Jurnal Konseling dan Psikoedukasi
http://jurnalfkipuntad.com/index.php/jkp

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

Rezky Mulianti Amalia Putri[1], Ridwan Syahran[*2], Bau Ratu[3], Azam Arifyadi[4]
[1,2,3 & 4]Universitas Tadulako, Indonesia
Corresponding Author: ridwansyahran@gmail.com

Received: 21 April 2025 | Revised: 25 April 2025 | Accepted: 20 Mei 2025

Abstract

The main problem in this study is whether self-instruction techniques are effective in reducing students' learning saturation. The purpose of this study is to explain the effectiveness of the implementation of self instruction techniques to reduce students' learning saturation. The sample of this study amounted to 8 people. The research instrument used was a student learning saturation questionnaire. The data were processed and analyzed descriptively and inferentially using the Wilcoxon sign rank test formula. The results of the descriptive analysis showed that before being given group counseling services with self-instruction techniques from the 8 students studied, there were 8 students who had a moderate level of learning saturation. Then after being given group counseling services with self-instruction techniques, there were 7 students who had a low level of learning saturation and 1 student who had a very low level of learning saturation. The level of learning saturation after being given group counseling services with self-instruction techniques decreased compared to before being given group counseling services with self-instruction techniques. The results showed that the group counseling service of self instruction technique was effective in reducing the boredom of learning of SMA Negeri 4 Palu students.
Keywords: Academic Burnout, Group Counseling, Self Instruction Technique

Abstrak

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah apakah teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan keefektivan pelaksanaan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 8 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kejenuhan belajar siswa. Data diolah dan dianalisis secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus *wilcoxon sign rank test*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* dari 8 siswa yang diteliti, terdapat 8 siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang sedang. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* terdapat 7 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah dan 1 siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar sangat rendah. Tingkat kejenuhan belajar sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* menurun dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 4 Palu.
Kata kunci : Kejenuhan Belajar, Konseling Kelompok, Teknik *Self Instruction*

How to cite	Putri, R. M. A., Syahran, R., Ratu, B., & Arifyadi, A. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi,* 10 (1), 1-7.
E-ISSN	2502-4000
Published by	Universitas Tadulako

Copyright Holder:	**First Publication Right:**	**This article is under:**
© Author (2025)	© Jurnal Konseling dan Psikoedukasi	

PENDAHULUAN

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar

merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010).

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan di tempat" (M. E. Syah & Pertiwi, 2024). Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering terjadi pada anak, secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun (Munifah et al., 2022; Silalahi et al., 2023). Selain itu kejenuhan mempunyai arti padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain jenuh juga berarti jemu atau bosan. Seorang siswa yang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja dengan baik sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru (M. Syah, 2008) .

Menurut (Lumongga, 2017) konseling kelompok (group counseling) merupakan salahsatu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (feed back) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (group dynamic). Konseling kelompok adalah sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir (Corey, 2012). Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku dan memfokuskan pada saat ini dan sekarang. Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.

Teknik *self instruction* merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meinchenbeum (Hasan, 2019). Sebagaimana pendapat Santrock dalam (Khusumawati, 2014) mengemukakan bahwa "*Self instruction* adalah teknik perilaku kognitif yang dirancang untuk mengajarkan individu mengubah perilakunya sendiri. Teknik ini dapat membantu orang mengubah cara berpikirnya tentang dirinya sendiri".

Menurut (Setiawan et al., 2019) menyatakan bahwa *self instruction* merupakan salah satu teknik teori modifikasi cognitive-behavior yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik *self instruction* membantu siswa untuk membantu dirinya sendiri dengan menghindari pikiran negatif menggunakan instruksi-instruksi positif (Hasan et al., 2019). Dengan demikian teknik *self instruction* dianggap teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self instruction* dirancang untuk memberikan individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilaku mereka sendiri.

Menurut (Lestari, 2014) berdasarkan hasil penelitiannya memiliki beberapa tahapan teknik *self instruction* yaitu seperti observasi diri, melalui dialog internal baru dan belajar keterampilan baru. *Self instruction* telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi misalnya, pada anak hiperaktif, membantu mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami learning disability dan lain-lain.

Berbagai layanan dan strategi dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Salah satunya dengan menggunakan teknik *self instruction*. Kejenuhan belajar terjadi jika semakin lama kegiatan belajar mengajar, dan akan semakin berat pula derajat kejenuhan belajar yang akan dialami oleh para siswa (Faridah & Mishbahuddin, 2020). Maka dari itu penggunaan teknik *self instruction* diharapkan dapat membantu mengurangi kejenuhan belajara para siswa.

