

**EFEKTIVITAS STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
KELAS XI-IPS 1 SMA NEGERI 1 KEDAMEAN GRESIK**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**AINI RIZKI SETYOISANTI
NIM 185000064**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2022**

**EFEKTIVITAS STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
KELAS XI-IPS 1 SMA NEGERI 1 KEDAMEAN GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada fakultas pedagogik dan psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

AINI RIZKI SETYOISANTI

NIM 185000064

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

Aini Rizki Setyoisanti

NIM 185000064



Judul Skripsi

Efektivitas Strategi *Self-Management* Untuk Menurunkan Kejuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik

Surabaya, 3 Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling

Dosen Pembimbing



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



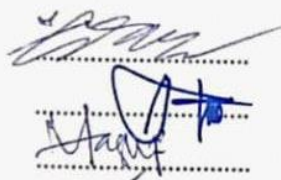
Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0706058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Aini Rizki Setyoisanti dengan judul *Efektivitas Strategi Self-Management* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2022

Dewan Penguji:

Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.	Ketua
Drs. Sutijono, M.M	Anggota
Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.	Anggota



Mengesahkan

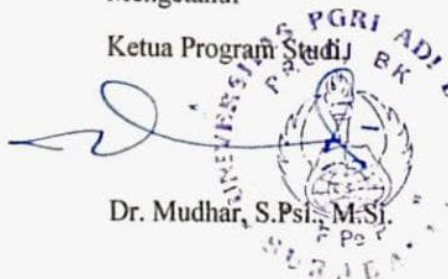
Dekan FBS,



Dr. Santika Renuka Hadji, M.Kes.

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Sj.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Skripsi yang berjudul “Efektivitas Strategi *Self-Management* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik” yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Keberhasilan penyusunan Skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bimbingan, arahan, bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi dari awal sampai dengan terselesaikannya tugas akhir Skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin peneelitan.
3. Kaprodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin peneelitan.
4. Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membantu memberikan fasilitas guna memperlancar studi selama proses perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kedamean yang telah memberikan izin penelitian.
7. Enne Febrina Milandra, S.Pd. Selaku Guru Pamong yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses pengambilan data di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.

8. Bapak Ibu Guru SMA Negeri 1 Kedamean yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Siswa SMA Negeri 1 Kedamean yang telah berkenan menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas akhir Skripsi ini.
11. Sahabat saya Sandra Erina yang telah menemani saya dan selalu memberikan motivasi dari awal kuliah hingga sekarang.
12. Sahabat saya Suci Ernawati dan Puji Putpitasari yang telah menemani dan memberikan arahan dari SMA hingga sekarang.
13. Mas Sal yang telah menemani saya begadang setiap hari dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Abel, Cinta, Dewak, Dewik, Yulia, Sandra, Aurora dan Rendy selaku anggota grup Skripsi Warrior 2018 yang selama ini telah berjuang bersama dan saling memberikan dukungan.
15. Teman-teman seperjuangan BK A2 2018 yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis menjadikan amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Oleh karena itu, apabila membaca skripsi ini, dengan rendah hati penulis mengharapkan petunjuk, koreksi, kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya.

Surabaya, 3 Februari 2022

Aini Rizki Setyoisanti

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Kalau ragamu capek tetapi hatimu senang, itu berarti kamu sedang berada dijalur perjuangan yang benar”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan yang Maha Esa Allah SWT, hanya kepadaMu semua berasal dan hanya kepadaMu semua kembali.
2. Kepada kedua orang tua saya yakni Bapak Paisan dan Ibu Setyo Purwantini yang tersayang.
3. Kepada adik saya yang tersayang dan seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan saya.
4. Kepada sahabat saya Sandra Erina yang telah menjadi pendengar yang baik sejak awal kuliah.
5. Kepada sahabat saya Puji Putpitasari dan Suci Ernawati yang telah menjadi pendengar yang baik sejak SMA.
6. Teman-teman seperjuangan BK A2 2018 yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Abel, Cinta, Dewak, Dewik, Yulia, Sandra, Aurora dan Rendy selaku anggota grup Skripsi Warrior 2018 yang selama ini telah berjuang bersama dan saling memberikan dukungan.
8. Dan rekan-rekan yang telah membantu saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aini Rizki Setyoisanti
Nim : 185000064
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil sendiri, bukan merupakan pengambilalihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan 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, 3 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Aini Rizki Setyoisanti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Halaman Motto Dan Persembahan	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional Variabel	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Kejenuhan Belajar	9
2. Konseling Individu	12
3. Strategi <i>Self-Management</i>	15
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
D. Hipotesis Penelitian	22

BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Metode Pengumpulan Data	26
1. Identifikasi variabel dan Definisi Operasional	26
2. Pengembangan Instrumen.....	27
D. Teknik Analisis Data	33
 BAB IV.....	 35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	75
 BAB V	 79
SIMPULAN DAN SARAN	79
A. SIMPULAN.....	79
B. SARAN.....	80
 DAFTAR PUSTAKA.....	 81
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Validitas.....	27
Tabel 3.2 Nilai Skala Kejenuhan Belajar	28
Tabel 3.3 Pedoman Observasi Kejenuhan Belajar	29
Tabel 3.4 Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Validitas	32
Tabel 4.1 Hasil skor pre-test kejenuhan belajar kelas XI-IPS 1	35
Tabel 4.2 Hasil skor observasi subjek kelas IX-IPS 1 pada fase Baseline-1	39
Tabel 4.3 Hasil skor observasi subject kelas IX-IPS 1 pada Baseline-2.....	61
Tabel 4.4 Hasil skor observasi subjek kelas IX-IPS 1 pada fase Baseline-1, intervensi dan baseline-2	63
Tabel 4.5 Hasil skor pre-test dan post-test subject kelas IX-IPS 1 pada Baseline-1, intervensi, Baseline 2	65
Tabel 4.6 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subjek PW.....	68
Tabel 4.7 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subjek PDC	70
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subjek PW	72
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subjek PDC.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Kejenuhan Belajar.....	21
Gambar 3.1 Pola desain penelitian Single Subject Design.....	24
Gambar 4.1 Hasil skor pre-test kejenuhan belajar siswa kelas IX-IPS 1	36
Gambar 4.2 Display skor yang muncul dalam observasi kejenuhan belajar pada Baseline-1.....	40
Gambar 4.3 Hasil skor post-test setelah diberikan layanan konseling individu (Intervensi)	58
Gambar 4.4 Display skor yang muncul dalam observasi kejenuhan belajar pada Baseline-2.....	62
Gambar 4.5 Display skor yang muncul dalam Intervensi pemberian (treatment)	65
Gambar 4.6 Display skor yang muncul pada fase Baseline-1, intervensi dan baseline-2	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian	87
Lampiran 2. Jadwal Penelitian.....	90
Lampiran 3. Instrumen Penelitian sebelum Uji Coba.....	91
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kejenuhan Belajar	93
Lampiran 5. Instrumen Penelitian setelah Uji Coba.....	95
Lampiran 6. Hasil Pre-test Kejenuhan Belajar pada siswa XI-IPS	197
Lampiran 7. Lembar Observasi Baseline-1 (A).....	99
Lampiran 8. Lembar <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	107
Lampiran 9. Skenario Konseling.....	113
Lampiran 10. Verbatim Subjek PW	118
Lampiran 11. Verbatim Subjek PDC.....	151
Lampiran 12. Lembar Observasi Baseline-2 (A')	183
Lampiran 13. Hasil Skor pada fase Baseline-1 (A), Intervensi (B), Baseline-2 (A')	191
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Konseling	193
Lampiran 15. Buku Panduan Konseling.....	193