

ABSTRAK

Setyoisanti, Aini Rizki. 2022. *Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Strategi *Self-Management*, Kejenuhan Belajar, Konseling Individu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi *self-management* untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *Single Subject Design* (SSD) dengan desain A-B-A'. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan teknik analisis visual.

Subjek dalam penelitian ini merupakan 2 siswa dari kelas XI-IPS 1 yang tingkat kejenuhan belajarnya paling tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kejenuhan belajar menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mengetahui menurunnya kejenuhan belajar pada siswa setelah diberikan *treatment* berupa konseling individu.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah 2 siswa atau subjek mengalami penurunan nilai *pre-test* kemampuan awal (*Baseline-1*). Hasil *post-test* kemampuan akhir (*Baseline-2*) kedua subjek penelitian yakni PW dan PDC mengalami penurunan skor, subjek PW dengan skor 35 dan subjek PDC dengan skor 36. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa SMAN 1 Kedamean Gresik.

ABSTRACT

Setyoisanti, Aini Rizki. 2022. Effectiveness of Self-Management Strategies for Reducing Study Saturation in Class XI-IPS 1 Students of SMA Negeri 1 Kedamean. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Self-Management Strategy, Learning Saturation, Individual Counseling.

This study aims to determine the effectiveness of self-management strategies to reduce learning saturation in class XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean. In this study using a quantitative approach with a Single Subject Design (SSD) experimental design with an A-B-A 'design. Data analysis techniques used in this research are descriptive statistics and visual analysis techniques.

The subjects in this study were 2 students from class XI-IPS 1 with the highest level of learning saturation. The data collection method used in this study was a learning saturation test using a questionnaire. The data obtained were analyzed using descriptive statistics displayed in the form of tables and graphs to determine the decrease in student boredom after being given treatment in the form of individual counseling.

The conclusion of this study is that 2 students or subjects experienced a decrease in the value of the initial ability pre-test (Baseline-1). The results of the post-test final ability (Baseline-2) both research subjects, namely PW and PDC, experienced a decrease in scores, PW subjects with a score of 35 and PDC subjects with a score of 36. These results can be concluded that the use of self-management strategies is effective in reducing learning saturation of SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.