

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK SEFT (*Spiritual  
Emotional Freedom Technique*) DALAM KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI  
MENGANTI**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**Pury Ayu Fitriya Sukmawati  
NIM 175000019**

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

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK SEFT (*Spiritual  
Emotional Freedom Technique*) DALAM KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI  
MENGANTI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Pury Ayu Fitriya Sukmawati  
NIM 175000019**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi : Pury Ayu Fitriya Sukmawati  
NIM 175000019

Judul skripsi : Pengaruh Penerapan Teknik SEFT  
(*Spiritual Emotional Freedom Technique*)  
Dalam Konseling Kelompok Untuk  
Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa  
Kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti

Surabaya, 8 Februari 2021

Mengetahui ;  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



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

Dosen Pembimbing,



Dra. Kusbandiami S. Psi., M. Pd.  
NIP: 194812311988032001

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh PURY AYU FITRIYA SUKMAWATI dengan Judul Pengaruh Penerapan Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti telah di pertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd

Ketua .....

2 Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd


Anggota .....

3 Drs. Sutijono, M. M

Anggota .....



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

Mengetahui  
Ketua program studi,  
  
Dr. Mudhar S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0728126701

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pury Ayu Fitriya Sukmawati  
NIM : 175000019  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian saya dengan judul: PENGARUH PENERAPAN TEKNIK SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI MENGANTI yang saya usulkan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Tahun Akademik 2017.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini (ditemukan unsur plagiasi), maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 11 Februari 2021

Mahasiswa,



PURY AYU FITRIYA S  
NIM. 175000019

## **MOTTO**

*“Kesempatan Bukanlah Sekedar Kebetulan Tapi Hal Yang Harus Kita Ciptakan Untuk Meraih Keberhasilan Dimasa Akan Datang”*

## KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Pengaruh Penerepan Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti”**.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mohon maaf atas segala bentuk kekurangan baik dalam penulisan ataupun dalam penyusunan. Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M. Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
3. Bapak Dr. Mudhar S.Psi.,M.Si. selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling
4. Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan dan motivasi.
5. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, terima kasih telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Untuk kedua orang tua yang sangat saya sayangi dan selalu mendukung saya dalam segala hal.
8. Keluarga saya yang senantiasa mendukung dari awal sampai akhir proses penulisan skripsi.
9. Untuk adik saya yang telah membantu dan menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat penulis Rays dan Anggi yang mendukung dan senantiasa atas kesedian mendengar segala keluh kesah selama menulis skripsi.
11. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2017
12. Teman-teman bimbingan skripsi

Penulis tentunya tidak mampu menyelesaikan karya ini tanpa bantuan tersebut. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadikan manfaat, baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu. Amin

Surabaya, 8 Februari 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....               | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....         | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....          | iii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... | iv   |
| ABSTRAK .....                     | v    |
| ABSTRACT .....                    | vi   |
| MOTTO .....                       | vii  |
| KATA PENGANTAR .....              | viii |
| DAFTAR ISI .....                  | x    |
| DAFTAR TABEL .....                | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....               | xiii |
| DAFTAR GRAFIK .....               | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....             | xv   |

### BAB I PENDAHULUAN

|   |   |
|---|---|
| A. Latar Belakang .....                       | 1 |
| B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah ..... | 4 |
| C. Rumusan Masalah .....                      | 4 |
| D. Tujuan Penelitian .....                    | 4 |
| E. Variabel Penelitian .....                  | 4 |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 5 |

### BAB II LANDASAN TEORI

|  |    |
|--|----|
| A. Kajian Pustaka .....  | 7  |
| 1. Kejenuhan Belajar .....   | 7  |
| 2. Faktor Kejenuhan Belajar .....  | 8  |
| 3. Aspek Kejenuhan Belajar .....   | 11 |
| 4. Konseling Kelompok .....  | 12 |
| 5. Terapi <i>SEFT</i> .....  | 14 |
| B. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Seft Untuk<br>Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa ..... | 17 |
| C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....   | 18 |
| D. Kerangka Konseptual .....   | 19 |
| E. Hipotesis Penelitian .....  | 20 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>              |           |
| A. Rancangan Penelitian.....                  | 21        |
| B. Populasi dan Sampel.....                   | 22        |
| C. Metode Pengumpulan Data.....               | 23        |
| D. Teknik Analisis Data .....                 | 27        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian.....                      | 29        |
| B. Pembahasan .....                           | 36        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                          |           |
| A. Kesimpulan.....                            | 40        |
| B. Saran .....                                | 40        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>42</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | <b>44</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Populasi Penelitian.....                | 22 |
| 3.2 Skala Pengukuran Kejenuhan Belajar..... | 24 |
| 3.3 Kisi-kisi Angket.....                   | 24 |
| 3.4 Uji Validitas.....                      | 25 |
| 3.5 Hasil Uji Validitas.....                | 25 |
| 3.6 Reliabilitas.....                       | 27 |
| 4.1 Hasil Pre-Test.....                     | 29 |
| 4.2 Skor Hasil Pre-Test.....                | 31 |
| 4.4 Uraian Kegiatan Konseling.....          | 32 |
| 4.5 Hasil Uji Wilcoxon.....                 | 34 |
| 4.6 Poin hasil pre-test-post-test.....      | 36 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Kerangka Konseptual.....          | 19 |
| 3.1 Desain Rancangan Penelitian ..... | 21 |

## **DAFTAR GRAFIK**

|  |    |
|--|----|
| 4.1 Grafik Hasil Pre-Test.....               | 31 |
| 4.7 Grafik Hasil Pre-Test dan Post-Test..... | 36 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....        | 44 |
| Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....                | 45 |
| Lampiran 3 Penelitian Kisi-Kisi Kejenuhan Belajar ..... | 46 |
| Lampiran 4 Dokumentasi .....                            | 49 |