

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF INSTRUCTION*
UNTUK MENGATASI *LEARNING PLATEU* PADA PENERIMA MANFAAT
DI PANTI PELAYANAN SOSIAL ANAK (PPSA) TAWANGMANGU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:
KHOIRUL ISTIQOMAH
NIM. 16.12.2.1.025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA NEGERI ISLAM SURAKARTA
SURAKARTA
2020**

DR. KHOLILURROHMAN, M.Si

DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Khoirul Istiqomah

Lamp : -

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Khoirul Istiqomah

Nim : 16.12.21.025

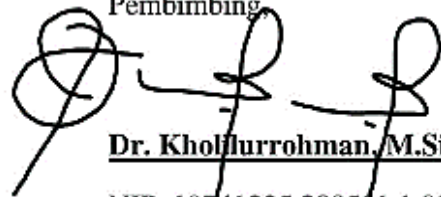
Judul : Implementasi Teknik *Self Instruction* untuk Mengatasi *Learning Plateu* pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosah Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 2020

Pembimbing



Dr. Kholilurrohman, M.Si.

NIP. 19741225 200501 1 005

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khoirul Istiqomah

NIM : 161221025

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang berjudul “Implementasi Teknik *Self Instruction* untuk Mengatasi *Learning Plateu* pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 22 September 2020

Yang menyatakan

Khoirul Istiqomah

161221025

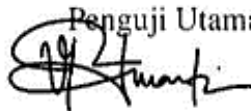
HALAMAN PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGATASI
LEARNING PLATEU PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI
PELAYANAN SOSIAL ANAK (PPSA) TAWANGMANGU**

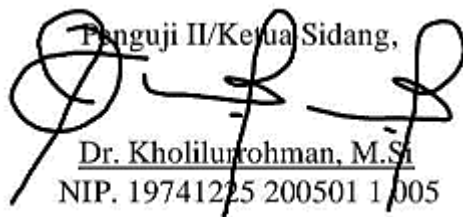
Disusun Oleh:
Khoirul Istiqomah
NIM. 161221025

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institute Agama
Islam Negeri Surakarta pada hari Selasa, 22 September 2020. Dan di nyatakan telah
memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 22 September 2020

Penguji Utama,


Vera Imanti, M.PSi.,PSIKOLOG
NIK. 19810816 201701 2 172

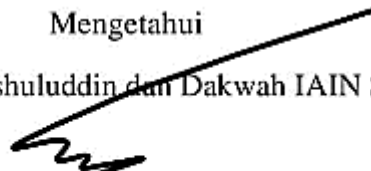
Penguji II/Ketua Sidang,

Dr. Kholilurrohman, M.Si
NIP. 19741225 200501 1 005

Penguji I/Sekretaris Sidang,

Triyono, M.Si
NIK. 9821012 201701 1 170

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta



Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih lagi Maha penyayang, Alhamdulillah puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat Iman dan Islam sampai saat ini, karya Ilmiah/Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua saya tercinta, untuk bapak saya Sadino dan ibu saya Muji Lestari yang senantiasa menyayangi, mendidik, menasihati, mendoakan dan selalu ada untuk saya dalam keadaan senang maupun susah, memberikan motivasi kepada saya enggan penuh kesabaran untuk menyelesaikan studi saya, yang mana tanpa doa mereka dan kerja keras mereka tidak mungkin dapat terwujud.
2. Kakak-kakak saya tercinta Uswatun, Yusuf, dan Ridwan yang selalu ikut serta mendoakan segala urusan saya, memberikan motivasi dan membantu memenuhi kebutuhan saya dalam segala hal.
3. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا (البقرة: ٢٨٦)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah ayat 286)

ABSTRAK

Khoirul Istiqomah (16.12.2.1.025). Implementasi Teknik *Self Instruction* Untuk Mengatasi *Learning Plateu* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Skripsi : Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Tahun 2020

Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan seseorang yang ditandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, serta cemas dengan hasil belajarnya karena memaksakan diri dalam belajarnya namun tetap merasa usahanya dalam belajar tidak membuahkan hasil. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah teknik *self instruction* dapat mengatasi *learning plateau* (kejenuhan belajar) penerima manfaat PPSA Tawangmangu dan bagaimana perubahan perilaku kejenuhan belajar setelah mendapatkan tindakan teknik *self instruction*.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang berkolaborasi dengan pekerja sosial yang dilakukan dalam empat siklus yaitu siklus I,II,III, dan IV dengan subyek penelitian 3 anak dari 75 penerima manfaat PPSA Tawangmangu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik yang digunakan adalah teknik *self instruction* dengan layanan konseling individual, data di analisis secara deskriptif dengan cara melihat hasil sesudah tindakan.

Hasil menunjukkan adanya perubahan dan penurunan tingkat kejenuhan belajar penerima manfaat. Perubahan perilaku *learning plateau* (kejenuhan belajar) dapat dilihat dari berkurangnya tingkat kejenuhan belajar, perubahan perilaku yang maladaptif menjadi adaptif, dan perubahan pola pikir (kognitif). Pada siklus I dan II menunjukkan penurunan skala kejenuhan belajar. Sedangkan pada siklus III dan IV juga menunjukkan penurunan skala kejenuhan belajar disertai perubahan perilaku dan kognitif. Hal ini membuktikan bahwa teknik *self instruction* dapat mengatasi *learning plateau* (kejenuhan belajar) yang dilihat dari hasil observasi maupun wawancara dari masing-masing subyek maupun peksos setelah dilakukannya proses konseling individual menggunakan teknik *self instruction*.

Kata kunci : Teknik *self instruction*, *learning plateau*, konseling individual

ABSTRACT

Khoirul Istiqomah (16.12.2.1.025). Implementation of Self Instruction Technique to Overcome Learning Plateu for Beneficiaries at the Children Social Services Institution (PPSA) in Tawangmangu. Thesis : Islamic Counseling Guidance Departement. Ushuluddin and Dakwah Faculty. The State Islamic Institute of Surakarta.2020.

Saturation of learning is a condition in which students feel bored, tired, lack of attention in lessons, no interest and motivation in learning and do not bring results. This study aims to find out whether the self instruction technique can overcome the learning plateau (learning saturation) of the beneficiaries at PPSA Tawangmangu and how was the changing of learning saturation behavior after getting the action of the self-instruction technique.

The type of this research was the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) in collaboration with social workers which was conducted in four cycles, namely cycles I, II, III, and IV with 3 children from 75 beneficiaries of PPSA Tawangmangu as research subjects. Technique for collecting the data was interview, observation, and documentation. The technique used was the self-instruction technique with individual counseling services. Technique for analyzing the data was descriptive based on seeing the results after the action.

The result showed that there was a changing and a decreasing level the learning saturation of beneficiaries. The changing of behavior in plateau learning (learning saturation) can be seen from the reducing level of learning saturation, changing the maladaptive to adaptive behavior, and changing the mindset (cognitive). In cycles I and II showed a decreasing the scale of learning saturation. Whereas in cycles III and IV also showed a decreasing scale of learning saturation accompanied by changing behavior and cognitive. It can be concluded that the self instruction technique can overcome plateau learning (learning saturation) as seen from the results of observation and interview of each subject and social worker after the individual counseling process is carried out using the self instruction technique.

Keywords : *Self instruction technique, learning plateau, individual counseling*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat dan karunia-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan judul Implementasi Teknik *Self Instruction* Untuk Mengatasi *Learning Plateu* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Sholawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW serta keluarga dan para sahabatnya.

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur skripsi yang berjudul “Implementasi Teknik *Self Instruction* Untuk Mengatasi *Learning Plateu* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu” dapat terselesaikan. Dengan terselesaikannya skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih pikiran, waktu dan tenaga serta bantuan moril maupun materil terutama kepada pihak yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor IAIN Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag. selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Kholilurrohman, M.Si. selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus sepenuh hati hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Ernawati, S.Psi., M.Si, ibu Vera Imanti, M.PSi.,PSIKOLOG, dan bapak Triyono, M.Si. selaku penguji seminar proposal maupun ujian munaqosah yang telah meluangkan waktu, menguji dan membimbing penulis sepenuh hati.
6. Seluruh Dosen IAIN Surakarta, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di IAIN Surakarta.
7. Bapak Agus Priyanta, S.ST. selaku Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah memberikan izin dan bantuan sepenuh hati kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Nuryati dan Ibu Sri Enarti S.Sos. selaku pekerja sosial di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah membantu peneliti dalam berlangsungnya proses penelitian.
9. Seluruh pengelola dan pengasuh serta adik-adik Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah memberikan izin, dukungan dan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian.
10. Sahabatku Ririn Sholihah, Adelia Rizky Pratiwi dan Siska Mawar Cahyanti yang telah membantu dan menemani penulis sepenuh hati dalam keadaan sedih maupun senang dalam menyelesaikan stadi.
11. Teman-teman BKI angkatan 2016 terutama kelas BKI-A yang penulis banggakan yang telah memberikan warna kehidupan bagi penulis selama perkuliahan maupun menyelesaikan skripsi.

12. Teman-teman KKN 2019 terutama KKN Berlian Desa Pakel Kecamatan Andong Kabupaten Boyolali yang sudah bersama-sama mengabdikan untuk belajar bermasyarakat.
13. Teman-teman PPL 2019 di Instansi Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang sudah bersama-sama mengabdikan dan belajar.
14. Semua pihak yang terlibat yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih semuanya.
15. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Hanya kepada Allah penulis panjatkan doa semoga kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dari berbagai pihak yang berupa moral maupun materiil mendapatkan balasan berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran yang membangun dari pembaca sebagai rekomendasi perbaikan selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca.

Karanganyar, 22 September 2020

Penulis

Khoirul Istiqomah

DAFTAR ISI

COVER	
NOTA PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kajian Teori	12
1. <i>Self Instruction</i>	12
a. Definisi	12
b. Cara Menerapkan Teknik <i>Self Instruction</i>	14
c. Tahap Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i>	15
2. <i>Lerarning Plateau</i>	17
a. Definisi	17
b. Aspek-Aspek <i>Lerarning Plateau</i>	18
c. Faktor Penyebab <i>Lerarning Plateau</i>	19
d. Cara mengatasi <i>Lerarning Plateau</i>	20
B. Penelitian Terdahulu	21
C. Kerangka Berfikir	24
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Jenis Penelitian	27
1. Perencanaan Tindakan.....	27
2. Pelaksanaan Tindakan	28
a. Siklus I.....	30
b. Siklus II	32
c. Siklus III.....	34
d. Siklus IV.....	35
3. Observasi	36
4. Evaluasi/Refleksi	36
C. Kriteria Konselor.....	36
D. Kriteria Keberhasilan	37
E. Subyek Penelitian.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Metode Observasi	37
2. Metode Wawancara	38
3. Metode Dokumentasi.....	38
G. Keabsahan Data.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Gambaran Penelitian.....	41
1. Sejarah PPSA Tawangmangu	41
2. Visi dan Misi	42
3. Jumlah Pegawai dan Penerima Manfaat.....	42
4. Struktur Organisasi	43
5. Deskripsi Waktu Penelitian	44
B. Deskripsi Penelitian	45
1. Langkah Sebelum Tindakan.....	45
2. Deskripsi Hasil Penelitian	45
a. Siklus I.....	45
b. Siklus II	49
c. Siklus III.....	52
d. Siklus IV.....	56
C. Pembahasan Penelitian	61

BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72
A. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	72
B. Pedoman Observasi Sebelum Tindakan	74
C. Hasil Observasi Sebelum Tindakan	74
D. Pedoman Wawancara Sebelum Tindakan	77
E. Verbatim Wawancara Sebelum Tindakan	78
F. Pedoman Obsrvasi Saat Tindakan	96
G. Hasil Observasi Setelah Tindakan	97
H. Pedoman Wawancara Setelah Tindakan.....	110
I. Hasil Wawancara Setelaah Tindakan Tiap Siklus	111
J. Dokumentasi.....	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal penting dan sangat dibutuhkan oleh manusia karena melalui pendidikan manusia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang ia miliki. Di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU, 2003).

Demi mewujudkan peraturan UU tersebut salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah melalui jalur pendidikan formal yaitu di sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang melaksanakan kegiatan belajar mengajar. PPSA Tawangmangu merupakan panti yang memberikan layanan sosial berbasis pendidikan. Karena membantu penerima manfaat dengan memberikan fasilitas pendidikan.

Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku menuju perubahan tingkah laku yang baik, dimana perubahan tersebut terjadi melalui latihan atau pengalaman. Perubahan tingkah laku tersebut harus *relatif* mantap

yang merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang. Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar tersebut menyangkut berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah/berpikir, keterampilan kecakapan ataupun sikap.

Dalam proses belajar seringkali menemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu gejala paling banyak dalam kegiatan belajar adalah *plateu* (kejenuhan). Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya. Tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Syah, 2003).

Secara umum aktivitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Kadang-kadang lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang-kadang terasa amat sulit. Dalam hal semangat terkadang semangatnya tinggi, tetapi terkadang juga sulit untuk mengadakan konsentrasi. Dan sering pula anak merasa jenuh dalam belajar sehingga mempengaruhi prestasi belajar. Demikian realita yang sering kita jumpai

pada beberapa anak sekolah dalam kehidupan sehari-hari dalam kaitannya dengan aktivitas belajar.

Menurut Hakim, kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Atau dalam psikologi biasa disebut *learning plateau*. Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar (Thrusman, 2000).

Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Misalnya dibanding-bandingkan soal prestasi antara siswa satu dengan siswa lainnya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis (Muna, 2013).

Meski harus diakui, kejenuhan belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. Apabila kejenuhan belajar telah mendera siswa, biasanya akan berdampak, negatif terhadap hasil belajar, meskipun waktu yang digunakan untuk belajar cukup lama, namun hasilnya tidak optimal karena kondisi jenuh, sistem otak tidak bekerja sebagaimana diharapkan. Kemajuan belajar siswa yang mengalami kejenuhan seakan berjalan di tempat.

Beberapa hal yang bisa dikatakan sebagai penyebab kejenuhan ini yang biasanya terjadi pada siswa umumnya antara lain waktu belajar yang tidak sesuai dengan kondisi fisik dan mental peserta didik, misalnya untuk jam pelajaran yang masuk pada siang hari dimana pada saat itu peserta didik sudah mengantuk atau lapar. Lebih parah lagi jika pendidik ataupun metode belajar yang digunakan tidak membuat peserta didik memiliki semangat untuk memberikan respon yang baik, tentunya peserta didik tidak dapat menyerap apa yang diberikan dengan sempurna. Selain itu, kegiatan yang padat seperti ekstrakurikuler pramuka, kesenian, dan lain-lain dapat juga berpengaruh terhadap semangat belajar peserta didik.

Menurut Hakim, penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Dan adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah : a) cara atau metode belajar yang tidak bervariasi; 2) Belajar hanya ditempat tertentu; 3) suasana belajar yang tidak berubah-ubah; 4) kurang aktivitas rekreasi atau hiburan; 5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar (Thrusman, 2004).

Sudah menjadi sifat manusia termasuk penerima manfaat yang memiliki rasa jenuh dan penuh keluh kesah sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'arij ayat 19-20 yaitu:

لِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَامَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)

Artinya : “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah” (Q.s. Al-Ma'arij : 19-20).

Berdasarkan hasil observasi peneliti saat melaksanakan PPL di panti tersebut. Hasil dari pengamatan peneliti dan rekan-rekan PPL bahwa saat bimbingan belajar di panti, penerima manfaat tidak ada semangat dalam belajar serta terlihat letih saat mengikuti bimbingan belajar. Selain itu beberapa penerima manfaat datang terlambat saat mengikuti bimbingan belajar tersebut. Ada juga beberapa penerima manfaat yang datang terpaksa tanpa kesadaran dari diri sendiri. Maksudnya harus ada dorongan dari pekerja sosial yang harus mengingatkan agar penerima manfaat tetap mengikuti bimbingan belajar dengan tertib. Bahkan para beberapa penerima manfaat melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran seperti mengobrol, menggambar, ataupun melamun.

Kemudian dari hasil wawancara awal peneliti kepada penerima manfaat “L” (subyek 1). Subyek 1 mengatakan bahwa “saat les tambahan di panti beberapa yang mengikuti itu tidak memperhatikan guru pengajar namun malah main hp sendiri-sendiri pada malas-malasan” (L. Wawancara 1 Maret, 2020).

Dari wawancara tersebut dapat dilihat bahwa beberapa penerima manfaat mereka merasakan kejenuhan dalam belajar sehingga tidak tertarik dengan aktifitas bimbingan belajar tambahan .

Seperti halnya juga yang dikatakan penerima manfaat “G” (subyek 2), saat wawancara singkat “G”. Penerima manfaat “G” mengatakan bahwa “saya sangat lelah belajar karena dari jam 07.00 sampai jam 14.00 belajar disekolah dan setiap hari guru kelas memberikan PR dengan jangka waktu satu hari harus dikumpulkan.

Kadang-kadang harus begadang semalam agar tugas terselesaikan. Belum lagi ada pemadatan pagi atau siang untuk persiapan ujian nasional (UN)".

Penerima manfaat "G" adalah salah satu penerima manfaat yang berprestasi. Walaupun berprestasi penerima manfaat "G" merasa sangat jenuh dengan belajarnya. Setiap hari dituntut untuk belajar dan belajar sehingga penerima manfaat "G" merasa sangat lelah secara fisik maupun psikologisnya (G. Wawancara 1 Maret, 2020).

Dari wawancara tersebut dapat dilihat bahwa beberapa penerima manfaat mereka merasakan kejenuhan dalam belajar karena waktu istirahat yang kurang sehingga membuat penerima manfaat lelah saat melakukan aktivitas belajar.

Selain itu kondisi saat ini, juga mempengaruhi penerima manfaat dalam aktivitas belajar. Yaitu aktivitas sekolah dan belajar dilakukan dipanti. Karena pandemi virus corona (covid-19) yang terjadi di berbagai negara salah satunya Indonesia. Karena kurangnya efektif dalam proses belajar sehingga penerima manfaat merasa sangat jenuh karena metode belajar yang tidak bervariasi dan tidak adanya tatap muka langsung oleh guru dan siswa. Sehingga dalam situasi seperti ini kondisi pendidikan mengalami keterpurukan.

Seperti halnya yang dikatakan oleh penerima manfaat "G" merasa putus asa dengan kondisi saat ini karena tidak dapat mengerjakan tugas dengan metode belajar online. Penerima manfaat "G" mengatakan, "Kalo ga tau tugasnya saya pusing banget harus gimana, kadang nyontek temen. Saking putus asa banget sih mbak".

Dan penerima manfaat “W” juga mengatakan, “Ya belajar mbak kadang-kadang kalo gak tau ya nyontek temen mbak hehe”.

Dari wawancara tersebut dapat dilihat permasalahan yang dialami oleh beberapa penerima manfaat. Bahwa beberapa penerima manfaat mengalami kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi dengan perilaku putus asa.

Berhubungan dengan permasalahan di atas, usaha/alternatif cara peneliti dan berkolaborasi dengan pekerja sosial PPSA Tawangmangu dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar penerima manfaat salah satunya dapat menggunakan teknik *self instructions*. Teknik *self-instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. *Self Instruction* merupakan salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang di kembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku”(Rahmawati, 2009).

Menurut beberapa penelitian terdahulu mengenai *self instruction* dan kejenuhan belajar banyak diterapkan dalam bidang akademik guna untuk mengatasi dan mengurangi masalah kognitif pada peserta didik. Seperti halnya Penelitian ini dilakukan oleh Mukhamad Ilham Mubarak tentang kejenuhan belajar dan cara

mengatasinya pada tahun 2016. Penelitiannya yaitu beberapa masalah diantaranya penyebab kejenuhan belajar, upaya pencegahan dan faktor penghambat dalam mengurangi kejenuhan dalam belajar. Kesimpulannya Penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok teknik *games* dapat menurunkan kejenuhan belajar. *Games* atau permainan adalah salah satu kegiatan yang dapat memberikan hiburan bagi seseorang, hal tersebut sesuai dengan pendapat Hakim bahwa salah satu cara mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan (Mubarok, 2018).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Rakhman Kakhim Muzaki tentang pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik *self-instruction* dalam mengatasi kejenuhan belajar di yayasan khusus anak-anak buta (YKAB) surakarta tahun 2019. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan adanya konseling di YKAB Surakarta memberikan konseling dengan teknik *self-instruction* adalah agar para siswa/konseli mampu berkonsentrasi dengan baik dalam belajar dan agar mereka juga mampu mengatasi masalah kejenuhannya dalam belajar serta mampu menerapkannya secara mandiri (Muzaki, 2019).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk Skripsi yang berjudul “Implementasi Teknik *Self Instruction* Untuk Mengatasi *Learning Plateu* pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Proses belajar yang monoton membuat penerima manfaat mudah merasa bosan saat belajar.
2. Kurangnya motivasi belajar menyebabkan penerima manfaat mudah putus asa dalam melaksanakan aktivitas belajar.
3. Belum optimalnya fungsi pelayanan pendidikan dalam mensejahterakan penerima manfaat.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang terkait erat dengan teknik *self instruction* untuk mengatasi *learning plateau* pada siswa penerima manfaat di panti pelayanan sosial anak (PPSA) Tawangmangu. Pembatasan ini dilakukan guna menghindari melebarnya pokok permasalahan dan menjadikan peneliti yang terarah pada tujuan yang diharapkan.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah implementasi teknik *self instruction* dapat digunakan dalam mengatasi learning plateau pada penerima manfaat PPSA Tawangmangu?

2. Bagaimanakah perubahan tingkah laku kejenuhan belajar penerima manfaat setelah diberikan teknik *self instruction*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah implementasi teknik *self instruction* dapat mengatasi *learning plateau*.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah perubahan tingkah laku kejenuhan belajar setelah diberikan teknik *self instruction* pada penerima manfaat di panti pelayanan sosial anak (PPSA) Tawangmangu.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dipandang dari segi teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya dalam bimbingan dan konseling mengenai teknik *self-instruction* untuk menangani kejenuhan belajar bagi penerima manfaat.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penerima manfaat yang tinggal di panti dapat mengatasi kejenuhan dengan belajarnya dengan cara yang positif.
 - b. Bagi Pekerja Sosial, Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan bahan pertimbangan dan masukan bagi pekerja sosial

yang diberi tanggung jawab oleh lembaga sosial untuk mengasuh dan mendidik penerima manfaat PPSA Tawangmangu.

- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru, sehingga dapat dijadikan salah satu bahan acuan dalam pengembangan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Self Instruction*

a. Definisi

Self-instruction merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku (Rahmawati, 2009). Menurut Meichenbaum, terapi *self instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri.

Teknik *Self-instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment (Kartika et al., 2019). *Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji ulang keyakinan klien terhadap diri mereka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan

aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya klien dapat melakukannya untuk diri sendiri.

Instruction merupakan “mengajar, ajaran, dan menanamkan pengetahuan kepada orang lain dengan cara yang sistematis, petunjuk kepada seseorang dalam suatu eksperimen”. Penggunaan teknik *Self Instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Menurut Meichenbaum, bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irrasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Individu yang mengalami perilaku yang salah dikarenakan pikiran irrasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri, oleh karena itu teknik *Self Instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Menurut Meichenbaum dalam Jurnal BK Unesa yang berjudul Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya “Pelatihan Instruksional lebih berfokus kepada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Dan proses terapi ini mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka

sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan efisien (Fatimah & Setiawati, 2013).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* adalah suatu teknik yang dapat membantu klien untuk mengganti pikiran-pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran-pikiran positif yang bersifat rasional dengan tujuan mengubah perilaku klien tersebut.

b. Cara menerapkan teknik *self-instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self-instruction* pada klien (Rosita, 2015), yaitu sebagai berikut :

1) Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu dalam metode ini *self instruction* hanya diberikan dalam instruksi kepada klien, kemudian klien mencoba secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalitas. Contoh: terapis memerintahkan klien untuk mengucapkan kalimat “Saya bisa melakukan tugas ini” secara keras, kemudian klien menirukannya, setelah klien mampu menguasai kalimat tersebut klien diminta untuk mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkan.

2) Metode interaktif

Metode interaktif yaitu metode yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti *self monitoring*, evaluasi diri dan penguatan diri.

3) Metode *modelling*

Metode *modelling* yaitu metode imitasi dan eksekusi. Contoh: terapis memberikan contoh kemudian klien menirukan bersama terapis, setelah klien mampu maka klien diminta untuk mengerjakan sendiri.

c. Tahap-tahap pelaksanaan *self-instruction*

1) Tahap 1: *Cognitive Modeling* (Pemodelan kognitif)

Konselor mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Perlu diperhatikan adalah instruksi diri berupa *self-statement* harus sesuai dengan materi layanan yang sedang diberikan. Contoh : instruksi diri yang didemonstrasikan yaitu “Saya percaya setiap orang memiliki perannya masing-masing, oleh karena itu saya akan bertanggung jawab atas peran yang saya miliki, peran saya adalah siswa dan saya akan menjadi siswa yang bertanggung jawab”.

2) Tahap 2: *Overt External Guidance* (bimbingan eksternal terbuka)

Dibawah instruksi konselor, penerima manfaat sebagai siswa melakukan verbalisasi diri seperti yang dilakukan

konselor/peneliti. Pada tahap ini, kata-kata yang diverbalisasikan oleh penerima manfaat/siswa harus sama dengan yang diinstruksikan konselor/peneliti. Konselor/peneliti melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan, dan memperbaiki kesalahan penerima manfaat/siswa dalam mempraktekkan kata-kata dan/atau perilaku yang diinstruksikan.

3) Tahap 3: *Overt Self-Guidance* (Bimbingan Diri Terbuka)

Penerima manfaat/siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras disertai menampilkan perilaku (*performance*) yang tepat. Pada tahapan ini, penerima manfaat/siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.

4) Tahap 4: *Faded Overt Self-Guidance* (Bimbingan Diri Pudar)

Penerima manfaat/siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan pula dalam kesehariannya. Contoh : saat pm sedang merasa malas belajar, instruksi diri yang diucapkan seperti berikut; “jika saya ingin berhasil maka saya harus semangat dan bersungguh-sungguh dalam belajar”

5) Tahap 5: *Covert Self-Instruction* (Bimbingan Diri Terselubung)

Penerima manfaat/siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Penerima

manfaat/siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.

2. *Learning Plateu* (Kejenuhan Belajar)

a. Definisi *learning plateu* (kejenuhan belajar)

Menurut Hakim, *learning plateu* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar (Thrusman, 2000).

Syah mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai berikut : “Secara harfiah arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang berupa jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateu* atau *plateu*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami oleh siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya” (Syah, 2000).

Jadi kejenuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan bosan yang dirasakan seseorang, disebabkan karena kelelahan fisik, psikis dan mental serta tuntutan yang terlalu banyak yang menyebabkan siswa berfikir irrasional dan maladaptif.

b. Aspek-aspek *learning plateau* (kejenuhan belajar)

Dalam penelitian Muna bahwa *learning plateau* mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) (Muna, 2013), yaitu:

- 1) Keletihan emosi (*emotional exhaustion*). Keletihan emosi mengakibatkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami *learning plateau* akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi.
- 2) Depersonalisasi (*cynism*). Siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami *learning plateau* yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.
- 3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*), ditandai dengan memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

c. Faktor penyebab *learning plateau* (kejenuhan belajar)

Menurut Hakim, penyebab *learning plateau* pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama (Thrusman, 2004). Adapun faktor umum yang menyebabkan *learning plateau* adalah sebagai berikut :

1) Cara atau Metode Belajar yang tidak Bervariasi

Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar tidak berubah-ubah.

2) Belajar hanya di tempat tertentu

Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan *learning plateau*.

3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenakngan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan *learning plateau* . Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*).

- 5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Selanjutnya kelelahan tersebut dapat menimbulkan learning plateu dengan intensitas yang sangat kuat.

Menurut Khaira, Ada beberapa juga faktor lainnya tentang kejenuhan belajar yang dialami siswa (Khaira, 2018), yaitu :

- 1) Kehilangan motivasi dalam belajar
- 2) Kehilangan konsolidasi (kemampuan)
- 3) Batas kemampuan jasmaniah
- 4) Kurangnya waktu luang dalam belajar
- 5) Banyaknya persaingan dalam belajar juga akan membuat siswa jenuh dalam belajar

- d. Cara mengatasi *learning plateu* (kejenuhan belajar)

Menurut Syah, bahwa dalam mengatasi kejenuhan belajar adalah menggunakan kiat-kiat (Syah, 2003), sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, almari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengancara mencoba belajar dan belajar lagi.

B. Penelitian Terdahulu

1. Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP

Peneliti	Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, dan Irene Maya Simon
Pendidikan	Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
Tujuan penelitian	untuk mengetahui mengetahui keefektifan teknik <i>self-instruction</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP

Metode penelitian	Kuantitatif
Kesamaan penelitian	Penggunaan teknik <i>self-instruction</i>
Perbedaan penelitian	Metode penelitian dan variabel bebas

2. **Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik**

Peneliti	Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya
Pendidikan	Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang
Tujuan penelitian	Mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik <i>self instruction</i> dan <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dan membandingkan konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> atau <i>cognitive restructuring</i> yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa
Metode penelitian	Kualitatif eksperimen
Kesamaan penelitian	Penggunaan teknik <i>self-instruction</i>
Perbedaan penelitian	Metode penelitian dan variabel bebas.

3. **Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman**

Peneliti	Mukhamad Ilham Mubarak
Pendidikan	Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Universitas Negeri Yogyakarta
Tujuan penelitian	Menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI Akuntansi SMK YPKK Sleman melalui <i>games</i>

Metode penelitian	Kualitatif
Kesamaan penelitian	Variabel bebas (kejenuhan belajar)
Perbedaan penelitian	Metode penelitian dan variabel terikat

4. Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik *Low Self Confidence* Pada Pembelajaran Fisika Kelas VII A SMPN 4 Tellulimpoe Kab. Sinjai

Peneliti	Marini Kartika
Pendidikan	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alaudin Makasar
Tujuan penelitian	Mengetahui seberapa besar hasil belajar fisika sebelum penerapan teknik <i>self instruction</i>
Metode penelitian	Kuantitatif
Kesamaan penelitian	Penerapan teknik <i>self instruction</i>
Perbedaan penelitian	Metode penelitian

5. Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout

Peneliti	Hasan, Dwi Yuwono P.S dan Sunawan
Pendidikan	Universitas Negeri Semarang
Tujuan penelitian	<i>To prove that group counseling with self instruction technique is effective to enhance self efficacy and reduce academic burnout.</i> (Untuk membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknikn <i>self instruction</i> efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kejenuhan belajar)
Metode penelitian	Kuantitatif

Kesamaan penelitian	Penggunaan teknik <i>self instruction</i> dan Variabel bebas (kejenuhan belajar)
Perbedaan penelitian	Metode penelitian

C. Kerangka Berfikir

Menurut Hakim, *learning plateau* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar (Thrusman, 2000). Masalah kejenuhan belajar ini dialami oleh beberapa penerima manfaat PPSA Tawangmangu berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa penerima manfaat PPSA Tawangmangu mengalami kejenuhan belajar.

