

**KAJIAN TEORETIS TENTANG PENGGUNAAN TEKNIK
SELF INSTRUCTION MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**ENOSIUS SUPI
NIM : 111 16 027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 29 April 2021

Oleh:

Pembimbing I

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Pembimbing II

Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN. 0818066201

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal,

Panitia Penguji



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Ketua



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.
Penguji I



Drs. Yohanes Dethon Doni, M.Si.
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

**Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh
keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan
(Refleksi Diri)**

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta
Bapak Bonefasius Yonas dan
Mama Yuliana Tera,
2. Adik Anselmus Ricardo Seda
dan Adik Vertianus Alex Sandro
Roga.
3. Alma materku tercinta
Universitas Katolik Widya
Mandira Kupan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul kajian teoretis tentang penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yaitu (1) mengapa teknik *self insctruction* digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar, (2) bagaimana prosedur penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar, (3) apakah teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar.

Tujuan penulisan skripsi (1) untuk mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar, (2) untuk mengetahui prosedur penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar, (3) untuk mengetahui efektifitas tentang teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira yang memberikan kesempatan bagi penulis untuk menekuni pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan .
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling serta pembimbing I yang telah membantu membimbing dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd sebagai pembimbing akademik sekaligus pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas membimbing dan memberikan arahan-arahan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu penulis selama berada di bangku kuliah.
5. Orang tuaku tercinta, bapak Bonefasius Yonas dan ibu Yuliana Tera, Ricar, Sandro, Ivin, Diana, Tris, Tanti, kaka Ertin, serta semua keluarga besar, terimakasih atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril untuk penulis sejak awal kuliah sampai saat ini.
6. Sahabat-sahabatku (andi, Ita, Ira, Ilda, Nian, Suster Hilde, Suster Beti, Teresa, Mhalvin, Ory, Jen, Lexi, Cha, Tery, Fayan, Egi, Nus, Marto, Edo, Boger, Forlan, Gelong, Anjelo, Anco, Oris, Enang dan viani) yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan tahun 2016 yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi

Penulis telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan skripsi tentang penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, namun masih banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi tersebut.

Kupang, Desember 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: Kajian teoretis tentang penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar. Masalah yang dikaji dalam skripsi adalah (1) Mengapa teknik *self insctruction* dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar? (3) Apakah penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar? Tujuan penulisan skripsi adalah untuk : (1) Mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar (2) Mengetahui prosedur penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar (3) Mengetahui efektifitas penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar. Objek kajian dalam penulisan skripsi ini adalah teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar. Sumber data yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah sumber data sekunder. Jenis data yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah jenis data kualitatif. Hasil kajian dan analisis dalam skripsi ini membuktikan bahwa teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar. Saran dalam skripsi yakni (1) bagi pembaca diharapkan agar lebih berupaya meningkatkan pengetahuan, wawasan, pemahaman, dan keterampilan tentang topik yang dikaji, (2) Guru BK diharapkan untuk lebih memperdalam pengetahuan dan meningkatkan keterampilan, dalam menerapkan teknik-teknik bimbingan dan konseling di sekolah, (3) Kepada penulis untuk lebih memahami teknik-teknik yang digunakan dalam bimbingan konseling agar dapat menyelesaikan masalah yang sesuai dengan bidang keilmuannya.

ABSTRACT

Thesis title: A theoretical study of the use of self-instruction techniques through group guidance to reduce learning boredom. The problems studied in this thesis are (1) Why can self-instruction technique be used to reduce boredom in learning? (2) What is the procedure for using self-instruction techniques through group guidance to reduce learning boredom? (3) Does the use of self-instruction techniques through group guidance effectively reduce learning boredom? The purpose of writing a thesis is to: (1) Know the reasons for using self-instruction techniques to reduce learning boredom (2) Knowing the procedures for using self-instruction techniques through group guidance can reduce learning boredom (3) Knowing the effectiveness of using self-instruction techniques through group guidance to reduce boredom learn. The object of study in writing this thesis is the self-instruction technique and learning saturation. Sources of data used in writing this thesis are secondary data sources. The type of data used in this thesis is qualitative data. The results of the study and analysis in this thesis prove that the self-instruction technique through group guidance is effective in reducing learning boredom. The suggestions in the thesis are (1) for the reader it is hoped that they will make more efforts to improve their knowledge, insight, understanding, and skills about the topics studied, (2) BK teachers are expected to deepen their knowledge and improve skills, in applying guidance and counseling techniques in school, (3) To the author to better understand the techniques used in counseling in order to solve problems in accordance with their scientific field.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	6
A. Teknik <i>Self Instruction</i>	6
1. Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	6
2. Prosedur Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i>	7
3. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i>	8
4. Kegunaan Teknik <i>Self Instruction</i>	9
B. Bimbingan Kelompok.....	10
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	10
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	11
3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	14
4. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	15
C. Kejenuhan Belajar.....	19
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	19
2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	20
3. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar.....	20
4. Aspek Kejenuhan Belajar	21
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	23
6. Dampak Kejenuhan Belajar	25
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	26
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Metode Kajian	34
B. Objek Kajian	35
C. Sumber Data.....	36
D. Jenis Data	37
E. Pembahasan Masalah	37

BAB IV PENUTUP	48
A. Simpulan.....	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
Lampiran-Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian Nia Elvi Khaira pada tahun 2018 dengan judul penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil Zuni Eka Khusuma Wati, Elisabet Cristiana pada tahun 20014 dengan judul penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya.
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian Rikas Saputra, Edy Pruwanto dan Awalya pada tahun 2017 dengan judul konseling kelompok teknik *self instruction* dan cognitive rescturing untuk mengurangi prokrastinasi akademik.
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irna Maya Simon pada tahun 2016 dengan judul keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP.
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian Fafind Nurul Fatimah pada tahun 2013 dengan judul penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku off task siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya.