

## **TEKNIK *SELF INSTRUCTION* BERBASIS *ONLINE* TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA MTS KELAS VIII**

**Khalida Elyani Alamsyah Siddik<sup>1</sup>, Siti Fatimah<sup>2</sup>, Williya Novianti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>keldiyani@gmail.com <sup>2</sup>sitifatihmah432h@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>3</sup>sitifatihmah432@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*Burnout is generally in the form of something that cannot be avoided from human daily life, because boredom does not escape the school environment and social environment, boredom often appears in the counselee/student. Individual counseling using techniques self-instruction is an approach in counseling to help counselees/students to be able to direct negative/maladaptive thoughts to become more positive and be able to motivate themselves when under pressure to the emergence of learning boredom. The purpose of this study is to determine the application of individual counseling with techniques self-instruction to reduce learning burnout in class VIII students at MTs Al Inayah Bandung City for the 2020/2021 Academic Year. This type of research is descriptive qualitative. In this study the data collected was obtained through observation, interviews, and documentation. The subjects of this study were students of class VIII MTs Al Inayah Bandung City who were categorized as bored with learning. Then obtained 2 subjects with high learning burnout category. After being given treatment by the BK teacher, the results showed differences in behavior compared to before and after being given treatment, it can be understood that student learning burnout can be reduced after being given individual counseling services using techniques self-instruction*

**Keywords:** *Individual counselling, self-instruction, learning burnout*

### **Abstrak**

Kejenuhan umumnya berupa sesuatu yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan sehari-hari manusia, karena kejenuhan tidak luput dari lingkungan sekolah maupun lingkungan bermasyarakat, kejenuhan seringkali muncul pada konseli/siswa. Konseling individual dengan menggunakan teknik *self-instruction* merupakan suatu pendekatan dalam konseling untuk membantu konseli/siswa agar mampu mengarahkan pikiran negative/maladaptif menjadi lebih positif serta mampu memotivasi diri ketika dibawah tekanan terhadap timbulnya kejenuhan belajar. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *self-instruction* untuk mereduksi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTs Al Inayah Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Jenis penelitian ini ialah kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini data yang dihimpun diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas VIII MTs Al Inayah Kota Bandung yang dikategorikan jenuh belajar. Kemudian didapatkan 2 subjek dengan kategori kejenuhan belajar tinggi. Setelah di berikan treatment oleh guru BK hasil penelitian menunjukkan perbedaan perilaku dibandingkan sebelum dan sesudah diberikan treatment, maka dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-instruction*

**Kata Kunci:** Konseling individual, instruksi diri, kejenuhan belajar

## **PENDAHULUAN**

Menurut Morgan (1986, hlm. 140) Belajar merupakan suatu perubahan dalam berperilaku dan potensi perilaku yang relatif permanen dari hasil pengalaman atau praktek yang diperkuat (bukan hasil perkembangan, pengaruh obat, atau kecelakaan). Belajar dihasilkan karena timbulnya korelasi diantara stimulus dan respon. Individu dikatakan telah belajar suatu ilmu yang baru jika individu tersebut mengalami perubahan perilaku. Menurut Putrayasa (2013, hlm. 42) belajar merupakan kegiatan yang mengakibatkan adanya interaksi antara rangsangan/stimulus dan respons. Bagian yang paling penting dalam proses belajar adalah input yang berupa stimulus/rangsangan dan output yang berupa respons. Menurut Maswan dan Muslimin (2017, hlm. 219) belajar adalah aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh suatu individu dengan segenap rangkaian kegiatan atau yang mengakibatkan terjadinya perubahan dalam diri berupa penambahan kemahiran dan ilmu pengetahuan berdasarkan alat indra dan pengalaman yang diperoleh.

Maka dari itu, dapat dipahami jikalau belajar diartikan sebagai suatu perubahan tingkah laku menjadi lebih baik yang dilakukan oleh individu secara sadar melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek psikomotor, afektif dan kognitif sehingga diperoleh tujuan yang dimaksud. Apabila tidak ada perubahan tingkah laku yang positif setelah belajar dalam arti tidak muncul kecakapan baru serta wawasan pengetahuan tidak bertambah, maka belajar belum maksimal, karena belajar adalah perubahan. Belajar bukan hanya di sekolah karena belajar merupakan bagian dari pendidikan formal dan nonformal. Dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala. Salah satu yang sering ditemukan adalah burnout/kejenuhan belajar.

Secara harfiah kejenuhan berarti jemu, padat, penuh dan bosan sehingga tidak memuat apapun. Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014, hlm. 12) memberikan pemahaman mengenai burnout/kejenuhan belajar sebagai kelelahan fisik (exhaustion), emosional dan mental seseorang, ditandai dengan sikap dan konsep diri yang negatif, putus akan harapan, serta perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal atau biasa disebut physical depletion. Menurut Muhibbin Syah (2013, hlm. 162) kejenuhan ditandai dengan pikiran tidak mampu bekerja sesuai harapan dalam memproses informasi atau pengalaman yang baru saja didapatkan karena merasa jemu dan bosan.

