

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Teknik *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar, karena teknik *self instruction* bertujuan untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif, membentuk ulang pola-pola pikir, dan keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal.

Prosedur penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar dilakukan melalui empat tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dimana dalam tahap ini dapat melaksanakan prosedur dalam teknik *self instruction* yaitu pemodelan kognitif (*cognitive modeling*), bimbingan terbuka (*overt external guidance*), bimbingan diri (*faded over self guidance*), dan tahap pengakhiran.

Penerapan teknik *self instruction* efektif mengurangi kejenuhan belajar karena teknik ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian irasional, merusak dan menyalakan diri sendiri. Penggunaan teknik *self instruction* terbukti efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Nia Alfi Khaira 2018, zuni kusuma wati, elisabet Cristiana 2014 , Riska Saputra, Edy Pruwanto dan Awalya 2017, Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso dan Irene Maya Simon 2016, Fafin Nur Fatimah 2013.

B. Saran

1. Bagi penulis

Hasil penulisan ini diharapkan kepada penulis agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

2. Bagi pembaca

Hasil penulisan ini diharapkan kepada pembaca agar dapat menambah wawasan dalam menggunakan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Supriyono, Widodo. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agustin. (2008). *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*. Disertasi Dokter Pada PPS. UPI Bandung.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Qawy 2014. *Mengatasi Kejenuhan*, Jakarta: Khalifa.
- Al Muchtar, S. (2015). *Dasar Penelitian Kualitatif*. Bandung. Gelar Pustaka Mandiri.
- Corey, G. 2009. *Teory and practice of counseling and psychotherapy self instruction* : Eighth edition. USA: Brooks/Cole A Devision of Cengange Learning, In Amerika.
- Cormier dan Nurius. (2003). *Interviewing and Change strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitve Behavioral Interventions*. USA: Thomson.
- Lexy J. Moleong, 2004. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Martin, G & Pear, J (2007) *Behavior Modification : What it is and how do it*. New Jersey, USA : Pearson Education, Inc
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mukhtar, 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.
- Muhibbin. 20013. *pesikologis belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Peresada.
- Nazir, m. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2004. *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Prayitno. 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Syamsudin Makmun (2001) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sharf, R. S. (2004) *Theories of psychoteraphy and self instruction conseling: concepts and cases*. Belomont : Brooks/ Cole.
- Sukardi. (2008) *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safari, Triantoro, Nofrans, Eka Sanputra. (2009). *Manajemen Emosi Self Instruction* . Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Syah Muhibbin. (2001). *Pesikologis Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Cetakan ke 6 (edisi revisi). Bandung: Ramaja Rosdakarya.
- Subini, Nini, (2013). *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak*. Jogjakarta: Javalitera,
- Syah Muhibbin (2013) *pesikologis pendidikan* (Ramaja Rosdakarya, Bandung)
- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Winkel,. W. S,. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia. 2004
- Wardani, 1991, *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Perbaikan Belajar*, Jakarta: Ditjen Binbaga Islam dan Universitas Terbuka.

Jurnal dan skripsi

- Ardhaneswari, Habiba. (2013). *Penerapan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 CEPU*. Jurnal BK UNESA.
- Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. (1982). *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler*. Journal of Applied Behavior Analysis. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Bryant, Lorrie E dan Karren S. Budd. *Self Instruction Training To Increase Independent Work Performance In Pre School*. Journal of Applied Behavior Analysis, 1982.
- Fatimah, Fafait Nurul. 2013 *penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan perilaku siswa off taks siswa kelas x Di SMK Negeri 12 Surabaya*. Jurnal Surabaya : UNESA
- Fiorentika, Kasa, ddk. 2016. *Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa SMP*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 1 No. 3.
- Fatima Nurul Fafaid. 2013. *Penerapan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Perilaku offtask Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya*. Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA Vol. 4 No 1.
- Nia Elvi Khaira. 2018. *Penerapan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa*. Jurnal Pencerahan Vol. 12 No 2.
- Zuni Kusuma Wati, Elisabet Cristiana 2014. *Penerapan kombinasi atara teknik relaksasi dan self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa*. Jurnal BK UNESA. Vol. 05 No 01.
- Saputra, Rikas, dkk. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Conitive Restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 6 No. 1.
- Muna. 2013. *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cindekia Sekar Kemuning*. Ciribon: Jurnal Holistik Vol 14 No. 02.
- Sugara, G. S. 2011. *Efektifitas teknik self instruction dalam menangani kejenuhan belajar siswa*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI.

- Sugara, G.S. (2011). *Efektifitas Teknik Self Instruction Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fiorentika, Kasa. Santoso, Djoko Budi, dkk. (2016). *Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Malang: Universitas Negeri Malang
- Khatibah. 2011. *Penelitian Perpustakaan*. Jurnal Iqra. Vol. 5 No. 1 (36-39)
- Lange, et al. (1998) *The effect of positive self instruction: A controlled trial*. Cognitive therapy and research, vol 22, no 3,1998, pp, 225-236.
- Laila, Z & Noviandari, H. (2018) *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Instructional Training Untuk Mereduksi Perilaku Belajar* Jurnal Pendidikan Budaya dan Serjana, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan: Universitas PGRI Banyuwangi. DOI: 10. 31227/osf.io/.
- Supriyadi. 2016. *Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi Pengetahuan Antar Pustakawan*. Jurnal Undip. Vol. 2 No. 2 (83-93)
- Widiyanti, A. 2013. *Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Dalam Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Malang*. Skripsi. Malang.