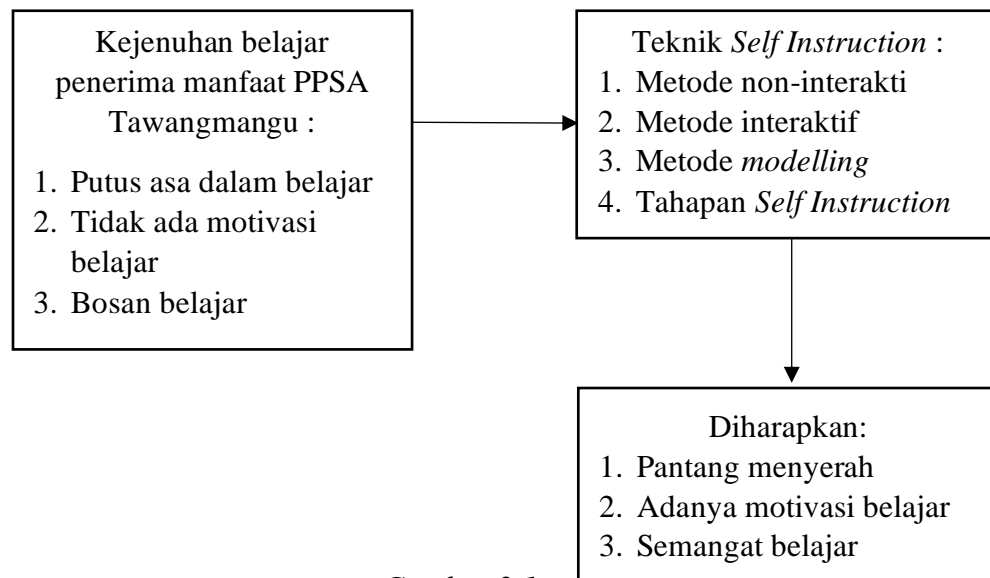
Faktor penyebab yang menjadikan penerima manfaat jenuh belajar diantaranya cara belajar ya tidak bervariasi dan mengalami kelelahan mental. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim (Thrusman, 2004). Melihat permasalahan kejenuhan belajar di atas maka salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh pekerja sosial PPSA Tawangmangu adalah menggunakan teknik *self instruction*. Penggunaan teknik *Self Instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Menurut Meichenbaum dalam Jurnal BK Unesa yang berjudul Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Pada

Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya “Pelatihan Instruksional lebih berfokus kepada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Dan proses terapi ini mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan efisien (Fatimah & Setiawati, 2013).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* dapat digunakan dalam mengatasi *learning plateau* (kejenuhan belajar). Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini, secara sederhana kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Kerangka Berfikir



Gambar 2.1

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2014).

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah implementasi teknik *self instruction* dapat digunakan dalam mengatasi *learning plateu* dan adanya perubahan perilaku kejenuhan belajar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu Karanganyar bertempat di Jl. Raya No.13, Nano, Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-Selesai.

B. Jenis Penelitian

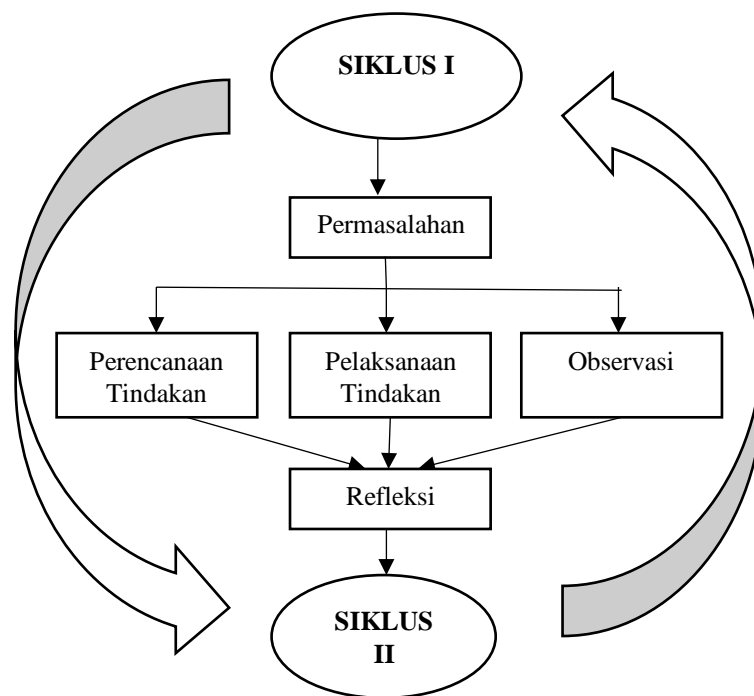
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK yaitu proses pemberian bantuan kepada sekelompok anak atau perorangan dengan menggunakan tindakan layanan bimbingan dan konseling (Nurwan et al., 2019).

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat komponen penelitian tindakan, yaitu sebagai berikut :

1. Perencanaan tindakan
2. Pelaksanaan tindakan
3. Observasi
4. Refleksi/evaluasi

Dari komponen tersebut dapat dilukiskan kedalam gambar berikut ini.



Gambar 3.1

1. Perencanaan tindakan

Sebelum dilakukannya perencanaan tindakan, peneliti terlebih dahulu mengadakan beberapa langkah pra tindakan yang bertujuan agar pelaksanaan tindakan dapat berjalan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu antara lain :

- a) Peneliti melakukan observasi langsung pada saat PPL di PPSA Tawangmangu. Untuk mengetahui permasalahan yang ada di panti tersebut salah satunya kejenuhan belajar.
- b) Peneliti melakukan wawancara secara individual dengan penerima manfaat terkait permasalahan yang dialami yaitu kejenuhan belajar.
- c) Peneliti melakukan observasi kepada penerima manfaat yang akan menjadi subyek penelitian
- d) Peneliti melakukan wawancara dengan pekerja sosial terkait dengan kejenuhan belajar penerima manfaat yang perlu di tindak lanjuti.
- e) Peneliti berdiskusi dengan pekerja sosial untuk mengkaji tindakan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Tindakan yang akan dilakukan adalah menggunakan teknik *self instruction* untuk mengatasi kejenuhan belajar.
- f) Peneliti mempersiapkan contoh instruksi dalam *self instruction* dan berdiskusi untuk menentukan instruksi yang akan dilaksanakan.
- g) Menentukan tim penelitian yaitu peneliti bersama pekerja sosial PPSA Tawangmangu.
- h) Menentukan subyek penelitian dengan observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini subyek penelitian terdapat 3 subyek.

2. Pelaksanaan tindakan

Sebelum pelaksanaan tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan perencanaan tindakan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa melalui teknik *self instruction* yaitu sebagai berikut : Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh pekerja sosial dan peneliti sebagai *observer* penelitian. Pada tahap ini pihak-pihak yang terlibat yaitu peneliti sendiri, pekerja sosial dan penerima manfaat sebagai subjek penelitian. Adapun tahap pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut :

a. Siklus I

1) Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti berkolaborasi dengan pekerja sosial menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang nantinya akan digunakan untuk pelaksanaan tindakan. Selanjutnya peneliti melakukan persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan pada siklus ini.

2) Tindakan dan observasi

Tindakan dilakukan adalah pembukaan dan pengenalan. Peneliti menjalin hubungan baik pada penerima manfaat sebagai subjek penelitian. Selanjutnya peneliti dan pekerja sosial memberikan informasi bahwa akan diadakan layanan teknik *self instruction* kepada penerima manfaat.

Kemudian pekerja sosial memberi bimbingan pada penerima manfaat terkait kejenuhan belajar dan teknik *self instruction*. Penerima manfaat terlebih dahulu diberi penjelasan tentang apa itu kejenuhan belajar dan akibat yang ditimbulkan serta bagaimana cara mengatasinya. Hal ini bertujuan agar penerima manfaat lebih mengerti permasalahan kejenuhan belajar yang mereka alami. Selanjutnya penerima manfaat diberi penjelasan tentang teknik *self instruction* dan terkait fungsinya dalam mengatasi kejenuhan belajar penerima manfaat diberi kesempatan untuk berpendapat, bertanya ataupun menanggapi apa yang telah disampaikan. Pada tindakan ini teknik *self instruction* menggunakan instruksi dengan metode *Modelling* dengan tahap *Cognitive Modelling* (pemodelan kognitif) pada salah satu aspek kejenuhan belajar yaitu Keletihan Emosi dengan bentuk perilaku “Putus Asa tidak dapat mengerjakan tugas”. Instruksi diri yang digunakan yaitu “Saya yakin bahwa saya punya kemampuan yang hebat, maka dari itu saya akan terus mencoba dan pantang menyerah”.

Selama proses tindakan peneliti mengobservasi jalannya pelaksanaan konseling. Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

3) Penutup

Pada tindakan ini penerima manfaat akan diuji sejauh mana pemahaman mengenai kejenuhan belajar dan teknik *self instruction* dengan memberi beberapa pertanyaan secara acak. Selanjutnya penerima manfaat diminta mempersiapkan diri untuk melaksanakan teknik *self instruction* lainnya pada siklus 2. Persiapan yang dilakukan adalah menginstruksikan penerima manfaat untuk menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam teknik *self instruction*, seperti alat tulis dan kertas.

b. Siklus II

1) Tahap perencanaan

Sama dengan perencanaan pada tahap sebelumnya, peneliti menyusun RPL untuk tindakan ini. Selain itu, peralatan juga dipersiapkan.

2) Tindakan dan observasi

Penerima manfaat sebagai subyek dikondisikan dan disesuaikan tempat yang akan digunakan agar subyek nyaman saat melaksanakan tindakan.

Pada tindakan ini teknik *self instruction* menggunakan instruksi dengan metode non-interaktif dengan tahap *Overt External Guidance* (bimbingan eksternal terbuka) pada aspek kejenuhan belajar yang sama di siklus I yaitu Keletihan Emosi dengan perilaku “putus asa dengan hasil belajar yang buruk”. Instruksi diri yang digunakan yaitu

“Banyak orang yang akan berhasil, namun mereka berhenti dan menyerah terlalu cepat, maka saya harus ingat pada impian dan tetap berjuang”.

Selama proses tindakan peneliti mengobservasi jalannya pelaksanaan konseling. Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

3) Penutup

Tindakan ini berisi evaluasi. Hal yang dilakukan adalah mewawancarai subyek terkait dengan kesan dan hambatan yang dialami saat melakukan teknik *self instruction*. Kemudian subyek diminta untuk mempersiapkan diri untuk pelaksanaan tindakan siklus selanjutnya.

c. Siklus III

1) Tahap pembukaan

Tidak jauh berbeda dengan tindakan-tindakan sebelumnya, pada tahap ini peneliti mempersiapkan RPL yang akan digunakan. Peneliti juga menyiapkan skala kejenuhan yang nantinya digunakan berupa pedoman wawancara dan observasi.

2) Tindakan dan observasi

Instruksi pada teknik *self instruction* ini menggunakan metode interaktif yaitu *self monitoring* atau evaluasi diri. Dengan tahap *Overt Self Guidance* (bimbingan diri tertutup) yaitu penerima manfaat

melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai dengan penampilan perilaku yang tepat. pada aspek kejenuhan belajar yang sama yaitu Keletihan Emosi dengan perilaku “putus asa tidak mengikuti pelajaran”. Namun instruksi diri yang digunakan yaitu dari penerima manfaat sendiri.

Selama proses tindakan peneliti mengobservasi jalannya pelaksanaan konseling. Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

3) Penutup

Pada tahap ini peneliti melakukan wawancara pada subyek yang telah melakukan tindakan.

d. Siklus IV

1) Tahap pembuka

Pada tahap ini peneliti dan pekerja sosial membuka pertemuan seperti biasa dengan salam dan bertanya kabar. Dan kesiapan subyek dalam mengikuti konseling.

2) Tindakan dan observasi

Instruksi pada teknik *self instruction* ini menggunakan metode interaktif yaitu dengan *self monitoring* atau evaluasi diri pada 2 tahap *Faded Overt Guidance* (bimbingan terbuka yang pudar) yaitu subyek ditugaskan untuk melatih verbalisasi dengan suara rendah dan secara tersembunyi dan tahap *Covert Self-Instruction* (bimbingan diri

terselubung), yaitu subyek melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara sembunyi seperti berbicara dalam hati., sehingga terbiasa untuk melakukan instruksi tanpa instruksi dari peneliti maupun pekerja sosial, sehingga mampu menampilkan perilaku yang tepat. Jadi, apabila aspek kejenuhan belajar Keletihan Emosi dengan perilaku putus asa yang muncul kembali dalam pikiran subyek. Maka subyek harus melakukan instruksi diri sesuai dengan kondisi yang dialami tanpa bantuan peneliti maupun pekerja sosial.

Setelah itu hasil dari tahap ini akan ditanyakan pada siklus berikutnya. Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

3) Penutup

Pada tahap ini peneliti dan pekerja sosial melakukan wawancara untuk mengetahui skala kejenuhan dan perubahan perilaku subyek setelah diberikan tindakan.

3. Observasi

Observasi dilakukan mulai dari perencanaan tindakan hingga pelaksanaan teknik *self instruction*. Pengamatan dilakukan dengan seksama untuk memperoleh hasil yang akurat sebagai proses refleksi untuk siklus berikutnya. Observasi dilakukan oleh peneliti sendiri.

4. Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana teknik *self instruction* berdampak pada kejenuhan belajar yang dialami penerima manfaat PPSA Tawangangu. Refleksi dilakukan setelah semua tindakan selesai dilaksanakan pada setiap siklus. Peneliti melakukan refleksi untuk melihat kekurangan maupun hambatan yang terjadi sehingga dapat digunakan untuk perbaikan disiklus selanjutnya.

B. Kriteria konselor

Dalam penelitian ini ada beberapa kriteria konselor dalam menerapkan tindakan teknik *self instruction*, yaitu sebagai berikut :

1. Pendidikan S1 Kesejahteraan Sosial.
2. Memiliki pengalaman pekerjaan dalam bidang bimbingan dan konseling maupun sosial sekurang-kurangnya 1 tahun.
3. Memiliki keterampilan komunikasi, empati, pendengar yang baik dan mampu mensupport klien.
4. Memiliki dan menguasai pengetahuan dan wawasan dalam bidang perkembangan perilaku.
5. Bertanggungjawab dan dapat dipercaya.

C. Kriteria keberhasilan

Layanan bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self instruction* dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar di PPSA Tawangmangu. Teknik *self instruction* yang dilakukan diharapkan dapat

memberikan dampak menurunkan keadaan putus asa, bosan, tidak percaya diri dan ketidak bergairahan dalam melakukan aktivitas belajar yang dialami penerima manfaat maka peneliti melakukan kriteria keberhasilan yaitu dengan adanya penurunan kejenuhan belajar setelah melakukan konseling individual teknik *self instruction* melalui analisis data observasi dan wawancara.

D. Subyek Penelitian

Menurut Arikunto, subjek penelitian adalah subjek yang ditunjuk untuk di teliti oleh penelitian yakni subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran penelitian (Arikunto, 2002). Dalam penelitian kualitatif, manusia sebagai sumber data mempunyai peranan penting sebagai individu yang memiliki informasi. Informan merupakan tumpuan pengumpulan data bagi peneliti dalam mengungkapkan permasalahan penelitian. Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah penerima manfaat (pm) PPSA Tawangmangu. Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Jadi, subjek penelitian itu merupakan sumber informasi yang digali untuk diungkapkan fakta-fakta dilapangan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi (pengamatan) adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan pengamatan langsung di lapangan. Pengamatan ini didasarkan atas pengamatan langsung (Moleong, 2007).

Metode ini digunakan peneliti dalam penelitian untuk memperoleh data mengenai letak geografis, tata cara pendidikan dan kegiatan yang ada di PPSA Tawangmangu.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi (Sugiyono, 2014).

3. Metode Dokumentasi

Menurut Sugiyono, dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dll. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa patung, gambar, film, dan lain-lain. Melalui metode dokumentasi ini akan diperoleh data dalam bentuk tulis maupun

non tulis. Dokumentasi dapat berupa file, video, rekaman, foto-foto lokasi dan hasil wawancara dengan subjek dan informan penelitian dan lain sebagainya (Sugiyono, 2014).

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian Amalia pengujian keabsahan data atau uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian, konselor menggunakan beberapa cara (Amalia, 2019), yaitu sebagai berikut:

1. Memperpanjang waktu

Memperpanjang waktu penelitian menurut Heri Herdiansyah adalah salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Hal ini diperlukan juga untuk menciptakan *trust* (kepercayaan) antara konselor dengan konseli.

2. Melakukan cek ulang (*re-checking*)

Cara ini juga dapat meminimalisir kesalahan serta untuk memastikan apakah data yang didapat sudah valid atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian. Apabila setelah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian mendapat data yang valid, maka point perpanjangan waktu pengamatan bisa diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan gambaran serta informasi yang menyeluruh tentang suatu fenomena yang akan diteliti. Konselor memeriksa data-data yang diperoleh dari lapangan

kemudian dibandingkan dengan data yang diperoleh dari sumber data primer melalui cara berikut:

- a) Membandingkan data hasil pengamatan konselor dengan data hasil wawancara dengan konseli maupun informan
- b) Membandingkan informasi dari teman dan peksos dengan informasi dari konseli
- c) Membandingkan hasil wawancara yang didapat dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

G. Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan sepenuhnya dianalisis secara deskriptif. Analisis data dilakukan setiap saat pengumpulan data di lapangan secara berkesinambungan. Diawali dengan proses klarifikasi data agar tercapai konsistensi, dilanjutkan dengan langkah abstraksi-abstraksi teoritis terhadap informasi lapangan, dengan mempertimbangkan menghasilkan pernyataan-pernyataan yang sangat memungkinkan dianggap mendasar dan universal. Gambaran dan informasi tentang peristiwa atas obyek yang dikaji tetap mempertimbangkan derajat koherensi internal, masuk akal dan berhubungan dengan peristiwa faktual dan realistik (Bungin, 1996).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Penelitian

1. Sejarah Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu

Pada tanggal 21 April 1951 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ berdiri, dalam usaha pendirian yayasan ini Sekolah Pendidikan Kemasyarakatan Negeri Surakarta mempunyai andil yang besar oleh para siswa Sekolah Pendidikan Kemasyarakatan Negeri Surakarta. Pada tanggal 24 Juni 1951, dengan keluarnya Akte Notaris maka Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu diresmikan. Pada tanggal 1 Januari 1952 s/d 1957 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu mulai beroperasi. Pada akhir 1957 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu bubar karena terdapat ketidaksamaan pendapat dalam pengelolaan yayasan tersebut. Pada tanggal 13 Februari 1958 ada perubahan nama dari Yayasan Pesanggrahan diganti Yayasan Petirahan ‘‘Kartini’’ Tawangmangu.

. Pada tahun 1965 sampai dengan tahun 1972 asrama dipakai oleh Brimob, berhubung situasi pada waktu itu keadaan gedung kurang terurus dan dalam keadaan kosong, maka oleh kesatuan Brimob yang sedang bertugas di Tawangmangu dalam mengamankan Negara gedung tersebut digunakan untuk tahanan G/30 S PKI. Pada tanggal 1 April 1972. Bapak Drs. Soehodo selaku kepala perwakilan Departemen Sosial Jawa Tengah

beberapa aparat mengadakan pendekatan pada Yayasan akan maksud pemerintah Departemen Sosial untuk menyelenggarakan kegiatan Petirahan anak. Oleh karena kegiatan ini senafas dengan apa yang dilakukan oleh pihak yayasan. Dari hasil kesepakatan bersama maka dimulainya kegiatan Panti Petirahan Anak “Kartini” Tawangmangu sejak tanggal 1 April 1972 sampai dengan sekarang, dengan segala aktifitasnya yang sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Beberapa kali yayasan ini berganti nama sehingga tahun 2008 terdapat perubahan nama kembali menjadi Panti Petirahan Anak “Kartini”. Tahun 2011 sampai dengan tahun 2016, berdasarkan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor. 111 Tahun 2010, tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis pada Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah di tetapkanlah Panti Sosial Menjadi BAREHSOS. agar pelaksanaannya dapat berjalan sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya maka perlu disusun Petunjuk Teknis.

Tahun 2016 sampai dengan 2019 awal, berdasarkan Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor. 109 Tahun 2016 terdapat perubahan lagi dari BAREHSOS menjadi Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu, untuk anak Jalanan. Pada tahun 2019 sampai sekarang, Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu yang notabeneanya teruntuk anak jalanan, sekarang beralih fungsi menjadi Panti Pelayanan Sosial Anak Terlantar Tawangmangu.

2. Visi dan Misi

Visi dan misi Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu mengacu pada visi dan misi Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah adalah sebagai berikut :

a. Visi

“Mewujudkan Kemandirian Kesejahteraan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Melalui Pemberdayaan PSKS yang Profesional”

b. Misi

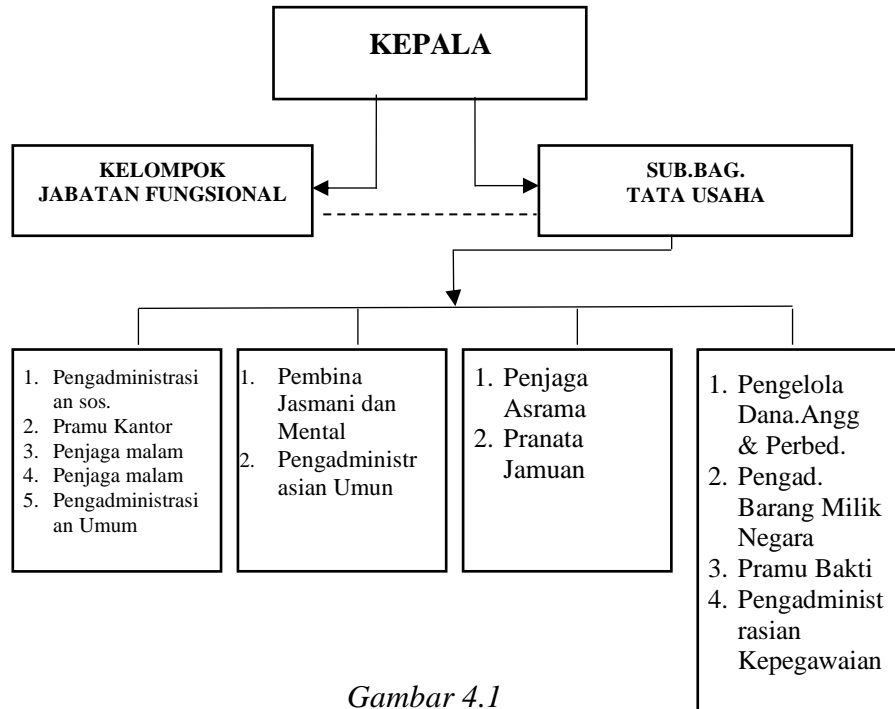
- 1) Meningkatkan kualitas, kuantitas dan jangkauan pelayanan rehabilitasi sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS).
- 2) Meningkatkan kualitas pemberdayaan sosial keluarga Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial (PMKS).
- 3) Meningkatkan kualitas, kuantitas dan jangkauan pelaksanaan dan perlindungan dan jaminan sosial.
- 4) Mengembangkan dan memperkuat sistem kesejahteraan sosial.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya untuk mendukung penyelenggaraan kesejahteraan sosial.

3. Jumlah Pegawai dan Penerima Manfaat PPSA Tawangmangu

No.	Jumlah Pegawai	Jumlah Penerima Manfaat
1.	17	75

Tabel 4.1

4. Struktur Organisasi



Gambar 4.1

- a. Kepala : Agus Priyanta, S.ST
- b. Kelompok Pejabat Fungsional :
- Nuryatiningsih
 - Sri Enarti, S.Sos
- c. Sub.Bag. Tata Usaha :Wenang Triatmo.SH.SKM,MKes
- d. Pengadministrasian Sos. : Evi Ariyanti, S.Psi
- e. Pramu Kantor : Indro Puji Asmoro
- f. Penjaga Malam : Joko Supriyono
- g. Penjaga Malam : Nurul Dwi Cahyono

- h. Pengadministrasian Umum : Aditiya Surya Widagdo
- i. Pembina Jasmani Dan Mental : Siti Masyitoh Raudlatul J.
- j. Pengadministrasian Umum : Nanik Eko Wiyantiningsih
- k. Penjaga Asrama : Wiratno
- l. Pranata Jamuan : Marheni
- m. Pengelola Dana Anggaran & Perbend. : Daryani, S.E
- n. Pengad. Barang Milik Negara : Haryanto
- o. Pramu Bakti : Joko Sudarmanto
- p. Pengadministrasian Kepegawaian : Agung Ismoyo

5. Deskripsi Waktu Penelitian

Siklus	Pelaksanaan Tindakan	Waktu pelaksanaan
Siklus I	Pemberian tindakan 1	19 Agustus 2020
Siklus II	Pemberian tindakan 2	27 Agustus 2020
Siklus III	Pemberian tindakan 3	7 September 2020
Siklus IV	Pemberian tindakan 4 dan 5	7 September 2020

B. Deskripsi Penelitian

1. Langkah Sebelum Tindakan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara dahulu sebelum melakukan tindakan dengan tujuan untuk mengetahui masalah, faktor, dan tingkat kejenuhan belajar penerima

manfaat. Dengan begitu peneliti dapat memperoleh data yang valid dari subyek langsung. Selain itu peneliti juga melakukan beberapa persiapan sebagai berikut:

1. Menyusun proposal dan mengusurs surat penelitian.
2. Melakukan observasi dan wawancara menggunakan pedoman observasi dan wawancara yang sudah dibuat.
3. Peneliti dan pekerja sosial melakukan diskusi untuk menentukan teknik konseling yang akan digunakan untuk tindakan.
4. Penyusunan rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan dan konseling sebagai pedoman melaksanakan tindakan bersama pekerja sosial.
5. Peneliti dan pekerja sosial menentukan jadwal pelaksanaan tindakan.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan tindakan

a. Siklus I

1) Tahap awal

Kegiatan pada siklus pertama dimulai dengan menyiapkan tempat dan alat yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di ruang kelas menggunakan kursi berbangku. Kemudian konseling dimulai dengan dibukaan salam dan menyiapkan RPL yang telah disusun sebelumnya bersama pekerja sosial PPSA Tawangmangu. Kemudian menanyakan kabar dan kesiapan subyek dalam mengikuti kegiatan tersebut.

2) Tahap inti

Sebelum peksos melaksanakan konseling individual dengan teknik *self instruction*, peksos melakukan bimbingan dahulu bimbingan dilakukan secara kelompok karena keterbatasan waktu, yaitu menjelaskan tentang teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar. Setelah itu peksos melakukan konseling individu kepada 3 subyek secara bergantian dengan teknik *self instruction* serta menentukan pikiran yang muncul yaitu “Putus Asa Tidak Dapat Mengerjakan Tugas”.

Peksos menggunakan Metode *Modelling* yaitu, terapis memberikan contoh kemudian klien menirukan bersama terapis setelah klien mampu maka klien diminta untuk mengerjakan sendiri dengan tahap 1 *Cognitive Modelling* yaitu , mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. *Pertama*, peksos menjadi model dengan mendemostrasikan suara yang keras dengan instruksi “Saya yakin bahwa saya punya kemampuan yang hebat, maka dari itu saya akan terus mencoba dan pantang menyerah”. *Kedua*, penerima manfaat sebagai subyek menirukan instruksi tersebut berulang-ulang sampai dapat mendemonstrasikan sendiri.

3) Tahap akhir

Sebelum kegiatan diakhiri peksos melontarkan pertanyaan tentang pemahaman kejenuhan belajar dan teknik *self instruction*. Setelah itu subyek diminta memberikan kesan terhadap kegiatan yang telah

dilakukan. Setelah itu peneliti melakukan wawancara kepada peksos dan subyek tentang proses kegiatan, hambatan dan skala kejenuhan belajar dengan menggunakan pedoman wawancara. Dari hasil wawancara bahwa terjadi sedikit penurunan skala kejenuhan dari 3 subyek tersebut. Setelah wawancara selesai kemudian kegiatan ditutup dengan salam dan doa.

4) Observasi

Saat kegiatan dimulai peneliti melakukan observasi kepada peksos maupun subyek dari awal hingga akhir kegiatan menggunakan pedoman observasi. Dari hasil observasi tersebut kegiatan belum berjalan maksimal ada salah satu subyek yang terlambat. Serta kurangnya keterbukaan antara subyek dengan peksos. Sehingga perlu tindak lanjut yang lebih baik lagi

5) Evaluasi dan Refleksi

(a)Evaluasi

Kegiatan berlangsung cukup lancar. Namun masih ada beberapa subyek yang masih malu-malu untuk menginstruksikan, karena belum terbiasa melakukan hal tersebut. Selain itu juga terkendala keterbatasan waktu yang singkat dikarenakan pandemi covid-19.

(b)Refleksi

Untuk memaksimalkan kembali tujuan dari kegiatan tersebut maka peksos memberikan dukungan kepada subyek agar lebih terbuka. Serta

subyek diminta untuk menyiapkan diri kembali agar pertemuan selanjutnya berjalan maksimal.

6) Tabel hasil Penelitian siklus I

Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

Kode Subyek	Skala sebelum tindakan	Masalah “Kelelahan Emosi”	Solusi tindakan	Skala setelah tindakan
G	6	Putus asa tidak dapat mengerjakan tugas sekolah	Memberikan layanan konseling individu teknik <i>self instruction</i> . Metode <i>Modelling</i>	5
W	9		Tahap <i>Cognitive Modelling</i> . Dengan instruksi “Saya yakin bahwa saya punya kemampuan yang hebat, maka dari itu saya akan terus mencoba dan pantang menyerah”	7
F	7		6	

Dari hasil tindakan siklus I masing-masing subyek berhasil mengalami penurunan skala minimal yang harus dicapai pada siklus I.

b. Siklus II

1) Tahap awal

Kegiatan pada siklus kedua dimulai dengan menyiapkan tempat dan alat yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di ruang kelas menggunakan kursi berbangku. Kemudian konseling dimulai dengan dibukaan salam dan menyiapkan RPL yang telah disusun sebelumnya bersama pekerja sosial PPSA Tawangmangu. Kemudian menanyakan kabar dan kesiapan subyek dalam mengikuti kegiatan tersebut.

2) Tahap inti

Sebelum peksos melaksanakan konseling individual dengan teknik *self instruction*, peksos mengulas sedikit tentang teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar agar lebih paham. Setelah itu peksos melakukan konseling individu kepada 3 subyek secara bergantian dengan teknik *self instruction* serta menentukan pikiran yang muncul yaitu “Putus Asa Dengan Hasil Yang Buruk”.

Peksos menggunakan Metode Non-Interaktif yaitu, terapis memberikan instruksi kepada subyek kemudian subyek mencoba secara berulang melalui aktivitas dan verbalitas. Dengan tahap 2 *Overt Ekxternal Guidance* yaitu , penerima manfaat melakukan verbalisasi diri seperti yang dilakukan terapis dengan kata-kata yang harus sama dengan terapis. Terapis melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan penerima manfaat. *Pertama*, peksos

mendemostrasikan suara yang keras untuk merubah pikiran irasional karena putus asa dengan hasil belajar yang buruk sehingga harus ada usaha yang sungguh-sungguh dari subyek untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik, sehingga instruksi yang diberikan sebagai berikut; “Saya akan berusaha lebih optimal dalam belajar demi hasil yang maksimal”. *Kedua*, penerima manfaat sebagai subyek memverbalisasikan instruksi tersebut berulang-ulang sampai dapat menginstruksikan sendiri dan mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari.

3) Tahap akhir

Sebelum kegiatan diakhiri peksos melontarkan pertanyaan tentang pemahaman kejenuhan belajar dan teknik *self instruction*. Setelah itu subyek diminta memberikan kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Setelah itu peneliti melakukan wawancara kepada peksos dan subyek tentang proses kegiatan, hambatan dan skala kejenuhan belajar dengan menggunakan pedoman wawancara. Dari hasil wawancara bahwa terjadi sedikit penurunan skala kejenuhan dari 3 subyek tersebut. Setelah wawancara selesai kemudian kegiatan ditutup dengan salam dan doa.

4) Observasi

Saat kegiatan dimulai peneliti melakukan observasi kepada peksos maupun subyek dari awal hingga akhir kegiatan menggunakan pedoman observasi. Dari hasil observasi tersebut kegiatan berjalan dengan lancar.

Serta subyek lebih terbuka kepada peksos. Serta subyek mengalami penurunan skala kejenuhan

5) Evaluasi dan Refleksi

a. Evaluasi

Kegiatan berlangsung cukup lancar. Subyek terbiasa melakukan instruksi tersebut. Selain itu juga terkendala ruangan dikarenakan pandemi covid-19. Sehingga apabila ada tamu, kepentingan dilakukan hanya di ruangan tertentu.

b. Refleksi

Untuk memaksimalkan kembali tujuan dari kegiatan tersebut maka peksos tetap memberikan dukungan kepada subyek. Serta subyek diminta melatih diri untuk mendemostrasikan instruksi yang akan dilaksanakan di kehidupan sehari-hari.

6) Tabel hasil Penelitian siklus II

Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

Kode Subyek	Skala sebelum tindakan	Masalah “Keletihan Emosi”	Solusi tindakan	Skala setelah tindakan
G	5	Putus asa dengan hasil belajar yang buruk	Memberikan layanan konseling individu teknik <i>self instruction</i> . Metode Non-Interaktif Tahap <i>Overt External Guidance</i> . Dengan instruksi “Banyak	3

W	7		orang yang akan berhasil, namun mereka berhenti dan menyerah terlalu cepat, maka saya harus ingat pada impian dan tetap berjuang dan pantang menyerah”	6
F	6			5

Dari hasil tindakan siklus II masing-masing subyek berhasil mengalami penurunan skala minimal yang harus dicapai pada siklus II. Yaitu Subyek G mengalami penurunan 2 skor, sedangkan Subyek W dan F mengalami penurunan 1 skor.

c. Siklus III

i. Tahap awal

Kegiatan pada siklus kedua dimulai dengan menyiapkan tempat dan alat yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di ruang kelas menggunakan kursi berbangku. Kemudian konseling dimulai dengan dibukaan salam dan menyiapkan RPL yang telah disusun sebelumnya bersama pekerja sosial PPSA Tawangmangu. Kemudian menanyakan kabar dan kesiapan subyek dalam mengikuti kegiatan tersebut. Serta menanyakan penerapan instruksi yang dilakukan masing-masing individu di kehidupan sehari-hari setelah mendapatkan instruksi diri di kegiatan sebelumnya.

ii. Tahap inti

Sebelum peksos melaksanakan konseling individual teknik dengan *self instruction*, peksos mengulas sedikit tentang teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar. Setelah itu peksos melakukan konseling individu kepada 3 subyek secara bergantian dengan teknik *self instruction* serta menentukan pikiran yang muncul yaitu “Putus Asa Mengikuti Pelajaran”. Peksos menggunakan Metode Interaktif yaitu, melakukan *self monitoring* atau evaluasi diri. Dengan tahap 3 *Overt Self Guidance* yaitu , penerima manfaat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras disertai dengan perilaku yang tepat. *Pertama*, peksos memaparkan tentang pola pikir yang irrasional yang menimbulkan perilaku yang maladaptif. Yaitu tentang putus asa mengikuti pelajaran. Yang dikarenakan oleh pola pikir yang irrasional dan dari hal lain. Sehingga peksos mengubah pola pikir subyek. Sehingga subyek melakukan evaluasi diri dan merubah pola pikir irrasional menjadi rasional. *Kedua*, setelah subyek melakukan evaluasi diri maka penerima manfaat sebagai subyek melakukan verbalisasi dengan instruksi dari subyek pada perilaku “putus asa tidak mengikuti pelajaran”. Instruksi yang verbalisasikan adalah sebagai berikut:

- a) Subyek W instruksinya adalah “*Percaya diri adalah segalanya dan buktikan bahwa kamu mampu*”
- b) Subyek G instruksinya adalah “*Ingat menyerah itu bukan tujuan dari semua jerih payah*”

c) Subyek F instruksinya adalah “*Jangan takut berjalan lambat tapi takutlah berjalan diam*”

Instruksi tersebut berulang-ulang sampai terbiasa menginstruksikan sendiri dan mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari.

iii. Tahap akhir

Sebelum kegiatan diakhiri peksos melontarkan pertanyaan tentang pemahaman kejenuhan belajar dan teknik *self instrustion*. Setelah itu subyek diminta memberikan kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Setelah itu peneliti melakukan wawancara kepada peksos dan subyek tentang proses kegiatan, hambatan dan skala kejenuhan belajar dengan menggunakan pedoman wawancara. Dari hasil wawancara bahwa terjadi sedikit penurunan skala kejenuhan dari 3 subyek tersebut. Setelah wawancara selesai kemudian kegiatan ditutup dengan salam dan doa.

iv. Observasi

Saat kegiatan dimulai peneliti melakukan observasi kepada peksos maupun subyek dari awal hingga akhir kegiatan menggunakan pedoman observasi. Dari hasil observasi tersebut kegiatan berjalan dengan lancar. Serta subyek lebih terbuka kepada peksos. Serta subyek mengalami penurunan skala kejenuhan

v. Evaluasi dan Refleksi

(a)Evaluasi

Kegiatan berlangsung cukup lancar. Subyek terbiasa melakukan instruksi tersebut. Selain itu juga terkendala ruangan dikarenakan pandemi covid-19. Sehingga apabila ada tamu, kepentingan dilakukan hanya di ruangan tertentu.

(b)Refleksi

Untuk memaksimalkan kembali tujuan dari kegiatan tersebut maka peksos tetap memberikan dukungan kepada subyek. Serta subyek diminta melatih diri untuk melakukan verbalisasi instruksi yang akan dilaksanakan di kehidupan sehari-hari.

vi. Tabel hasil Penelitian siklus III

Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

Kode Subyek	Skala sebelum tindakan	Masalah “Keletihan Emosi”	Solusi tindakan	Skala setelah tindakan
G	3	Putus asa mengikuti pelajaran	Memberikan layanan konseling individu teknik <i>self instruction</i> . Metode <i>self monitoring</i> . Dengan tahap <i>Overt Self Guidance</i> . Dan instruksi “Banyak orang yang akan berhasil, namun mereka berhenti dan menyerah terlalu cepat, maka saya harus ingat pada impian dan tetap	1
W	6			4

			berjuang dan pantang menyerah”	
F	5			3

Dari hasil tindakan siklus III masing-masing subyek berhasil mengalami penurunan skala minimal yang harus dicapai pada siklus III. Yaitu Subyek G mengalami penurunan 1 skor, sedangkan Subyek W dan F mengalami penurunan 2 skor.

d. Siklus IV

1) Tahap Awal

Kegiatan pada siklus kedua dimulai dengan menyiapkan tempat dan alat yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di ruang kelas menggunakan kursi berbangku. Kemudian konseling dimulai dengan dibukaan salam dan menyiapkan RPL yang telah disusun sebelumnya bersama pekerja sosial PPSA Tawangmangu. Kemudian menanyakan kabar dan kesiapan subyek dalam mengikuti kegiatan tersebut. Serta menanyakan penerapan instruksi yang dilakukan masing-masing individu di kehidupan sehari-hari setelah mendapatkan instruksi diri di kegiatan sebelumnya

2) Tahap Inti

Sebelum peksos melakukan konseling individual dengan *self instruction*, peksos mengulas sedikit tentang teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar. Setelah itu peksos melakukan konseling individu kepada 3

subyek secara bergantian dengan teknik *self instruction* serta menentukan pikiran yang muncul sesuai dengan kondisi subyek saat itu.

Peksos menggunakan Metode Interaktif yaitu, melakukan *self monitoring* atau evaluasi diri. Dengan tahap 4 *Faded Overt Self Guidance* (bimbingan diri pudar/pelan) yaitu , penerima manfaat melakukan verbalisasi diri dengan suara perlahan dengan diterapkan di kehidupan sehari-hari. Dan dengan tahap 5 *Covert Self Instruction* (bimbingan diri terselubung), penerima manfaat sudah terbiasa dengan melakukan verbalisasi instruksi diri. *Pertama*, peksos memberikan menggambarkan perilaku buruk dan pikiran yang irrasional tentang kejenuhan belajar. Sehingga subyek lebih mudah untuk menentukan perilaku yang sesuai dengan kondisi subyek. Sehingga subyek melakukan evaluasi diri dan merubah pola pikir irrasional menjadi rasional. *Kedua*, setelah subyek melakukan evaluasi diri maka penerima manfaat sebagai subyek melakukan verbalisasi dengan instruksi dari masing-masing subyek pada perilaku “putus asa” sesuai kondisi yang dialami. Instruksi yang dilakukan pada tahap 4 dilakukan dengan suara perlahan berulang-ulang. Kemudian pada tahap 5 instruksi yang dilakukan secara terselubung atau di dalam hati sehingga subyek telah terbiasa menginstruksikan sendiri dan mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari.

Instruksi yang diverbalisasikan masing-masing subyek sesuai dengan kondisi saat itu adalah sebagai berikut:

(a) Subyek W dalam kondisi putus asa tidak paham pelajaran. Subyek mendemostrasikan instruksi *“Bekerja keraslah demi sesuatu yang kamu inginkan”*

(b) Subyek G dalam kondisi putus asa mengerjakan pelajaran matematika. Subyek mendemostrasikan instruksi *“Ayolah keluarkan kemampuanmu kamu bukan orang payah”*

(c) Subyek F dalam kondisi putus asa dengan tugas sekolah yang banyak. Subyek mendemostrasikan instruksi *“Jangan kamu menyerah, lihatlah apa pernah ayahmu menyerah mencari nafkah”*

Instruksi tersebut diverbalisasikan secara perlahan pada tahap 4. Kemudian pada tahap 5 instruksi tersebut diverbalisasikan secara terselubung (didalam hati). Sehingga Subyek sudah terbiasa dengan menginstruksikan diri serta dapat di terapkan di kehidupan sehari-hari.

3) Tahap Akhir

Sebelum kegiatan diakhiri peksos melontarkan pertanyaan tentang pemahaman kejenuhan belajar dan teknik *self instrustion*. Selain itu peksos juga memberikan motivasi kepada subyek agar tetap semangat dalam belajar dan dapat terbiasa dengan instruksi diri yang telah diberikan. Setelah itu subyek diminta memberikan kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Setelah itu peneliti melakukan wawancara kepada peksos dan subyek tentang proses kegiatan, hambatan dan skala kejenuhan belajar dengan menggunakan pedoman wawancara. Dari hasil wawancara

bahwa terjadi sedikit penurunan skala kejenuhan dari 3 subyek tersebut. Setelah wawancara selesai kemudian kegiatan ditutup dengan salam dan doa.

4) Observasi

Saat kegiatan dimulai dari awal hingga akhir kegiatan konseling peneliti melakukan observasi kepada peksos maupun subyek dari awal hingga akhir kegiatan menggunakan pedoman observasi. Dari hasil observasi tersebut kegiatan berjalan dengan lancar. Serta subyek lebih terbuka kepada peksos. Dan terbiasa melakukan instruksi diri. Serta subyek mengalami penurunan skala kejenuhan

5) Evaluasi dan Refleksi

(a)Evaluasi

Kegiatan berlangsung cukup lancar. Subyek terbiasa melakukan instruksi tersebut. Selain itu juga terkendala ruangan dan waktu berkunjung dikarenakan pandemi covid-19. Sehingga apabila ada tamu, kepentingan dilakukan hanya di ruangan tertentu dan diberikan batas waktu.

(b)Refleksi

Dari kegiatan tersebut selurus kegiatan berjalan dengan lancar dan terjadi perubahan perilaku serta pola pikir subyek yang lebih baik. Maka peksos tetap memberikan dukungan kepada subyek. Serta

subyek diminta melatih diri untuk melakukan verbalisasi instruksi yang akan dilaksanakan di kehidupan sehari-hari.

6) Tabel hasil Penelitian siklus IV

Pada siklus ini skor penurunan yang dicapai minimal 1 skor.

Kode Subyek	Skala sebelum tindakan	Masalah “Keletihan Emosi”	Solusi tindakan	instruksi	Skala setelah tindakan
G	1	Putus asa mengerjakan pelajaran Matematika	Memberikan layanan konseling individu teknik <i>self instruction</i> . Metode <i>self monitoring</i> . Dengan tahap <i>Faded Overt Self Guidance</i> . Dan tahap <i>Cover self Instruction</i>		0
W	4	Putus asa tidak paham pelajaran			2
F	3	Putus asa dengan tugas sekolah yang banyak			1

Dari hasil tindakan siklus IV masing-masing subyek berhasil mengalami penurunan skala minimal yang harus dicapai pada siklus IV. Yaitu Subyek G dan F mengalami penurunan 1 skor, sedangkan Subyek W

mengalami penurunan 2 skor. Karena keterbatasan waktu penelitian maka untuk menuntaskan skala kejenuhan tersebut dilanjutkan oleh Pekerja Sosial.

3. Pembahasan Hasil Penelitian

Teknik *self instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment (Kartika et al., 2019). *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.

Teknik *self instruction* sangat cocok digunakan untuk mengatasi masalah pada anak sekolah. Karena mudah diimplementasikan serta dapat dipahami oleh klien. Seperti halnya dalam jurnal BK Unesa yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya”. Pelatihan Instruksional lebih berfokus kepada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Dan proses terapi ini mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan efisien (Fatimah & Setiawati, 2013).

Dengan kesimpulan hasil penelitiannya adalah penerapan teknik *self instruction* berpengaruh positif untuk perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya.

Seperti halnya dalam jurnal BK Unnes dengan judul “*Group Counseling with Self Instruction to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout*”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah *to prove that group counseling with self instruction technique is effective to enhance self efficacy and reduce academic burnout* (untuk membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kejenuhan belajar). Kemudian hasil dari penelitian tersebut adalah *this study obtained the findings that group counseling with self instruction technique effectively enhances self efficacy and reduces academic burnout* (penelitian tersebut memperoleh temuan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* secara efektif meningkatkan efikasi diri dan menurunkan kejenuhan belajar (Hasan et al., 2019).

Seperti halnya juga dalam penelitian Rakhman Khakim Muzaki yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar di Yayasan Khusus Anak-Anak Buta (YKAB) Surakarta. Tujuan dari penelitiannya adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan konseling serta untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik *self instruction* yaitu agar para siswa/konseli mampu berkonsentrasi dengan baik dalam belajar dan agar mereka juga mampu

mengatasi masalah kejenuhannya dalam belajar serta mampu menerapkannya secara mandiri (Muzaki, R. K, 2019).

Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa menurun sehingga siswa dapat berkonsentrasi kembali saat belajar.

Jadi, dilihat dari hasil penelitian yang relevan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa

Penelitian ini mengangkat topik teknik *self instruction* untuk mengatasi *learning plateau* (kejenuhan belajar) di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Pihak yang terlibat dalam proses konseling menggunakan metode PTBK diantaranya adalah peksos sebagai orang yang memberikan layanan konseling individual dan memberikan *treatmen*, subjek sebagai orang utama yang diteliti perkembangan dan perubahan perilaku melalui teknik *self instruction* dan peneliti sebagai orang yang meneliti dan mempelajari berlangsungnya proses layanan konseling individual dengan teknik *self instruction* .

Data awal subjek dari Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara peksos dan wawancara subjek, terdapat 3 anak yang mempunyai kejenuhan belajar yang cukup tinggi. Maka peneliti dan peksos berkolaborasi melakukan penelitian tindakan untuk mengatasi kejenuhan belajar penerima manfaat dengan menggunakan layanan konseling individual.

Setelah dilakukan empat kali siklus penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa skala kejenuhan belajar sebelum penerapan teknik *Self Instruction* cukup tinggi dan setelah penerapan teknik *Self Instruction* menurun dengan menggunakan *Scaling* (Penskalaan). *Scaling* dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penelitian. Sehingga dapat terlihat perbedaan skala penurunannya. Menurut Murphy, *scaling* (penskalaan) adalah teknik yang membantu konselor maupun klien untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata (T.Erford, 2016). Berikut adalah tabel hasil *scaling* pada masing-masing siklus :

Table Scaling Siklus I-IV

Scaling						
No.	Inisial Subjek	Sebelum tindakan	Siklus I	Siklus II	Siklus III	Siklus IV
1.	G	Skala 6	Skala 4	Skala 3	Skala 1	Skala 0
2.	W	Skala 9	Skala 7	Skala 6	Skala 4	Skala 2
3.	F	Skala 7	Skala 6	Skala 5	Skala 3	Skala 1

Penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan dan konseling dengan teknik *self instruction* dapat mengatasi dan menurunkan kejenuhan belajar. Dengan menggunakan instruksi diri yang dapat memotivasi diri sendiri sehingga dapat merubah pola pikir yang irrasional menjadi rasional yang dapat mendorong subyek lebih semangat dalam belajar. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Syah, bahwa salah satu cara mengatasi kejenuhan belajar adalah memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya (Syah, 2003).

Kurangnya motivasi dalam belajar dapat menyebabkan siswa atau penerima manfaat PPSA Tawangmangu sebagai subyek menjadi putus asa karena tidak ada dukungan dari diri sendiri maupun orang lain. Putus asa merupakan salah satu aspek kejenuhan belajar yaitu keletihan emosi dengan bentuk perilaku putus asa. Beberapa putus asa yang dialami subyek penerima manfaat salah satunya putus asa tidak dapat mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Hal tersebut disampaikan oleh subyek “W” pada wawancara pada tanggal 14 Agustus 2020.

“Ya belajar mbak kadang-kadang kalo gak tau ya nyontek temen mbak hehe”.

Hal tersebut terjadi adanya kemunculan pikiran-pikiran irrasional tidak dapat mengerjakan tugas yang dapat menghambat aktivitas belajar penerima manfaat.. Setelah menerapkan teknik *self instruction*, kejenuhan belajar dapat teratasi. Walaupun 2 subyek masih mempunyai skala kejenuhan 2 dan 1.

Sehingga secara keseluruhan skala kejenuhan belajar penerima manfaat menurun. Sehingga hal ini telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian yaitu dengan adanya penurunan kejenuhan belajar setelah melakukan konseling individual teknik *self instruction*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian implementasi *self instruction* untuk mengatasi *learning plateu* pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Layanan konseling individual dengan teknik *self instruction* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada penerima manfaat PPSA Tawangmangu.
2. Terdapat perubahan perilaku kejenuhan belajar dengan adanya penurunan skala kejenuhan belajar dan adanya perubahan perilaku yang lebih baik.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam sebuah penelitian pasti terdapat keterbatasan yang tidak bisa dipungkiri oleh setiap peneliti, adapun keterbatasannya sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu penelitian, penelitian ini terdapat 4 siklus yang hanya dapat dilakukan 3 kali pertemuan saja dan. Selain melakukan observasi dan wawancara langsung, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara *online* (daring). Hal ini dikarenakan tuntutan dan aturan yang berlaku dari Dinas Provinsi Jawa Tengah yang memberikan keterbatasan bagi mahasiswa untuk berinteraksi secara langsung dengan penerima manfaat demi keamanan bersama dalam situasi dan kondisi pandemi covid-19. Sehingga kegiatan penelitian menjadi kurang maksimal. Terlepas dari hal itu, teknik

self instruction dalam mengatasi *learning plateau* (kejenuhan belajar) berhasil berjalan dengan baik dengan bantuan pekerja sosial melaksanakan kegiatan penelitian ini.

2. Keterbatasan ruangan dalam melaksanakan penelitian, penelitian ini harusnya menggunakan ruangan khusus yaitu ruangan konseling. Namun, adanya keterbatasan tersebut penelitian ini berlangsung di ruangan kelas yang luas. Karena adanya pandemi covid-19 ini, seluruh tamu yang berkunjung dialihkan ke ruangan kelas demi keamanan seluruh pihak.

C. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi penerima manfaat

Bagi subjek ataupun seluruh penerima manfaat di PPSA Tawangmangu diharapkan untuk meningkatkan kegiatan belajar dan memanfaatkan waktu agar lebih optimal. Demi mewujudkan cita-cita yang diinginkan.

2. Bagi pekerja sosial

Diharapkan pekerja sosial dapat memberikan dan mengembangkan teknik *Self Instruction* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di PPSA Tawangmangu. Serta pekerja sosial diharapkan memberikan inovasi dalam pembekalan motivasi terhadap penerima manfaat.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan *action research* bimbingan konseling teknik *self instruction*. sehingga dapat mengembangkan penelitian selanjutnya terutama dibidang bimbingan dan konseling maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2019). Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya. *Skripsi*.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Asdi Mahasatya.
- Bungin, B. (1996). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Refika Adhitama.
- Fatimah, F. N., & Setiawati, D. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya. *Jurnal BK UNESA, 04(01)*, 259–265.
- Fiorentika, K., Santoso, D., & Simon, I. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 1(3)*, 104–111. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>
- Hasan, Yuwono, D., Sugiharto, P., & Sunawan, &. (2019). Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout Article Info. *Jurnal Bimbingan Konseling, 8(1)*, 91–96. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.27663>
- Undang-Undang. (2003). *UU Tentang Pendidikan Nasional*. JDIH BPK RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>
- Kartika, M., Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., & Makassar, U. I. N. A. (2019). *Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik low self confidence pada pembelajaran fisika kelas vii a smpn 4 tellulimpoe kab. sinjai*.
- Khaira, N. A. (2018). *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa*.
- Moleong, J. L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mubarok, M. I. (2018). *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekaarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik, 14(02)*, 57–78.
- Muzaki, R. K. (2019). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik Self Instruction Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Di Yayasan Khusus Anak-Anak Buta (YKAB) Surakarta. *Skripsi*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Nurwan, D., Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, D., & BANTEN, U. S. M. H. (2019). *Layanan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Penyesuaian Diri Remaja (Penelitian Tindakan Konseling Di Panti Asuhan Nurul Islam Kebaharan Kota Serang Banten)*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rahmawati. (2009). *Modifikasi Perilaku*. Universitas Negeri Malang.
- Rosita, Y. (2015). Pencegahan Relapse Pada Subyek “EE” Eks Klien Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putra (BRSPP) Lembang Di Kota Bandung (Implementasi Teknik Self Instruction Dan Teknik Family Support). *Jurnal Ilmiah Pekerja Sosial*, 14(2), 126–140.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/8796%0A> <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif*. Alfabeta.
- Syah, M. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Belajar*. PT. Raja Grafin.
- T.Erford, B. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Thrusman, H. (2000). *Belajar Secara Efektif*. Puspa Swara.
- Thrusman, H. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Pustakaa Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Wawancara 1 Maret, G. (2020). *Wawancara “G.”*
- Wawancara 1 Maret, L. (2020). *Wawancara “L.”*

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (PENELITIAN TINDAKAN BK)

Lembaga : PPSA Tawangmangu
 Subyek : Penerima manfaat PPSA Tawangmangu
 Tahun : 2020

1. Pokok kegiatan : Teknik *self instruction*
2. Bidang bimbingan : Individual
3. Jenis layanan : Tindakan BK
4. Fungsi layanan : Pemahaman
5. Tujuan : Untuk mengatasi kejenuhan belajar “Putus Asa”
6. Uraian kegiatan :

No.	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	Kegiatan awal a. Pekerja sosial membuka kegiatan layanan dengan berdo’a. b. Pekerja sosial dan peneliti memberikan gambaran kegiatan.	15 menit
2.	Kegiatan inti a. Pekerja sosial menjelaskan tentang teknik <i>self instruction</i> dan kejenuhan belajar. b. Pekerja sosial melaksanakan teknik <i>self instruction</i> sesuai aspek kejenuhan belajar.	45 menit

	c. Subyek diminta untuk menanggapi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan.	
3.	Kegiatan akhir a. Pekerja sosial melakukan refleksi terkait materi yang telah dipaparkan. b. Subyek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan. c. Menutup kegiatan dengan salam dan do'a.	

7. Metode : Non-Interaktif, Interaktif, dan *Modelling*
8. Alokasi waktu : 75 menit
9. Tempat : Ruang konseling
10. Penyelenggara layanan : Pekerja sosial
11. Pihak yang ikut serta : Penerima manfaat dan peneliti
12. Alat pelengkap : alat tulis dan kertas

B. Pedoman observasi sebelum tindakan

No.	Aspek keletihan emosi	Checklist	
		Ya	Tidak
1.	Tidak bersemangat saat pelajaran dimulai		
2.	Menghela nafas saat belajar		
3.	Marah-marah saat mengerjakan tugas		
4.	Meremas-remas tangan		
5.	Menggerak-gerakan kaki		
6.	Putus asa saat tidak dapat mengerjakan tugas		
7.	Mengantuk saat belajar		
8.	Mencontek tugas dari teman		
9.	Mendengarkan musik saat belajar		
10.	Menggambar hal lain diluar pelajaran		

C. Hasil observasi sebelum tindakan

1. Hasil observasi sebelum tindakan subyek “W”

No.	Aspek keletihan emosi	Checklist	
		Ya	Tidak
1.	Tidak bersemangat saat pelajaran dimulai	v	
2.	Menghela nafas saat belajar	v	

3.	Marah-marah saat mengerjakan tugas	v	
4.	Meremas-remas tangan	v	
5.	Menggerak-gerakan kaki	v	
6.	Putus asa saat tidak dapat mengerjakan tugas	v	
7.	Mengantuk saat belajar	v	
8.	Mencontek tugas dari teman	v	
9.	Mendengarkan musik saat belajar		v
10.	Menggambar hal lain diluar pelajaran	v	

2. Hasil observasi sebelum tindakan subyek "L"

No.	Aspek keletihan emosi	Checklist	
		Ya	Tidak
1.	Tidak bersemangat saat pelajaran dimulai	v	
2.	Menghela nafas saat belajar	v	
3.	Marah-marah saat mengerjakan tugas	v	
4.	Meremas-remas tangan		v
5.	Menggerak-gerakan kaki	v	
6.	Putus asa saat tidak dapat mengerjakan tugas	v	
7.	Mengantuk saat belajar	v	
8.	Mencontek tugas dari teman	v	

9.	Mendengarkan musik saat belajar	v	
10.	Menggambar hal lain diluar pelajaran	v	

3. Hasil observasi sebelum tindakan subyek “E”

No.	Aspek keletihan emosi	Checklist	
		Ya	Tidak
1.	Tidak bersemangat saat pelajaran dimulai	v	
2.	Menghela nafas saat belajar	v	
3.	Marah-marah saat mengerjakan tugas		v
4.	Meremas-remas tangan	v	
5.	Menggerak-gerakan kaki	v	
6.	Putus asa saat tidak dapat mengerjakan tugas	v	
7.	Mengantuk saat belajar	v	
8.	Mencontek tugas dari teman	v	
9.	Mendengarkan musik saat belajar	v	
10.	Menggambar hal lain diluar pelajaran		v

D. Pedoman wawancara sebelum tindakan

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana proses belajar sebelum ada pandemi covid-19 ini?
2.	Menurut kamu bagaimana cara guru dalam mengajar di kelas?
3.	Berapa lama aktivitas belajar saat ada disekolahan?
4.	Apakah kamu merasa jenuh dengan proses belajar seperti itu?
5.	Saat kamu jenuh apa yang kamu lakukan saat itu?
6.	Pernah atau tidak kamu membolos sekolah?
7.	Apakah ada pelajaran yang tidak kamu sukai ?
8.	Apakah setiap guru memberikan motivasi dalam mengajar di kelas ?
9.	Selain disekolah apakah di panti juga sering belajar?
10.	Senangkah mengikuti proses belajar di panti?
11.	Berapa lama aktivitas belajar di panti?
12.	Bagaimana proses belajar setelah ada pandemi covid-19?
13.	Bagaimana perasaan kamu saat belajar online?
14.	Pahamkah dengan materi yang disampaikan secara online?
15.	Apakah fasilitas dipanti mendukung belajar online?
16.	Apa yang dilakukan peksos saat kamu jenuh belajar?
17.	Apa yang kamu lakukan saat jenuh belajar dipanti?
18.	Bagaimana hasil belajar saat ini?
19.	Berapa skala kejenuhan kamu dari skala 1-10?

E. Verbatim wawancara sebelum tindakan pada tanggal 14 Agustus 2020

1. Verbatim subyek W sebelum tindakan

K : Peneliti

W : Subyek

Peneliti/ Subyek	Dialog	Ket.
K	Selamat siang wis, terimakasih banget udah luangin waktunya ya	Opening
W	Iya mbak sama-sama	
K	Gimana kabarnya wis?	
W	Hehe, alhamdulillah baik mbak	
K	Wah alhamdulillah ya. Oiya sekarang wisnu kelas berapa sih?	
W	Kelas 2 SMK mbak	
K	Owh, gimana nih sekolahnya? Lancar kan?	
W	Wah bosan mbak goro-goro corona, pengen mlebu sekolah sinau ten kelas mbak.	Pengungkapan masalah
K	Hehe, wah bosan ya. Emang gimana sih wis proses belajar sebelum ada corona?	
W	Ya luwih penak mbak nek mboten ngertos saget tanglet guru ne. Lebih paham dijelaske langsung mbak	

K	Owh seperti itu ya wis. Emang gimana wis cara guru mengajar di kelas?	
W	Nggih niku mbk, dijelaske terus nyatet akeh banget, tapi lebih paham alur cara pengerjaannya mbak.	
K	Oh gitu ya jadi lebih paham ada yang menjelaskan.	
W	Nggih mbak	
K	Berapa lama sih wis belajar disekolah itu?	Intensitas belajar
W	Biasanya nggih 7-8 jam mbak	
K	Terus jenuh gak proses belajar yang diajarin guru di kelas?	Faktor penyebab kejenuhan belajar
W	Kadang-kadang mbak, nek nyatet akeh banget jenuh banget mbak. Kadang ya tergantung gurunya mbak kalo cara ngajarnya gitu-gitu terus ya bosan mbak	
K	Owh kadang-kadang ya, jadi harus ada cara yang berbeda gitu ya	
W	Iya mbak	
K	Terus kalo kamu jenuh, apa yang kamu lakukan wis?	Usaha subyek sebelum tindakan <i>self instruction</i>
W	Hehe kadang saya tidur dikelas mbak, kalo engga saya ke luar kelas sebentar	

K	Hehe tidur dikelas emang gak dimarahain?	
W	Kalo gak ketahuan gakpapa mbak hehe	
K	Oh gitu, kalo bolos pernah gak wis?	
W	Ga pernah mbak tapi saya ijin karena organisasi. La ijinnya itu kadang lama mbak pernah ijin sekolah 1 bulan gara-gara lomba sama kegiatan organisasi mbak	
K	Wah lama banget 1 bulan, ketinggalan pelajaran banyak noh	
W	Iya mbak tapi pinjem catetan temen sama dikasih tugas susulan sama guru kelas mbak. Tapi kalo banyak gak tak kumpulin mbak.	
K	Wah belajar maratoon ya	
W	Hehe iya mbak	
K	Terus ada gak pelajaran yang gak kamu sukai?	Faktor penyebab kejenuhan belajar
W	Ada mbak banyak terutama matematika	
K	Wah banyak ya, kenapa ga suka wis?	
W	La gak ngerti lo mbak gur nyatet tapi ga dijelaske	

K	Oh gitu, kalo pas kamu jenuh bosan setiap guru ngasih motivasi gak?	
W	Engga ada mbak	
K	Owh gak ada ya, terus selain disekolah dipanti juga belajar ga?	Aspek kejenuhan belajar (keletihan emosi)
W	Ya belajar mbak kadang-kadang kalo gak tau ya nyontek temen mbak hehe	
K	Owh kadang-kadang ya, seneng ga belajar dipanti?	
W	Engga mbak sekarang ga ada yang ngajarin. La saya ga paham terus saya tanya ke guru malah gurunya suruh tanya temennya. La temenya kadang gak mau kadang juga gak tau. Dulu sebelum corona kan dipanti ada bimbel mbak jadi didatengin guru les jadi enak. Tapi sekarang ga ada	
K	Oh gitu ya, jadi lebih susah ya belajarnya	
W	Iya mbak	
K	Terus berapa lama sih kalo belajar dipanti?	Intensitas belajar
W	Ya dulu pas ada bimbel setiap abis maghrib sampai isya kira-kira 1,5 jam lah mbak. Tapi sekarang kalo	

	ada tugas aja kalo belajar hehe atau pas mau ulangan	
K	Oh jadi sekarang belajar sendiri tergantung ada tugas apa engga gitu	
K	Oiya sekarang gimana proses belajar saat pandemi ini?	Faktor penyebab kejenuhan belajar
W	Ya online mbak lewat grup wa terus guru share tugas baru dikerjain terus dikumpulin. Seperti itu terus mbak	
K	Oh gitu, terus gimana perasaan mu wis?	
W	Sebel mbak bosan ga tau materinya pengen mlebu sekolah wae	
K	Gitu ya, paham ga sama materi yang disampaikan secara online?	
W	Ya engga mbak bener-bener lebih susah ga ada yang jelasin	
K	Emm ya, kalo fasilitas panti mendukung belajar online ga?	
W	Mendukung mbak ada wifi tapi ya kadang lemot	
K	Oh gitu ya, kan sebel ya bosan gitu belajr online selama pandemi. Nah, apasih yang dilakukan peksos saat kamu jenuh belajar?	
W	Gak ada mbak	

K	Oh gak ada ya, terus apa yang kamu lakukan kalo kamu jenuh?	Usaha subyek sebelum tindakan <i>self instruction</i>
W	Ya kadang game atau tidur mbak hehe	
K	Oh gitu, kalo memotivasi buat diri kamu sendiri pernah gak?	
W	Pernah mbak ya kadang saya bilang “iki kudu ndang rampung kudu semangat” gitu mbak	
K	Owh gitu ya, terus gimana wis dengan hasil belajar saat ini?	Aspek kejenuhan belajar (keletihan emosi)
W	Menurun banget, sampe aku ya putus asa. Bisa gak menaikkan hasil belajar ku gitu	
K	Owh gitu ya wis, inshaallah bisa bisa wis. Optimis aja sama usaha yang sungguh-sungguh ya	
W	Iya mbak aamiin semoga bisa	
K	Dari keseluruhan ini berapa sih skala jenuh belajar kamu dari skala 1-10, kamu berada dimana?	Tingkat kejenuhan belajar
W	Kalau keseluruhan skala jenuh saya 9 mbk	
K	Wah tinggi banget wis	
W	Iya I mbak, ya karena saya benar-benar jenuh belajar sampai saya berada di peringkat terendah di kelas	Dampak kejenuhan belajar

K	Baiklah kalo gitu wis terimakasih buat waktunya. Pokonya tetep semangat ya buat sekolahnya. Lain waktu kita ketemu lagi ya	Clossing
W	Iya mbak sama-sama. siap	

2. Verbatim subyek G sebelum tindakan

K : Peneliti

G : Subyek

Peneliti/ Subyek	Dialog	Ket.
K	Hallo di, gimana nih kabarnya?	Opening
G	Alhamdulillah baik mbak (sambil menganggukkan kepala). Mbak isti gimana kabarnya?	
K	Alhamdulillah sehat di. Oiya gimana sekolahnya, lancara gak?	
G	Ya gitu mbak hehe	
K	Hehe, gitu dimana di?	
G	Ya boseni lah mbak mau gimana lagi. Ga pergi kesekolah og. Jenuh banget sama cara belajar yang seperti ini.	Pengungkapan masalah
K	Bosen ya, bukanya seneng ga masuk sekolah? Hehe	
G	Ya seneng ga seneng sih, mosok yo ga masuk-masuk sekolahnya mbak-mbak	
K	Selain bosen apalagi yang dirasain selama belajar seperti ini?	
G	Kalo ga tau tugasnya saya pusing banget harus gimana, kadang nyontek temen. Saking putus asa banget sih mbak.	

K	Oh gitu ya, jadi sering putus asa gitu	
G	Iya kadang-kadang mbak.	
K	Terus apasih yang bikin kamu bosan?	
G	Emm ya pertama butuh suasana sekolah. Butuh refresing juga karena ya di panti terus ga boleh main kesana-sana. Terus ga tau materi yang disampekin guru di grup wa. Terus ya terlalu banyak lah tugas yang diberikan. Wes gak ngerti banyak tugas lagi. hehe	
K	Oh gitu ya, ada yang lain ga yang bikin kamu jenuh?	
G	Emm,ya itu sih mbak. Terus jadi ga semangat buat belajar	
K	Oh gitu ya, kalo sebelum pandemi emang gimana sih proses belajarnya di?	
G	Ya lebih paham sih, ada yang menjelaskan langsung kalo ga tau tinggal tanya guru atau temen.	
K	Owh jadi lebih paham ya, emang gimana cara guru mengajar dikelas?	
G	Ya seperti biasa mbak, menjelaskan materi yang jelas dulu terus diberikan tugas gitu sih	
K	Owh kayak metode ceramah gitu ya	
G	Iya mbak	
K	Kalo disekolah berapa lama aktivitas belajarnya?	Intensitas belajar
G	Ya dari jam 7 sampai jam 2, jadi berapa jam ya. Emm, ya sekitar 7 jam an lah mbak.	

K	Owh 7 jam ya. Kalo proses belajar dikelas yang seperti biasa itu, kamu berasa bosan atau apa sih?	
G	Ya bosan juga mbak dulu banyak tugas, terus dikasih tenggang waktu buat ngerjain itu sebentar. Jadi waktu istirahat dirumah kurang. Kadang pas mau berangkat sekolah pagi-pagi lanjut ngerjain tugas gitu mbak.	Pengungkapan masalah
K	Wah, lumayan capek ya?	
G	Iya mbak	
K	Terus kalau kamu saat itu bosan, jenuh, capek apa yang kamu lakuin?	Usaha subjek sebelum tindakan <i>self instruction</i>
G	Kalo aku sih baca-baca komik mbak, cari hiburan. Kadang keluar cari suasana baru. Tapi sekarang susah keluar mbak dari panti, ya gara-gara korona ini jadi ga boleh sembarangan keluar panti seenaknya.	
K	Oh gitu ya cari suasan baru. Kalo sekolah pernah bolos gak sih edi?	
G	Kalo bolos sekolah nggak pernah sih mbak	
K	Owh ga pernah ya. Kalo pelajaran yang ga disukai ada nggak?	
G	Ada, terutama matematika mbak	Pengungkapan masalah
K	Kenapa ga suka matematika?	
G	Ribet banget terus jadi males ngerjain. Gurunya juga kurang jelas ngasih caranya jadi tambah ga tau hehee.	
K	Ribet ya, namanya juga matematika sih hehe.	
G	Hehehe	
K	Oiya kalo disekolah setiap guru memberi motivasi gak sih?	

G	Engga sih, Cuma guru BK sebentar kalo masuk kelas. Soalnya gak pernah ke ruang BK juga	
K	Owh jadi jarang ya	
G	Iya mbak	
K	Kalo sekarang di panti, sering belajar gak nih?	Intensitas belajar
G	Kadang-kadang sih hehe	
K	Kadang-kadang gimana?	
G	Ya kalo pas ada ulangan atau tugas belajar hehe	
K	Jadi kalau gak ada tugas/ulangan gak belajar gitu?	
G	Hehee, jarang sih mbak	
K	Owh jarang,tapi seneng ga belajar di panti?	
G	Biasa sih mbak, tapi gak suka suasana yang rame. Jadi harus sendiri kalau mau fokus	
K	Owh gak suka keramaian ya.	
G	Iya mbak hehee.	
K	Berapa lama kalau belajar di panti?	Intensitas belajar
G	Ya kalo pas lagi belajar 1 jam lah kira-kira. Tapi kalau mau ulangan lebih lama belajarnya.	
K	Owh gitu. Sekarangkan lagi pandemi ya. Gimana sih proses belajarnya?	
G	Online mbak lewat grup wa. Jadi guru nge share materi sama tugas terus dikasih waktu buat ngerjain. Terus kalo ada ulangan juga online lewat google form gitu.	
K	Jadi semua daring ya.	
G	Iya mbak.	
K	Nah gimana nih perasaan mu tentang belajar online ini?	Pengungkapan masalah dan

G	Awalnya seneng mbak, tapi kok lama-lama bosen. Ya karena gitu-gitu aja cara belajarnya. Selain itu juga kurang efektif karena ya ga tau materinya. Soalnya kan dari SMP terus SMA jadi kan suasana baru, materi baru. Apalagi saya masuk SMK banyak praktiknya. Tapi gara-gara online ga bisa praktik. Ya dikit-dikit bisa sih mbak tapi ya harus ada panduan dari guru langsung lah.	faktor penyebab kejenuhan belajar
K	Owh jadi kurang efektif ya. Terus apa lagi yang bikin bosen?	
G	Ya ga paham materinya juga jadi mau belajar males gitu mbak. Karena belajarnya ya gitu-gitu aja ga berubah	Faktor penyebab kejenuhan belajar
K	Ow yaya mbak isti paham apa yang kamu rasain. Terus kalo fasilitas panti mendukung gak buat belajar online ini?	
G	Ya kurang mendukung sih. Sebenarnya ada wifi, tapi kadang susah sinyalnya. Ya karena banyak pengguna kan mbak disini buat belajar online semua anak-anak panti.	
K	Owh gitu ya. Oiya disini kan ada peksos ya. Nah itu saat kamu atau anak-anak pada jenuh belajar apa yang dilakukan peksos?	
G	Gak ada sih mbak	
K	Gak ada sama sekali?	
G	Iya mbak ga ada.	
K	Kalo kamu jenuh belajar di panti apa yang kamu lakukan?	Usaha subyek sebelum tindakan <i>self instruction</i>
G	Aku kan hobi baca komik sam nonton anime mbak. Jadi ya aku baca-baca	

	komik sama liat anime buat hiburan. Karena ga boleh keluar-keluar panti	
K	Owh gitu ya. Terus gimana nih hasil belajar saat ini?	Dampak kejenuhan belajar
G	Menurun banget mbak, ketinggalan sama yang lain. Nilai-nilai tugas sama ulangan aja sering jelek sekarang. Padahal dulu ga separah ini.	
K	Wah pengaruh banget ya kondisi saat ini buat kamu?	
G	Iya mbak.	
K	Misal nih dari skala 1-10, kejenuhan belajarmu berada di angka berapa?	Tingkat kejenuhan belajar
G	Emm, 6 sih mbak	
K	Owh lumayan ya berada di tingkat 6. Kalo begitu, kamu harus lebih berusaha yang optimal lagi ya. Biar hasilnya lebih baik lagi dari sebelumnya.	Clossing
G	Iya mbak inshaallah. Hehe	
K	Hehe iya di, kalo begitu tetep semangat ya dan terimakasih buat waktunya hari ini. Semoga sekolahnya lancar ya. Aamiin	
G	Iya mbak aamiin	

3. Verbatim subyek F sebelum tindakan

K : Peneliti

F : Subyek

Peneliti/ Subyek	Dialog	Ket.
K	Hallo ter, gimana kabarnya nih?	Opening
F	Sehat mbak baik hehe. Lha mbak isti gimana kabarnya?	
K	Sama sehat juga ter. Semoga selalu sehat ya. Hehe	
F	Iya mbak. Hehe	
K	Oiya gimana nih sekolahnya? Lancar gak?	Pengungkapan maalah
F	Hehe kurang lancar sih mbak hehe	
K	Kok kurang lancar kenapa nih?	
F	Lha ga paham materine lo mbak. Terus yo wes bosan juga daring pengen mangkat sekolah neh mbak hehe.	
K	Hehe bosan ya belajar di panti terus?	
F	Iya mbak, pengen suasana sekolah meneh mbak.	
K	Owh gitu, emang gimana proses belajar disekolah?	
F	Ya dijelasin sama gurunya mbak. Terus langsung praktek. Soalnya kan	

	SMK banyak prakteknya jadi lebih paham.	
K	Owh gitu, terus guru jelasinnya paham gak?	
F	Ya tergantung gurunya juga sih mbak. Kalo gurunya jelas langsung paham. Kalo ga jelas ya ga enak mbak.	
K	Owh gitu ya, jadi tergantung guru nya. Kalo disekolah berapa lama sih belajarnya dalam 1 hari?	Intensitas belajar
F	Emm kira-kira 8 jam, tapi kalo ada ekstra kadang juga lebih.	
K	8 jam ya. Nah selama 8 jam dan cara guru mengajarnya seperti yang kamu bilang tadi kamu bosan gak?	
F	Yo bosan mbak kadang nek aku males aku ning kantin hehe.	Pengungkapan masalah dan aspek kejenuhan belajar
K	Loh emang gak ketahuan?	
F	Ngerti jane mbak, tapi dikokne guru ne og hehe.	
K	Wah-wah lari dari pelajaran berarti.	
F	Hehe, hoo mbak	
K	Terus kalau kamu jenuh apa yang kamu lakuin selain ke kantin	
F	Turu ning kelas mbak hehe.	
K	Gak dimarahin?	
F	Nek gak ngerti gak di seneni og mbak.	

K	Owh gitu, kalau bolos sekolah pernah gak?	
F	Pernah, sering wkwkwk	
K	Waduh, berapa kali?	
F	Lali ki mbak, sering pokoke. Hehe	
K	Kalo kamu bolos kamu kemana?	
F	Langsung ke kantin mbak sama temen-temen	
K	Berarti berangkat sekolah langsung ke kantin ya?	
F	Iya, sampek jam pelajaran abis.	
K	Waduh, jangan diulangi ter. Sayang lo sekolahnya.	
F	Hehe, iya mbak	
K	Kalau pelajaran ada yang kamu gak suka tidak?	
F	Enek mbak, matematika, fisika, kimia. Pokoke sek itung-itungan lah hehe	
K	Owh gitu, yang hitung-hitungan. Terus kalo kalau kamu gak suka terus bosan sering bolos juga, itu guru kamu ngasih motivasi gak?	
F	Ada mbak kepala sekolahnya malahan.	
K	Wah, malah kepala sekolah? Kalo guru BK atau guru kelas gitu gimana?	
F	Gak pernah si mbak	
K	Kenapa nih kok kepala sekolah?	