Menurut Al-Qawiy (2004, hlm. 1) kejenuhan adalah tekanan dalam diri individu yang sangat mendalam, sudah sampai titik jenuh dan bosan. Kejenuhan belajar menurut Hakim (2010, hlm. 62) adalah suatu kondisi mental individu saat tidak antusias atau hidup tidak tertarik untuk menjalani aktivitas belajar karena timbul rasa jemu, lelah, serta lesu yang teramat sangat. Dapat dipahami bahwa burnout/kejenuhan belajar adalah suatu keadaan, dimana seseorang yang tidak mampu menampung informasi – informasi atau pengalaman baru yang berkaitan dengan belajar karena secara emosional dan fisik tidak termotivasi dan kurang tertarik untuk melakukan aktivitas belajar.

Menurut berita yang dikemukakan oleh Whisnu Pradana dalam detiknews (2020), Pemerintah Kota Cimahi menerangkan jika pelaksanaan sekolah tatap muka ditunda setelah diketahui 16 orang guru SD dan SMP terkonfirmasi positif COVID-19. Sebelumnya telah direncanakan sekolah tatap muka akan dimulai pertengahan September. Karena hal tersebut artinya pembelajaran dengan metode jarak jauh (PJJ) akan diperpanjang hingga waktu yang belum ditentukan.

Dari berita dan segala aspek yang terjadi dalam keadaan pandemi COVID-19 ini, memang berpengaruh besar terhadap kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa sehingga harus mendapatkan bantuan atau motivasi yang dapat meningkatkan kembali rasa ingin tahu dan pentingnya semangat dalam menimba ilmu.

Menurut Muhibbin Syah (2013, hlm. 162) gejala yang tampak dari kejenuhan siswa yang sedang terjadi saat pandemi COVID-19 ini yaitu tidak ada motivasi untuk belajar, tidak mau mendengarkan guru, mengantuk saat pembelajaran daring, tidak disiplin, masuk ke aplikasi daring terlambat, sering izin ke kamar mandi saat proses daring, tidak ada persiapan belajar, dan bisa terjadi karena guru terlalu monoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik. Tidak hanya siswa yang akan merasakan kejenuhan tetapi guru akan merasakan hal yang sama.

Munculnya kejenuhan belajar pada siswa membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak. Menurut Humas Jawa Tengah (2020, hlm. 1) Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo menawarkan siswa untuk berkumpul via aplikasi video conference, Zoom, dan 35 siswa yang tergabung dalam “Forum Anak Jawa Tengah” terlihat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Selain aplikasi Zoom, berbagai kegiatan belajar mengajar melalui aplikasi daring yang lain seperti Google Meet, WhatsApp Video Call, dan Skype bisa mengurangi burnout/kejenuhan belajar.

Berhubungan dengan permasalahan yang telah dipaparkan, usaha atau alternatif dari segi bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar pada masa pandemi dapat diatasi dengan berbagai layanan salah satunya melalui konseling individual.

Menurut Milton E. Hahn dalam Willis (2014, hlm. 18) konseling merupakan proses interaksi antara individu dengan tenaga profesional (konselor), kegiatan konseling berlangsung karena individu tidak dapat memecahkan masalahnya sendiri sehingga mendatangi konselor yang sudah berpengalaman dan sebagai tenaga profesional. Menurut Blocher dalam Shertzer & Stone (1980, hlm. 82) ketika konselor dan konseli saling berinteraksi maka dapat dikatakan sebagai proses konseling, kegiatan tersebut bertujuan agar konseli bisa menyadari diri sendiri dan mampu bereaksi terhadap pengaruh lingkungan yang diterima individu, selain itu konselor membantu konseli menentukan, mengembangkan dan memperjelas nilai dan tujuan hidup di waktu yang akan datang.

Salah satu teknik konseling individual yang diharapkan mampu mereduksi kejenuhan belajar yaitu teknik Self Instruction. Menurut Meichenbaum & Goodman dalam Hughes (1985) teknik self-instruction merupakan salah satu teknik dari teori cognitive-behavior modification yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik self-instruction membantu peserta didik untuk me-manage dirinya dengan berupaya menghindari instruksi negatif dan memberikan instruksi-instruksi positif.

Bryan & Budd (1982, hlm. 260) menambahkan self-instruction merupakan strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa dalam melakukan sesuatu seharusnya anak diajarkan untuk berpikir “bagaimana” bukan “apa”, serta untuk memudahkan prosedur hubungan kognitif dalam menangani masalah anak. Hasil penelitian Sarif Hidayatulloh (2017, hlm. 83) tentang efektifitas layanan konseling individual dengan teknik self instruction dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Way Halim Bandar Lampung, menunjukkan layanan konseling individual dengan teknik self-instruction efektif dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri.

Hasil penelitian Nia Alfi Khaira (2018, hlm. 60) tentang penerapan Teknik Self Instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas II pada MAS DARUL ULUM Banda Aceh. Hasil penelitian dari Khaira menunjukkan bahwa penerapan teknik self instruction dapat

mengurangi kejenuhan belajar siswa. Uji t-paired menunjukkan kejenuhan belajar menurun setelah diberikan teknik self-instruction. Penelitian Zuni Eka Khusumawati (2015, hlm. 8) tentang penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar Siswa. Hasil penelitian dari Khusumawati menunjukkan bahwa penerapan Kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPA 2 di SMA N 22 Surabaya, dapat diterima.

Kemudian penelitian dari Farida Nurmaliyah (2014, hlm. 278) tentang stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. Analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis kuantitatif terhadap sejumlah data yang terkumpul, hasil penelitian secara umum ialah teknik self-instruction dapat menurunkan stres akademik dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menyampaikan pendapat dengan baik, menunjukkan perubahan, dan bertindak positif. Perubahan ditunjukkan pada hasil observasi, wawancara, lembar pantau diri siswa, dan pernyataan-pernyataan subjek penelitian ketika a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan.

Serupa dengan penelitian dari Siti Fatimah dkk (2019, hlm. 146) tentang stress akademik untuk menguji efektivitas cognitive-behavioral therapy dalam meningkatkan locus of control siswa yang mengalami stres akademik. Metode penelitian ini yaitu eksperimen kuasi dengan pola one group pretest-posttest design. Hasil studi pendahuluan terhadap 162 siswa didapatkan 3,7% siswa yang mengalami stres akademik tinggi, 35,2% sedang, dan 61,1% rendah. Hasil analisis data didapatkan  $0,028 < 0,05$  artinya ada perbedaan antara tingkat locus of control sebelum dan sesudah diberikan treatment sehingga dapat diartikan bahwa cognitive-behavioral therapy berhasil meningkatkan locus of control peserta didik yang mengalami stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti memahami bahwa teknik self-instruction efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar karena menggunakan treatment yang menyertakan pendengaran secara aktif yang step by step konseli dapat melakukan verbalisasi diri dan kemampuan konseli meningkat ditunjukkan dari cara menyampaikan pendapat, melakukan tindakan yang dapat dipertanggung jawabkan, dan mengumpulkan data. Menurut Jones (2011, hlm. 638) keunggulan teknik self-instruction dapat memulihkan perilaku kearah yang lebih baik, perubahan emosi timbul karena adanya rasa percaya atau yakin, dan restrukturisasi kognitif yang menyimpang. Hal tersebut bertujuan untuk menantang pikiran negatif yang muncul kemudian melakukan percakapan dialog dengan diri sendiri (Self-Talk). Seseorang membutuhkan self-talk untuk mematahkan keyakinan dan pikiran irasional.

Permasalahan di lokasi penelitian terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari segala sisi bahkan kurangnya kesiapan belajar sejak pagi hari, faktor penyebab kejenuhan belajar karena kondisi yang sedang tidak stabil saat pandemi COVID-19, metode guru yang kurang menyenangkan dalam proses pembelajaran, suasana dan kondisi yang tidak mendukung, kelelahan psikis karena tertekan dengan keadaan dan segala keterbatasan belajar, kurang fokus dalam setiap mata pelajaran karena tidak faham dengan apa yang disampaikan, mulai mengantuk pada saat jam pelajaran di jam-jam terakhir. Dengan menggunakan teknik self-instruction dari Meichenbaum dalam Martin & Pear (2003), siswa MTs Al Inayah Kota Bandung diajarkan cara untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dan mempengaruhi kejenuhan belajar, setelah mengenali pikiran negatif, siswa diarahkan untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan melatih struktur otak untuk berpikir secara positif lalu diucapkan dalam hati, berbisik, secara lantang, atau pelan, yang kemudian mengganti perilaku negatif yang tidak menyenangkan dengan mempertahankan perilaku yang lebih positif dengan memberi penguatan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk artikel yang berjudul “Teknik Self Instruction Berbasis Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa MTs Kelas VIII”

## **METODE**

Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif adalah pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini. Dengan metode ini diharapkan diperoleh gambaran implementasi, respon, kendala dan hambatan dalam pelaksanaan teknik *self-instruction* berbasis *online* terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTs Al Inayah Kota Bandung. Subjek dalam penelitian ini adalah Wakil Kepala Madrasah, satu orang guru BK dan 2 peserta didik/konseli sebagai subjek. Metode pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Pengolahan data menggunakan metode triangulasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil wawancara dengan guru BK dan peserta didik/konseli mengenai implementasi layanan konseling individual dengan teknik *self-instruction* terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTs Al Inayah Kota Bandung.