Self instruction betujuan untuk membentuk kembali pola kognitif, asumsi, keyakinan, dan penilaian yang tidak rasional, merusak diri sendiri, dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji kembali keyakinan siswa tentang dirinya melalui berbagai teknik dan aktivitas persuasi

verbal secara berulang-ulang hingga pada akhirnya siswa mampu melakukannya sendiri (Cormier et al., 2019).

Self instruction merupakan suatu teknik yang membantu klien memahami apa yang konselor katakan tentang dirinya dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih adaptif (Siddik et al., 2021). Selain itu menurut Meinchenbium dalam (Khusumawati, 2014) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara bagi individu untuk mengajarkan diri mereka sendiri bagaimana secara efektif menghadapi situasi yang sulit bagi mereka. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self instruction* merupakan teknik dalam pendekatan kognitif-perilaku yang dapat membantu mengajar individu untuk mengubah persepsi mereka terhadap situasi yang mempersulit mereka untuk menjadi lebih efisien. Teknik ini mengajarkan manusia untuk bersuara dan melatih mereka mengubah pikiran negatif menjadi positif.

Oleh karena itu, konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat memberikan pemahaman dan membantu memotivasi siswa dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan masalah yang banyak dihadapi oleh siswa saat ini, sehingga konseling kelompok lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual dan menghemat waktu.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* ialah dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar karena dengan layanan konseling kelompok peserta didik dapat memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok, dan dengan interaksi kelompok peserta didik dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual.

METODE

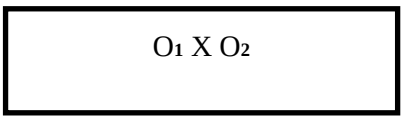
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperiment. Penelitian eksperiment didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperiment yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Eksperimental Design karena terdapat variabel luar yang ikut berpegaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak memiliki kelompok kontrol serta peneliti ingin mencari pengaruh setelah diberikan treatment (perlakuan).

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Palu yang berada di Jl. Mokolembake No.10, Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XK SMAN 4 Palu. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket tersebut adalah angket sikap empati yang berisi 25 item pernyataan yakni terdiri dari 10 item pernyataan positif dan 15 item pernyataan negatif. Angket ini menggunakan 4 pilihan jawaban dalam bentuk skala frekuensi yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan rumus *Wilcoxon Sign Rank Test* yang berbantuan IMB SPSS versi 25.0

Penelitian ini menggunakan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-Group Pretest-Posttest Design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest). Dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Adapun pola penelitian metode one group pretest-posttest design sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

O**1** = Nilai pretest (sebelum perlakuan)
X = Treatment dengan konseling kelompok teknik *self instruction*
O**2** = Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

HASIL

Deskripsi hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa kelas XK sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *self instruction*, akan disajikan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kejenuhan Belajar Siswa

No	Inisial	Skor	Persentase	Klasifikasi
1	MF	70	70%	Sedang
2	IK	72	72%	Sedang
3	NS	69	69%	Sedang
4	DP	62	62%	Sedang
5	BDW	76	76%	Sedang
6	MR	71	71%	Sedang
7	AA	74	74%	Sedang
8	D	74	74%	Sedang

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu seluruh siswa tersebut memiliki klasifikasi sedang.

Deskripsi hasil *post-test* kejenuhan belajar siswa kelas XK setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *self instruction*, akan disajikan dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil *Posttest* Kejenuhan Belajar Siswa

No	Inisial	Skor	Persentase	Klasifikasi
1	MF	42	42%	Rendah
2	IK	35	35%	Sangat Rendah
3	NS	52	52%	Rendah
4	DP	53	53%	Rendah
5	BDW	42	42%	Rendah
6	MR	53	53%	Rendah
7	AA	49	49%	Rendah
8	D	48	48%	Rendah

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu siswa berinisial MF, NS, DP, BDW, MR, AA, D klasifikasi rendah sedangkan siswa berinisial IK klasifikasi sangat rendah.

Tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XK SMA Negeri 4 Palu sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* dapat diuraikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar Siswa

No	Inisial	*Pretest*			*Posttest*			Keterangan
		Skor	%	Klasifikasi	Skor	%	Klasifikasi	
1	MF	70	70%	Sedang	42	42%	Rendah	Menurun
2	IK	72	72%	Sedang	35	35%	Sangat Rendah	Menurun
3	NS	69	69%	Sedang	52	52%	Rendah	Menurun
4	DP	62	62%	Sedang	53	53%	Rendah	Menurun
5	BDW	76	76%	Sedang	42	42%	Rendah	Menurun
6	MR	71	71%	Sedang	53	53%	Rendah	Menurun
7	AA	74	74%	Sedang	49	49%	Rendah	Menurun
8	D	74	74%	Sedang	48	48%	Rendah	Menurun

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa keseluruhan subjek mengalami penurunan kejenuhan dalam belajar siswa kelas XK SMA Negeri 4 Palu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction*. Hal ini menunjukkan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan kejenuhuan belajar siswa.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan bantuan IMB SPSS versi 25.0 yang menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* non-parametrik sebagai berikut:

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah Pemberian Layanan - Sebelum pemberian Layanan	Negative Ranks	8[a]	4,50	36,00
	Positive Ranks	0[b]	0,00	0,00
	Ties	0[c]		
	Total	8		

a. Setelah Pemberian Layanan < Sebelum pemberian Layanan

b. Setelah Pemberian Layanan > Sebelum pemberian Layanan

c. Setelah Pemberian Layanan = Sebelum pemberian Layanan

Berdasarkan hasil uji diatas untuk tabel Rank diketahui jika nilai menunjukkan negative ranks (selisih negative) pada hasil kejenuhan belajar dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self instruction*, mean rank sebesar 4,50 dan 36,00 untuk sum of ranks pada N 8 yang artinya terdapat penurunan dari nilai *pre-test* ke *post-test*. Dan nilai ties 0 atau tidak ada kesamaan nilai pada *pre-test* dan *pos-test*.

Tabel 5. **Wilcoxon Signed Ranks Test**

Test Statistics[a]

	Setelah Pemberian Layanan - Sebelum pemberian Layanan
Z	-2.521[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada tabel statistics di atas dapat diketahui jika nilai Asymp.sig (2-tailed) yaitu 0,012 < 0,05 (hipotesis diterima atau Ho ditolak dan Ha diterima) yang artinya "Layanan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 4 Palu" atau ada perbedaan hasil kejenuhan belajar melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* untuk *pre-test* dan *pos-test*.

PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Kegunaan metode *self instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang di dasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan.

Anggota kelompok mencatat kesulitan yang dialami ketika dalam proses mencapai target perilaku yang ditetapkan. Hasil ini bisa tercapai karena ada kesadaran dan niat dari siswa untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dengan mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self instruction,* terutama jika didukung oleh kesadaran, niat yang kuat, serta sikap serius dan antusias dari siswa itu sendiri sehingga tingkat kejenuhan belajar menurun. Teknik *self instruction* dapat membantu siswa SMA Negeri 4 Palu untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan menekankan pada bantuan orang lain.

Selama proses pengamatan, terlihat perubahan sikap positif pada siswa. Mereka menjadi lebih aktif belajar, mengikuti pelajaran dengan baik, mengerjakan tugas secara optimal, dan menunjukkan peningkatan prestasi.

Dapat disimpulkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 4 Palu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction.*

KESIMPULAN

Tingkat kejenuhan belajar siswa yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* lebih baik sebelum mendapat layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus. Hal ini dibuktikan kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 4 Palu dari 8 siswa yang diteliti, sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* siswa dengan inisial MF, IK, NS, DP, BDW, MR, AA, D memiliki kejenuhan belajar yang sedang. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* siswa dengan inisial MF, NS, DP, BDW, MR, AA, D memiliki kejenuhan belajar yang rendah dan siswa yang berinisial IK memiliki kejenuhan belajar sangat rendah. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kejenuhan belajar siswa SMA Negeri Palu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

REFERENSI

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Brooks/Cole.

Cormier, L. S., Nurius, P., & Osborn, C. J. (2019). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Brooks/Cole, Cengage Learning.

Faridah, U., & Mishbahuddin, A. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *3*, 155–162.

Hasan, H. (2019). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Self Efficacy Dan Academic Burnout* [Tesis]. Universitas Negeri Semarang.

Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *8*(1), 91–96.

Khusumawati, Z. E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*.

Lestari, L. P. S. (2014). Pelatihan metode self instruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, *47*(1), 49–57.

Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.

Munifah, M., Silalahi, M., Durrotunnisa, D., & Hasan, H. (2022). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa Di Masa Pandemi Covid 19. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 52–55.

Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan self-regulation siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, *1*(1), 1–10.

Siddik, K. E. A., Fatimah, S., & Novianti, W. (2021). Teknik Self Instruction Berbasis Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Mts Kelas Viii. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *4*(4), 317–329.

Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' academic burnout during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *10*(1), 53–58. https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.13967

Slameto, S. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Bina Aksara.

Syah, M. (2008). *Psikologi Pendidikan (pendekatan terbaru)*. Remaja Rosda Karya.

Syah, M. E., & Pertiwi, D. S. (2024). *Psikologi belajar*. Feniks Muda Sejahtera.