelitian terdahulu oleh Rian Adi Saputra (2021) yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *self instruction* untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Peserta Didik di MTS Negeri 2 Bandar Lampung“. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttes desaign*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individu teknik *self-instruction* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa kelas VIII MTS Negeri 2 Bandar Lampung dikarenakan hipotesis penelitian (H_a) berpengaruh dan hipotesis statistic (H_0) di tolak dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan (H_0) diterima dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$.¹⁷ Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII MTS Negeri 2 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self instruction*. Persamaan dari penelitian tersebut yaitu dari teknik yang diberikan sama teknik *self instruction*. Dari jenis penelitian serta desain penelitian dan juga tingkat sekolah yang diambil yaitu sekolah menengah pertama. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada layanan yang diberikan, penelitian terdahulu menggunakan layanan konseling individu sedangkan layanan

¹⁷Rian Adi Saputra, “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *self instruction* untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Peserta Didik di MTS Negeri 2 Bandar Lampung“ (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2021)

yang saya teliti menggunakan layanan bimbingan kelompok. Dan terdapat pada tujuan penelitian, penelitian terdahulu ingin mengetahui pengaruh konseling individu dengan menggunakan teknik *self instruction* sedangkan yang akan diteliti yaitu ingin mengetahui efektif tidaknya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*. Tempat penelitian juga berbeda.

3. Penelitian terdahulu oleh Kiky Ananda yang berjudul “Penerapan Konseling Individu dengan teknik *self instruction* untuk mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung Pada Tahun ajaran 2020/2021”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana upaya guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik dengan teknik *self instruction* kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang digunakan untuk menganalisa data atau menggambarkan yang telah terumpul. Sedangkan teknik pengumpulan datanya yaitu dilakukan dengan triangulasi.¹⁸

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penerapan konseling individu untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTS Darul Huda Bandar Lampung telah terjadi pengurangan terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik dengan diberikan layanan konseling Individu. Persamaan dari penelitian

¹⁸ Kiky Ananda, “Penerapan Konseling Individu dengan teknik *self instruction* untuk mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung Pada Tahun ajaran 2020/2021”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2022)

terdahulu ini dengan yang akan diteliti oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *Self instruction* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa dan populasinya sama-sama tingkat SMP. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan di teliti yaitu metode penelitian yang digunakan penelitian terdahulu yaitu kualitatif sedangkan metode penelitian yang akan diteliti menggunakan metode eksperimen. Dan juga layanan yang digunakan oleh penelitian terdahulu menggunakan layanan individu sedangkan layanan yang akan diteliti oleh peneliti yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok.