

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR DI MASA PANDEMI PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 9 GRESIK**

SKRIPSI



**Sherly Amanda Winsya Putri
NIM 185000050**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR DI MASA PANDEMI PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 9 GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Sherly Amanda Winsya Putri

185000050

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

Sherly Amanda Winsya Putri
NIM 185000050

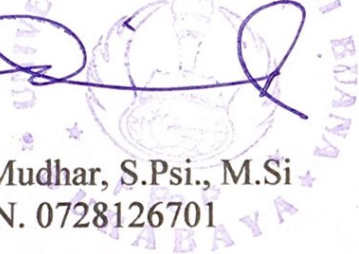

Judul Skripsi:

Efektifitas Teknik *Self-Instruction* Dalam
Konseling Kelompok Untuk Mereduksi
Kejenuhan Belajar Di Masa Pandemi Pada
Siswa SMP Negeri 9 Gresik

Surabaya, 16 Februari 2022

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Pembimbing




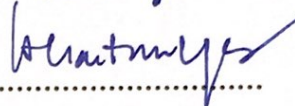
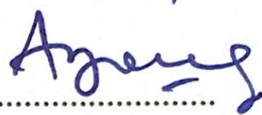
Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN. 0728126701



Dr. Muwakhidah, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0705088801

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi oleh Sherly Amanda Winsya Putri dengan judul Efektifitas Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Di Masa Pandemi Pada Siswa SMP Negeri 9 Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Februari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Muwakhidah, S.Pd., M.Pd Ketua 
2. Dr. Jahju Hartanti, S.Pd., M.Psi Anggota 
3. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd Anggota 

Mengesahkan
Dekan PPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP. 196702091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN. 0728126701

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohamanirrohim, segala puja dan puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan peneliti Taufik serta Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Tekni *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Pada Masa Pandemi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 9 Gresik”.

Shalawat serta salam peneliti ucapkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah meninggalkan dua pedoman hidup menuju jalan yang diridhoi Allah SWT. Peneliti menyusun skripsi ini dengan tujuan memenuhi syarat dan prosedur untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program studi bimbingan dan konseling. Untuk menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini mampu peneliti selesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat, yaitu kepada:

1. Allah SWT yang memberikan saya kekuatan dan kesabaran yang lebih.
2. Ayah, mama, mbah dan seluruh keluarga terutama ayah, mama, dan mbah yang selalu mendoakan setiap langkah saya. Terima kasih atas do'a yang dipanjatkan serta dukungan moral dan materinya.
3. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi dan Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Muwakhidah, S.Pd., M.Pd yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran, tenaga, kesabaran dan keikhlasan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pendidikan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. SMP Negeri 9 Gresik. Bu Zaenab dan Bu Shinta selaku guru BK yang membantu penulis selama penelitian.

7. Fendy Prayitno. Terima kasih mas, sudah menjadi salah satu support system aku, terima kasih mau ngalah kalo berantem gara-gara aku pusing nyekripsi, terima kasih masih mau legowo we timenya tak pake sibuk sama diriku sendiri, terima kasih yaaa.
8. My Besti Dwi Rieswinda Rahma Fiola. Ga pernah disangka-sangka kita pernah ada dikeadaan dan situasi yang sama, terima kasih untuk segala dukungannya, terima kasih masih mau nguatn satu sama lain, im so happy punya besti kayak u.
9. Teman-teman Kos. Terima kasih kerandoman kalian tiba-tiba telfon vc, kerandoman kalian ini menjadi penghiburku, terima kasih atas dukungan yang kalian berikan meskipun udah ga sekos lagi.
10. Sevi Clarita dan Bunae Eya selaku kakak-kakak sepupu saya. Terima kasih sudah membantu saya dengan keriwahan penelitian, terima kasih masih mau saya ajak riwa-riwi, terima kasih masih mengingatkan saya untuk tetap bersenang-senang meskipun lagi pusing nyekripsi.
11. Anak Bimbingan Bu Kiki : Wulan, Widi, Egak, Indri, Adel, dan Mba Rara. Terima kasih gaes selalu mengingatkan satu sama lain, saling merangkul, dan memberikan semangat.
12. Semua teman-teman BK Angkatan 2018. Khususnya BK A2 2018, kalian hebat rek, so proud of u.
13. *Last but not least. I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times. So proud of my self, I love you.*

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, saran yang bersifat membangun kea rah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat lebih baik.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak dan semoga segala amal baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT. Aamiinn.

Gresik,

Penulis

Sherly Amanda Winsya Putri
185000050

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sherly Amanda Winsya Putri
NIM : 1850000050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 15 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Sherly Amanda Winsya Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Variabel Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Kejenuhan Belajar.....	10
a. Pengertian Kejenuhan Belajar	10
b. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	10
c. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar	11
2. Teknik <i>Self-Instruction</i>	12
a. Pengertian Teknik <i>Self-Instruction</i>	12
b. Tahap Teknik <i>Self-Instruction</i>	12
c. Prosedur <i>Self Instruction</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar.....	13

3.	Konseling Kelompok	14
a.	Pengertian Konseling Kelompok	14
b.	Tujuan Konseling Kelompok	15
c.	Fungsi Konseling Kelompok	16
d.	Asas-asas Konseling Kelompok	16
e.	Tahap-tahap Konseling Kelompok	18
f.	Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok	19
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	19
C.	Kerangka Konseptual	21
D.	Hipotesis Penelitian	22
BAB III RANCANGAN PENELITIAN		
A.	Rancangan Penelitian	24
B.	Populasi dan Sampel	25
C.	Metode Pengumpulan Data	26
D.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian.....	39
B.	Pembahasan	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
A.	Simpulan	58
B.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN		63