

## Efektivitas Strategi *Self-Management* untuk Menurunkan Kejuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik

Aini Rizki Setyoisanti<sup>1</sup>, Cindy Asli Pravesti<sup>2</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ainirizki6@gmail.com<sup>1</sup>, cindyasli@unipasby.ac.id<sup>2</sup>

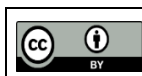
### Abstract:

*Burnout is a condition in which a person experiences physical and emotional exhaustion due to the many demands of schoolwork, to determine a person's burnout level can be measured using emotional exhaustion, physical exhaustion, cognitive exhaustion, and loss of motivational memory using the burnout scale. . This research is useful in knowing that self-management strategies are very effective in reducing burnout in class XI IPS 1 students of SMAN 1 Kedamean. This study used a quantitative approach with the Single Subject Design (SSD) experimental design with A-B-A design. In collecting data, researchers used several analytical techniques, namely descriptive statistics and visual analysis techniques. The subjects in this study were 2 students of class XI IPS 1 with the highest level of learning saturation. The results of this study were that 2 students or subjects experienced a decrease in their initial pre-test scores. So that the results of the final ability post-test for PW subjects with a score of 35 and PDC subjects with a score of 36. These results can be concluded that the use of self-management strategies is effective in reducing student boredom at SMAN 1 Kedamean Gresik.*

**Keyword:** self-management strategy, learning saturation, individual counseling

Received February 10, 2022; Revised March 20, 2022; Accepted April 01, 2022

**How to Cite:** Setyoisanti, A. R., Pravesti, C. A. (2022). Efektivitas Strategi Self-Management untuk Menurunkan Kejuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(2), 60-64.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sesuatu yang untuk manusia sangat penting beserta tidak luput berdasarkan kehidupan manusia. Pentingnya Pendidikan yang didasarkan yakni membuat cerdasnya kehidupan bangsa melalui penerapan Pendidikan (*Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Negara Republik Indonesia Alinea Keempat*, n.d.). Wujud daripada proses Pendidikan tersebut yakni saat proses belajar berarti bahwa kaitan antar guru bersama siswa peserta didik yang mempunyai sesuatu yang positif untuk dituju yaitu sikap, pengetahuan, beserta keterampilan (Sunhaji, 2014). Tetapi pada masa kini, proses belajar mengajar di Indonesia sedang terdapat perubahan disebabkan serangan virus covid-19 di Indonesia. Maka Menteri Pendidikan Republik Indonesia menyatakan seharusnya berbagai khalayak tetap tinggal dirumah (tak keluar rumah), menjaga jarak, beserta menghindari kerumunan, kemudian untuk pelajar dengan menerapkan pembelajaran daring disebabkan agar rantai virus covid-19 yang menyebar dapat terputus (Pengelola web Kemdikbud, 2020).

Kegiatan belajar mengajar di Indonesia semenjak adanya covid dilakukan secara daring (dalam jaringan), dengan adanya pembelajaran daring sehingga muncul banyaknya masalah akibatnya proses belajar mengajar di kelas kurang efektif (Aji, 2020). Pembelajaran *online* tentunya mempunyai kelemahan ataupun kelebihan, kelebihan dari pembelajaran *online* yaitu dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun sedangkan kekurangannya yaitu munculnya masalah seperti siswa merasa lelah beserta meningkatnya kejenuhan dalam belajar karena tidak pedulinya beserta tidak mampunya orangtua saat mengajarkan anak di rumah karena saat proses belajar yang kurang bersemangat dan merasakan perasaan jenuh saat belajar (Kurnia, 2021). Kejenuhan belajar yakni sebuah masalah yang dihadapi peserta didik saat pembelajaran daring. Kejenuhan belajar merupakan hal yang manusiawi dan dapat dihadapi setiap orang termasuk peserta didik (Kadir et al., 2018). Jika kejenuhan belajar tidak segera ditangani maka peserta didik akan mengalami tekanan dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajarnya (Fatmawati, 2018). Kejenuhan belajar solusinya menerapkan strategi *Self-management* sebab memiliki beberapa kombinasi strategi seperti pemantauan diri, *goal setting*, pengendalian diri sehingga peserta didik dapat secara mandiri mengentaskan permasalahannya (Kusumawardhani, 2018). *Self-management* merupakan suatu upaya individu dalam manajemen dirinya pada suatu kegiatan dengan mengikutsertakan kecakapan metakognisi, motivasi dan perilaku lainnya (Ghufroon & Risnawati, 2017). Pada tahapan strategi *self-management* juga berpengaruh disebabkan efek berdasarkan kondisi saat belajar sehingga teralaminya kejenuhan belajar yang membuat peserta didik dapat mengendalikan diri pribadinya (Hafizah & Rahmi, 2020). Layanan yang diberikan peneliti adalah konseling individu, konseling individu berupa rangkaian cara membantu dalam rangka menuntaskan masalah dengan solusi tatap muka antara 2 individu yakni klien dengan konselor (Amiluddin, 2020).

Dari hasil observasi melalui pendekatan melalui *google form* yang dilaksanakan oleh siswa kelas XI SMAN 1 Kedamean Gresik sehingga terlihat masalah berupa kejenuhan belajar yang siswa alami. Siswa telah merasa sangat bosan serta tingkat kejenuhan saat belajar meningkat dilaksanakan seminggu dengan cara luring beserta seminggu dengan cara daring. Kejenuhan belajar tersebut membuat peserta didik menjadi tak fokus saat melakukan proses belajar beserta keinginan dalam menunda-nunda saat mengerjakan tugas. Kejenuhan belajar atau sering disebut juga *burnout* tersebut pula bukanlah terjadi pada SMAN 1 Kedamean Gresik saja, namun pula pada sekolah lainnya yang melalui permasalahan yang sama. Penanganan masalah kejenuhan belajar melalui strategi *self-management* maksudnya adalah rangkaian cara konseli melakukan pembimbingan pada diri pribadinya saat tingkah laku tersebut diubah melalui strategi terapeutik maupun kombinasi strategi (Cormier & Cormier, 1985). Dari permasalahan di atas, rumusan masalah yakni “Apakah strategi *self-management* dalam konseling individu efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPS 1 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik?”. Kegunaan penelitian ini adalah agar dapat “Mengetahui keefektifan strategi *self-management* saat menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPS 1 pada SMA Negeri 1 Kedamean Gresik”.

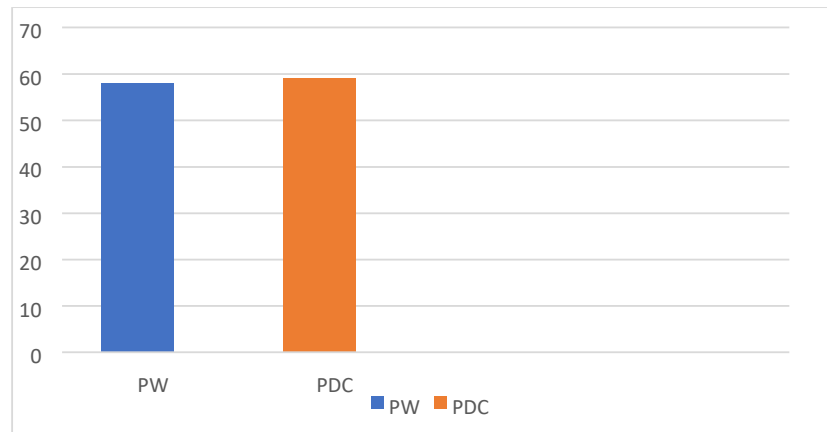
## **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memakai penelitian eksperimen melalui *Single Subject Design* (SSD). Pola desain penelitian SSD yang dipakai yaitu yang berpola A-B-A'. Pelaksanaan penelitian melalui pola A-B-A' yaitu langkah awal melakukan observasi dan wawancara kemudian diberikan *treatment* dengan menggunakan strategi *self-management*, selanjutnya peneliti memantau agar dapat mengetahui keefektifan strategi *self-management* pada saat mengatasi kejenuhan belajar. Populasi yang digunakan yakni siswa XI-IPS 1 pada SMAN 1 Kedamean Gresik sebanyak 36 siswa. Peneliti menentukan sampel dengan memakai teknik *Purposive Sampling*.