F	Ya tau kalau aku ini anak panti jadi sering diberi semangat gitu mbak.	
K	Owh gitu, selain disekolah, di panti belajar juga gak ter?	
F	Iya mbak dulu sebelum korona ada les tambahan di panti. Tapi sekrang gak ada jadi belajar sendiri-sendiri.	Intensitas belajar
K	Owh gitu terus sekrang belajar sendiri seneng gak?	
F	Biasa sih mbak, tapi nek gak mudeng bingung hehe	
K	Owh gitu, terus berapa lama kalo belajar sendiri di panti?	
F	Ya tergantung ada tugas engga sih mbak, atau pas ada ulangan gitu. Hehe	
K	Jadi bebas ya sesuka kamu belajar kapan gitu?	
F	Iya mbak hehe	
K	Oiya sekarang kan lagi pandemi nih, gimana proses belajarnya?	
F	Biasa online mbak	
K	Onlin ya, gimana seneng gak belajar online?	
F	Biyen seneng mbak terus dadi bosen	Pengungkapan masalah
K	Lha kenapa bosen?	
F	Lha sue banget lo mbak ga mlebu sekolah. Pngen suasana sekolah meneh.	

K	Owh giitu ya, udah jenuh belajar online?	
F	Iya mbak, kebanyakan tugas tapi ga paham materine. Lha gak enek sing jelaske mbak, opo meneh SMK banyak praktek mbak kalo gak ada yang dipraktek in gak paham dadine mbak.	
K	Owh gitu ya, ga bisa praktek langsung	
F	Iya mbak.	
K	Terus bagaimana dengan fasilitas panti? Mendukung gak buat belajar online?	
F	Mendukung sih mbak ada wifi, tapi kadang lemot okeh penggunane.	
K	Owh ada wifi ya, terus misal kalo kamu bosan belajar online apa yang kamu lakuin?	Usaha mengatasi kejenuhan belajar
F	Turu mbak hehe, kadang ya main di lapangan depan. Tapi ga boleh keluar panti soal e yo corona iki mbak	
K	Sering tidur ya kamu?	
F	Hehehe iya mbak	
K	Terus kalo jenuh, apa yang dilakukan peksos?	Faktor penyebab
F	Gak ada sih mbak	
K	Owh gak ada ya, kalo motivasai gitu?	

F	Gak pernah i mbak, motivasi sendiri malah hehe, kadang-kadang sih	
K	Owh gitu ya, kan tadi jenuh belajar nih. Seberapa tingakat kejenuhan belajar kamu dari skala 1-10? 10 itu paling tinggi ya.	Tingkat kejenuhan belajar
F	Emm, 7 sih mbak hehe	
K	Owh 7 ya, kalo hasil belajar sekarang gimana? Naik apa turun?	
F	Menurun mbak hehe, soal e ga paham materine mbak	Dampak kejenuhan belajar
K	Owh menurun ya, ya ditingkatkan lagi ter. Tambah semangat belajarnya juga biar naik hasil belajarnya ya.	
F	Iya mbak semoga	
K	Oke kalau begitu terimakasih ya ter buat waktunya hehe semoga tambah lancar sekolahnya.	Closing
F	Iya mbak sama-sama, aamiin	

F. Pedoman observasi saat tindakan

No.	Subyek yang diobservasi	Aspek yang diobservasi	Pernyataan	Deskripsi data
1.	Pekerja Sosial	Persiapan dalam pelaksanaan tindakan teknik <i>self instruction</i>	Penguasaan teknik <i>self instruction</i>	
			Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	
		Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penyampaian instruksi kepada penerima manfaat	
2.	Penerima manfaat	Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Fasilitas penunjang pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	

G. Hasil observasi setelah tindakan

1. Observasi Siklus I

No.	Subyek yang diobservasi	Aspek yang diobservasi	Pernyataan	Deskripsi data
1.	Pekerja Sosial	Persiapan dalam pelaksanaan tindakan teknik <i>self instruction</i>	Penguasaan teknik <i>self instruction</i>	Pekerja Sosial terlihat lebih menguasai teknik <i>self instruction</i> yang akan dilaksanakan. Disisi lain pekerja sosial terlihat mempersiapkan poin-poin yang akan dibahas.
			Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Secara keseluruhan fasilitas pendukung sudah tersedia dengan baik karena sebelumnya telah disiapkan.
		Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Bimbingan tentang kejenuhan belajar dan teknik <i>self instruction</i> kepada penerima manfaat	Pekerja sosial menyampaikan materi dengan jelas. Dengan waktu yang cukup lama karena memastikan penerima manfaat memahami kegiatan yang akan dilakukan.

			Penyampaian instruksi diri kepada penerima manfaat	Instruksi diri yang diberikan cukup panjang sehingga perlu pengulangan instruksi diri yang diberikan.
		Hambatan dalam proses pelaksanaan	Fasilitas penunjang dalam proses pelaksanaan	Fasilitas cukup mendukung hanya saya ruangan yang terlalu luas karena suara menggema sehingga mengganggu kenyamanan proses konseling.
2.	Penerima manfaat "G"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "G" antusias sehingga datang lebih awal.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "G" masih canggung namun fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat	Penerima manfaat "G" tampak memperhatikan

			peksos menjelaskan	pekerja sosial saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i> .	Pengucapan instruksi diri	Malu untuk bersuara.
3.	Penerima manfaat "W"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i> .	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "W" juga cukup antusias sehingga datang lebih awal
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "W" sering bercanda.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "W" terlihat memperhatikan peksos saat menjelaskan.
			Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri
4.	Penerima manfaat "F"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "F" datang terlambat sehingga harus mengikuti

				kegiatan dengan susulan
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Sedikit bercanda namun cukup fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "L" terlihat cukup memperhatikan peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	Belum terbiasa menggunakan instruksi diri

2. Observasi Siklus II

No.	Subyek yang diobservasi	Aspek yang diobservasi	Pernyataan	Deskripsi data
1.	Pekerja Sosial	Persiapan dalam pelaksanaan tindakan teknik <i>self instruction</i>	Penguasaan teknik <i>self instruction</i>	Pekerja Sosial terlihat lebih menguasai teknik <i>self instruction</i> yang akan dilaksanakan. Disisi lain pekerja sosial terlihat mempersiapkan

			poin-poin yang akan dibahas.
		Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Secara keseluruhan fasilitas pendukung sudah tersedia dengan baik karena sebelumnya telah disiapkan. Hanya saja ruangan yang terlalu luas.
		Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Bimbingan dan konseling tentang kejenuhan belajar dan teknik <i>self instruction</i> kepada penerima manfaat
			Pekerja sosial menyampaikan materi dengan jelas. Dan dapat dipahami oleh subyek.
			Penyampaian instruksi diri kepada penerima manfaat
			Instruksi diri yang diberikan simple sehingga lebih cepat dipahami oleh subyek.
		Hambatan dalam proses pelaksanaan	Fasilitas penunjang dalam proses pelaksanaan
			Fasilitas cukup mendukung hanya saja ruangan yang terlalu luas karena suara menggema sehingga mengganggu kenyamanan proses konseling.

2.	Penerima manfaat "G"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "G" antusias sehingga datang lebih awal.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "G" masih canggung namun fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "G" tampak memperhatikan pekerja sosial saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i> .	Pengucapan instruksi diri	Masih sedikit malu untuk bersuara.
3.	Penerima manfaat "W"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "W" juga cukup antusias sehingga datang lebih awal.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "W" sering bercanda.
			Perhatian penerima manfaat saat	Penerima manfaat "W" terlihat memperhatikan

			peksos menjelaskan	peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	Sering tertawa saat mengucapkan instruksi diri yang diberikan.
4.	Penerima manfaat "L"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "L" datang tepat waktu.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Sedikit bercanda namun cukup fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "L" terlihat cukup memperhatikan peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	

3. Observasi Siklus III

No.	Subyek yang diobservasi	Aspek yang diobservasi	Pernyataan	Deskripsi data
1.	Pekerja Sosial	Persiapan dalam pelaksanaan tindakan teknik <i>self instruction</i>	Penguasaan teknik <i>self instruction</i>	Pekerja Sosial terlihat lebih menguasai teknik <i>self instruction</i> yang akan dilaksanakan. Disisi lain pekerja sosial terlihat mempersiapkan poin-poin yang akan dibahas.
			Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Secara keseluruhan fasilitas pendukung sudah tersedia dengan baik karena sebelumnya telah disiapkan.
		Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Bimbingan tentang kejenuhan belajar dan teknik <i>self instruction</i> kepada penerima manfaat	Pekerja sosial menyampaikan materi dengan jelas. Dengan waktu yang cukup lama karena memastikan penerima manfaat memahami kegiatan yang akan dilakukan.

			Penyampaian instruksi diri kepada penerima manfaat	Instruksi diri yang diberikan cukup panjang sehingga perlu pengulangan instruksi diri yang diberikan.
		Hambatan dalam proses pelaksanaan	Fasilitas penunjang dalam proses pelaksanaan	Fasilitas cukup mendukung hanya saya ruangan yang terlalu luas karena suara menggema sehingga mengganggu kenyamanan proses konseling.
2.	Penerima manfaat "G"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "G" cukup siap dan datang tepat waktu.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "G" mulai terbuka dan lebih fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "G" tampak memperhatikan pekerja sosial saat menjelaskan.
			Hambatan penerima manfaat saat melakukan	Pengucapan instruksi diri

		teknik <i>self instruction</i> .		
3.	Penerima manfaat “W”	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i> .	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling.	Penerima manfaat “W” datang tepat waktu.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i> .	Penerima manfaat “W” mulai serius dalam mengikuti proses konseling.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan.	Penerima manfaat “W” terlihat memperhatikan peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	Belum terbiasa membuat instruksi sendiri.
4.	Penerima manfaat “F”	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat “F” datang tepat waktu dan antusias dalam mengikuti kegiatan konseling ini.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Mulai fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.

			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "F" terlihat memperhatikan peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	Belum terbiasa membuat instruksi diri sendiri. Namun jelas dalam pengucapan.

4. Observasi Siklus IV

No.	Subyek yang diobservasi	Aspek yang diobservasi	Pernyataan	Deskripsi data
1.	Pekerja Sosial	Persiapan dalam pelaksanaan tindakan teknik <i>self instruction</i>	Penguasaan teknik <i>self instruction</i>	Pekerja Sosial terlihat menguasai teknik <i>self instruction</i> yang akan dilaksanakan. Disisi lain pekerja sosial terlihat mempersiapkan poin-poin yang akan dibahas.
			Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Secara keseluruhan fasilitas pendukung sudah tersedia dengan baik karena sebelumnya telah disiapkan.

		Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Bimbingan dan konseling tentang kejenuhan belajar dan teknik <i>self instruction</i> kepada penerima manfaat	Pekerja sosial menyampaikan materi dengan jelas. Sehingga dapat dipahami oleh subyek.
			Penyampaian instruksi diri kepada penerima manfaat	Instruksi diri yang diberikan cukup panjang sehingga perlu pengulangan instruksi diri yang diberikan.
		Hambatan dalam proses pelaksanaan	Fasilitas penunjang dalam proses pelaksanaan	Fasilitas cukup mendukung hanya saya ruangan yang terlalu luas karena suara menggema sehingga mengganggu kenyamanan proses konseling.
2.	Penerima manfaat "G"	Proses pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat "G" antusias sehingga datang lebih awal.
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat "G" percaya diri dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima	Penerima manfaat "G" tampak

			manfaat saat peksos menjelaskan	memperhatikan pekerja sosial saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pengucapan instruksi diri	Malu untuk bersuara.
3.	Penerima manfaat “W”	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat “W” cukup antusias sehingga datang tepat waktu
			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Penerima manfaat “W” mulai serius dalam mengikuti kegiatan konseling.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat “W” terlihat memperhatikan peksos saat menjelaskan.
			Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Mulai terbiasa saat mengucapkan instruksi diri yang diberikan.
4.	Penerima manfaat “F”	Proses pelaksanaan teknik <i>self instructon</i>	Kesiapan penerima manfaat dalam mengikuti konseling	Penerima manfaat “F” datang tepat waktu.

			Perilaku penerima manfaat saat pelaksanaan teknik <i>self instruction</i>	Fokus dalam mengikuti kegiatan tersebut.
			Perhatian penerima manfaat saat peksos menjelaskan	Penerima manfaat "F" terlihat cukup memperhatikan peksos saat menjelaskan.
		Hambatan penerima manfaat saat melakukan teknik <i>self instruction</i>	Pegucapan instruksi diri	Terbiasa dan fokus saat membuat dan mengucapkan instruksi.

H. Pedoman wawancara setelah tindakan

No.	pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan kamu sesudah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	
2.	Apakah kamu mengalami penurunan kejenuhan belajar?	
3.	Berapa skala kejenuhan setelah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	
4.	Bagaimana kesan kamu saat mengikuti game?	

I. Hasil wawancara setiap siklus

1. Hasil wawancara siklus I

No.	Pertanyaan	Subyek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan kamu sesudah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Asyik sih mbak.
		W	Penak mbak luwih
		F	Luwih semangat mbak.
2.	Apakah kamu mengalami penurunan kejenuhan belajar?	G	Iya mbak ada
		W	Ada mbak
		F	Iya mbak
3.	Berapa skala kejenuhan setelah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Dari skala 6. Sekarang turun jadi 5
		W	Dari 9 jadi 7
		F	Dari 7 jadi 6 sih
4.	Bagaimana kesan kamu saat mengikuti konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Menikmati sih mbak.
		W	Seneng mbak
		F	Penak I mbak

2. Hasil wawancara siklus II

No.	pertanyaan	Subyek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan kamu sesudah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Lebih semangat mbak.
		W	Seneng mbak.
		F	Penak i mbak tambah semangat neh.
2.	Apakah kamu mengalami penurunan kejenuhan belajar?	G	Ada
		W	Enten mbak
		F	Iya mbak
3.	Berapa skala kejenuhan setelah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Dari 5 jadi 3
		W	Dari 7 ke 6
		F	Dari 6 ke 5

4.	Bagaimana kesan kamu saat mengikuti teknik <i>self instruction</i> ?	G	Lebih inovatif mbak
		W	Lebih menyenangkan mbak
		F	Penak i mbak hehe

3. Hasil wawancara siklus III

No.	pertanyaan	Subyek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan kamu sesudah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Lebih semangat mbak.
		W	Semangat mbak.
		F	Luwih semangat mbak
2.	Apakah kamu mengalami penurunan kejenuhan belajar?	G	Iya mbak
		W	Ada mbak
		F	Iya mbak
3.	Berapa skala kejenuhan setelah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Dari 3 jadi 1
		W	Dari 6 ke 4
		F	Dari 5 ke 3
4.	Bagaimana kesan kamu saat mengikuti teknik <i>self instruction</i> ?	G	Seneng banget mbak
		W	Seneng mbak
		F	Tambah seneng hehe

4. Hasil wawancara siklus IV

No.	pertanyaan	Subyek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan kamu sesudah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Seneng mbak.
		W	Bahagia mbak.
		F	Luwih semangat mbak
2.	Apakah kamu mengalami penurunan kejenuhan belajar?	G	Iya mbak
		W	Iya mbak
		F	Iya mbak

3.	Berapa skala kejenuhan setelah diberi layanan konseling teknik <i>self instruction</i> ?	G	Dari 1 jadi 0
		W	Dari 4 ke 2
		F	Dari 3 ke 1
4.	Bagaimana kesan kamu saat mengikuti teknik <i>self instruction</i> ?	G	Seneng banget mbak
		W	Seneng mbak
		F	Tambah seneng hehe

J. Dokumentasi



Foto wawancara sebelum tindakan



Foto proses bimbingan teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar siklus I



Foto proses konseling individu teknik *self instruction* siklus I



Foto proses bimbingan teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar siklus II





Foto proses konseling individu teknik *self instruction* siklus II



Foto proses bimbingan teknik *self instruction* dan kejenuhan belajar siklus III dan siklus IV



Foto proses konseling individu teknik *self instruction* siklus III & IV