Teknik sampling ini memakai ukuran penilaian terhadap sesuatu yang sudah dipilih peneliti saat melakukan pemilihan sampel. Kriteria tersebut berupa lelah secara fisik, kelelahan secara kognitif, kelelahan secara mental, beserta hilangnya dorongan dalam diri (Schaufeli & Enzmann, 1998). Dalam rangka penentuan sampel, peneliti menyebarkan skala kejenuhan belajar ke kelas XI-IPS 1, kemudian peneliti memilih 2 siswa (berinisial PW dan PDC) yang sesuai dengan kriteria tersebut. Untuk menghitung validitas skala kejenuhan belajar menggunakan rumus produk momen, sedangkan untuk menghitung reliabilitas memakai rumus Alpha Cronbach yang dilakukan melalui bantuan program IBM Statistic SPSS 25 for Windows. Teknik data yang dianalisis dipakai pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif beserta analisis visual.

## **HASIL**

Penelitian dilaksanakan pada kelas XI-IPS 1 SMAN 1 Kedamean Gresik, langkah awal dilakukan peneliti yaitu menyebarkan lembar *pre-test* untuk mengetahui siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Hasil skor yang diperoleh dari 36 siswa terdapat 2 siswa tergolong mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dengan skor PW 58 dan PDC 59.

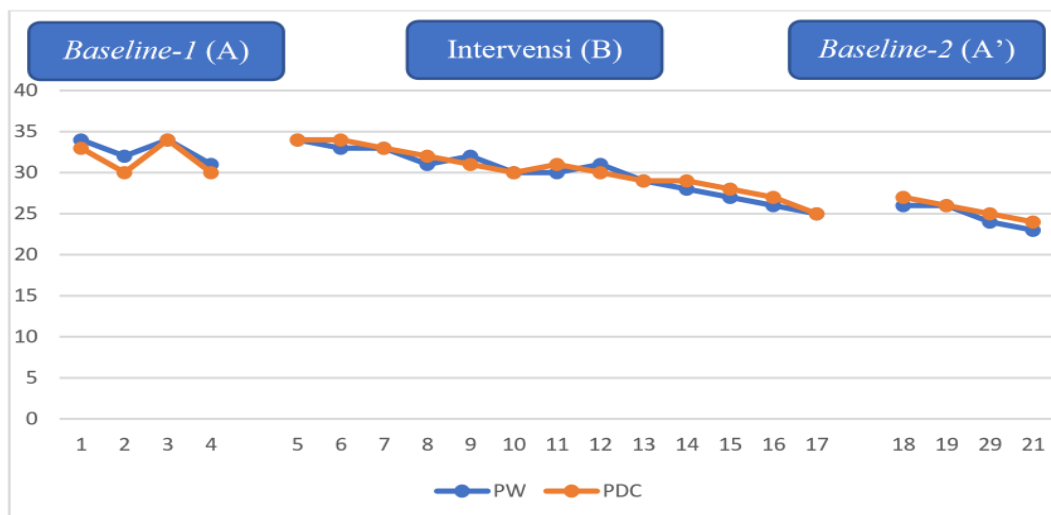


Grafik 1. Hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPS 1

Selanjutnya peneliti melakukan observasi selama 4 hari berturut-turut pada kedua subjek dengan memantau dari jarak jauh dan melakukan wawancara pada guru mapel untuk menghasilkan data yang akurat. Observasi dilaksanakan untuk mengamati kegiatan subjek kemudian dicatat dan juga dianalisis (Morissan et al., 2017). Wawancara dilaksanakan untuk memperoleh informasi mengenai subjek dengan cara tanya jawab dengan subjek maupun guru mapel (Andra Tersiana, 2018).

Setelah observasi dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan kegiatan konseling selama 13 kali pertemuan dengan kedua subjek (konseli). Saat kegiatan konseling berlangsung peneliti juga mencatat perilaku dan kemajuan dari kedua subjek. Hasil tersebut digunakan untuk bahan perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Menurunnya kejenuhan belajar pada kedua subjek merupakan tujuan dari terlaksananya konseling individu ini, sehingga penurunan kejenuhan belajar pada siswa PW dan PDC menjadi keberhasilan pada penelitian ini.

Pada tahap akhir peneliti memberikan *post-test* untuk mengetahui kemampuan kedua subjek dalam menurunkan kejenuhan belajar pada dirinya. Sebelum memberikan *post-test*, peneliti melakukan observasi selama 4 hari berturut-turut untuk mengetahui perkembangan dari kedua subjek. Pada hari keempat observasi peneliti memberikan *post-test* dan hasilnya mengalami penurunan dibandingkan *post-test* *intervensi*. Berikut grafik yang menggambarkan kondisi kedua subjek yang telah diberikan *treatment*:



Grafik 2. Hasil skor yang muncul pada *baseline-1*, *intervensi*, *baseline-2*

Berdasarkan gambar grafik 2 menunjukkan berbagai keadaan selama tahap *baseline-1* (A) berupa 4 sesi, pada tahapan *intervensi* (B) berupa 13 sesi, beserta tahap *baseline-2* (A') berupa 4 sesi. Berdasarkan tahap A' data yang didapatkan menurun beserta stabil disebabkan skor yang didapat menurun pada sesi pertama sampai terakhir. Pada tahap *baseline-1* (A) menunjukkan garis tidak stabil disebabkan skor yang didapatkan turun-naik sampai sesi akhir. Berdasarkan tahap *intervensi* (B) menunjukkan garis yang cenderung menurun walaupun ada di beberapa sesi

tidak stabil. Pada tahap *baseline-2* (A') menunjukkan garis cenderung menurun dari sesi pertama sampai terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin diberikan *treatment* semakin membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan belajarnya. Dari hasil grafik diatas berdasarkan kesimpulan bahwa pemberian *treatment* melalui strategi *self-management* membuat tingkat jenuh belajar siswa dapat menurun.

## PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar yang terdapat di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik khususnya di kelas XI-IPS 1 menunjukkan bahwa siswanya banyak yang mengalami kejenuhan dalam belajar. Hal ini disebabkan banyaknya tuntutan tugas sedangkan kegiatan pembelajaran di sekolah yang dibatasi oleh waktu (sistem pembelajaran dijadwalkan 2 sesi). Penyebab lainnya yaitu kebiasaan belajar siswa yang membuat ia mudah bosan misalkan tidak fokus pada tujuan belajar, waktu belajar tidak tentu dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan (Khairani & Ifdil, 2015). Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap proses belajar siswa (Hanina et al., 2021). Ketika kondisi lingkungan tidak mendukung siswa dapat mudah bosan pada saat sedang belajar (Nurul, 2013). Oleh karena itu, strategi *self-management* sangatlah sesuai jika digunakan untuk membuat kebiasaan belajar meningkat, berdasarkan rencana kegiatan belajar yang selaras pada jadwal waktu belajar yang sudah tentu (Pravesti, 2015). Sehingga dari kebiasaan belajar yang baik maka dapat membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan belajar. Strategi *self-management* memakai berbagai beberapa gabungan strategi berupa pembuatan goal setting, pembuatan catatan, pemberian motivasi diri yang kuat, beserta melakukan pantauan terhadap perilakunya. (Kusumawardhani, 2018).

Strategi *self-management* diharapkan mampu mengubah perilaku peserta didik dengan cara langsung beserta saat dilaksanakannya dapat dilaksanakan dengan cara individu ataupun kelompok (Sari & Hartanto, 2021). Dalam penelitian tersebut, peneliti memakai konseling individu untuk pelayanan yang diberi kepada subjek. Konseling individu yakni pelayanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan konselor guna membantu konseli (subjek) dalam mengentaskan permasalahannya (Hellen, 2005). Konseling individu berguna dalam membantu seseorang saat menyelesaikan permasalahan individu baik sosial ataupun emosional yang dialami masa kini beserta masa yang akan datang (Fauziah, 2019)

Strategi *self-management* sangat efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar dan mengelola stress akademik yang peserta didik alami. Hal tersebut sesuai pendapat (Vania et al., 2019) judulnya “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP”. Menunjukkan hasil penelitian tingkat stres akademik siswa yang tinggi melalui teknik *self-management* layanan konseling dapat diturunkan (direduksi). Menurut penelitian yang dilaksanakan (Jannah, 2021) mempunyai judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Terhadap Kejenuhan Belajar Di Rumah (SMA Negeri 7 Palu)” menunjukkan hasil sangat efektif dalam membuat tingkatan kejenuhan belajar siswa menurun. Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 7 Palu sesudah diberikan teknik lebih sedikit jika berbanding pada sebelum diterapkan teknik itu. Menurut penelitian yang dilakukan (Mubaroq, 2022) mempunyai judul “Mengatasi Kejenuhan Belajar daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self-Management* Pada Siswa SMA 1 Bae” menunjukkan hasil layanan pendekatan behavioristik melalui teknik *self-management* untuk dua konseli (TG dan DS) mengalami perubahan yang lebih baik seperti dapat mengelola waktu dengan baik, mengatur pengerjaan tugas dengan baik dan dapat membuat materi yang diberi guru dapat dipahami.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian beserta pembahasan, subjek PW dan PDC sebelumnya mengalami kejenuhan belajar tinggi setelah dilakukan observasi, *treatment* yang berulang-ulang dan pemantauan perilaku subjek mengalami penurunan kejenuhan belajar dapat dilihat dari skor kedua subjek yang menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-managemen* pada konseling individu sangatlah efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPS 1 SMAN 1 Kedamean Gresik.

Saran Penelitian: (1) Bagi Guru BK diharapkan menggunakan strategi *self-management* sebagai solusi pada saat menanggulangi siswa merasakan kejenuhan belajar yang tinggi. (2) Bagi Siswa diharapkan memiliki kesadaran saat belajar beserta jika siswa mengalami kejenuhan belajar maka siswa dapat menggunakan strategi *self-management* dengan bantuan guru BK. (3) Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan untuk memiliki gambaran dalam melakukan penelitian yang sejenis tetapi dengan populasi yang lebih luas sehingga hasil penelitiannya lebih bervariasi serta dapat memenuhi kekurangan penelitian dengan pemikiran lebih terbaru. (4) Bagi Ilmu Bimbingan dan Konseling dapat diharapkan untuk menjadi informasi saat memberi pengarahan untuk mahasiswa yang saat

ini menyelesaikan skripsi berhubungan pada efektivitas strategi *self-management* agar menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(5).
- Amiluddin. (2020). Konseling Individu Membentuk Pribadi Berkarakter Siswa di SMA NEGERI 2 BARRU. *Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 103–113.
- Andra Tersiana. (2018). *Metode Penelitian*.
- Cormier, W. H & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers*. Publishing Company.
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 462–467.
- Fauziah, H. F. (2019). *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Self- Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX Di Smp Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Ghufron, & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruuz Media.
- Hafizah, N., & Rahmi, S. (2020). *Penerapan Teknik Self-Management Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP MUHAMMADIYAH 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1402>
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Quantum Teaching.
- Jannah, M. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar di Rumah (SMA NEGERI 7 PALU)*.
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya mengatasi kejenuhan belajar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnoutpada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor Faktor Yang Melatarbelakangi Dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga (Penelitian Terhahap Siswa Kelas VIII Mts Negeri 3 Bandung Tahun Pelajaran 2020/2021). *Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Kusumawardhani, R. (2018). *Self-Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Morissan, M. ., Wardhani, A. C., & Umarella, F. H. (2017). *Metode Penelitian Survei*. Kencana.
- Mubaroq, R. (2022). *Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Self Management Pada Siswa SMA 1 Bae*. 1(2), 15–28.
- Nurul, M. W. (2013). *Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*. 53(9).
- Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Negara Republik Indonesia Alinea Keempat*. (n.d.).
- Pengelola web Kemdikbud. (2020). *Kemendikbud Gandeng Swasta Siapkan Sistem Belajar Daring*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-gandeng-swasta-siapkan-sistem-belajar-daring>
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Manangement Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana*, 65(2).
- Sari, M. D., & Hartanto, D. (2021). Pengembangan Modul Konseling Kelompok Teknik Self-Managemet Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Negeri 4 Bantul. *Seminar Nasional “Bimbingan Dan Konseling Islami*.” <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/8030>
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. CRC Press.
- Sunhaji. (2014). Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 2(2), 34.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stress Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Fokus*, 2(6).