### **Tahap Awal Konseling**

Pada tahap pembentukan, guru BK memberikan layanan konseling berbasis *online* dalam suasana covid-19 berdasarkan hasil rapot, daftar kehadiran, serta laporan dari wali kelas ataupun guru bidang studi lain. Guru BK dalam tahap pembentukan mencoba mendekatkan diri dengan siswa yang bertujuan membangun *chemistry* antara konselor dengan konseli/ guru BK dengan peserta didik. Setelah *chemistry*, rasa nyaman, dan percaya terbentuk, guru BK memaparkan mengenai topik yang akan dibahas, tujuan, kegiatan cara pelaksanaan dan asas-asas konseling individual dengan teknik *self-instruction* dan menyamakan persepsi mengenai kegiatan yang akan dilangsungkan secara jelas.

### **Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)**

Guru BK menjelaskan ulang kepada konseli mengenai kegiatan tahap berikutnya, agar konseli konsentrasi dan siap terkendali, konseli diberikan pemahaman mengenai teknik *self-instruction*. Kesempatan diberikan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat serta pandangannya mengenai problematika yang dialami oleh peserta didik/konseli sehingga suasana konseling tetap terjaga merupakan respon yang diberikan Guru BK. Guru BK mengarahkan peserta didik/konseli untuk melakukan komitmen bersama yang bertujuan menjaga asas kerahasiaan dalam pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-instruction*,

Guru BK memaparkan poin utama yang akan ditelaah dalam kegiatan konseling individual berbasis *online* kemudian diteruskan dengan cara menggali pendapat dan pandangan konseli terhadap permasalahan yang dialami. Dalam memudahkan dan memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap bersungguh-sungguh dalam proses konseling individual, guru BK memberikan apresiasi yang positif kepada konseli dan terus menstimulus mengarahkan konseli untuk berpikiran positif dan menghilangkan perilaku yang maladaptif agar tujuan dari konseling dapat mencapai tujuan. Guru BK memberikan arahan-arahan cara meyakinkan diri sendiri dengan teknik *self-instruction* yang telah dirancang sedemikian rupa sesuai dengan langkah-langkah dalam penciptaan sikap positif. Peserta didik/konseli harus mempraktikan dan meneriakkan dengan lantang instruksi dengan karakter konseli tersebut agar terdapat pemahaman materi secara menyeluruh.

### **Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)**

Dalam tahap penyudahan/akhir untuk menerangkan bahwa kegiatan konseling individual berbasis *online* akan diakhiri, diawali komitmen antara guru BK sebagai konselor dan siswa sebagai peserta didik, dengan lamanya waktu kegiatan yang telah berlangsung dan semakin spesifiknya materi, guru BK bisa menginformasikan dan memberitahukan bahwa proses dalam kegiatan akan segera berakhir. Guru BK bertanya kepada konseli mengenai pesan, kesan, atau pendapat dari materi kegiatan, peserta bisa menghayati, memahami dan mengenali karakter dirinya yang lebih positif, konseli dapat menarik kesimpulan dengan kalimat secara sederhana dan terarah.

Respon yang diberikan oleh guru BK dan peserta didik secara umum dalam pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-instruction*, adalah: a) sangat memuaskan, b) sangat bersemangat dan aktif dalam berkegiatan, c) mengarahkan perilaku menjadi lebih positif, d) mengurangi perilaku maladaptif, sehingga dengan adanya layanan konseling individual sangat berpengaruh bagi konseli untuk mereduksi kejenuhan belajar karena terjadi perubahan sikap yang dirasakan oleh peserta didik/konseli setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *self-instruction*.

Guru BK mengalami hambatan pada saat implementasi proses dalam kegiatan konseling individual berbasis *online* dengan teknik *self-instruction* bagi peserta didik/konseli yang mengalami kejenuhan belajar kelas VIII di MTs Al Inayah Kota Bandung, adalah a) masih terdapat kecanggungan antara guru BK dan konseli, b) masih malu-malu ketika berdiskusi, c) sinyal yang kurang stabil sehingga koneksi terganggu, d) kurang persiapan peserta didik dalam melakukan kegiatan.

Kendala dalam kegiatan konseling individual berbasis *online* dengan teknik *self-instruction* bagi peserta didik/konseli yang mengalami kejenuhan belajar pada saat mengikuti kegiatan yaitu adanya keterbatasan pemahaman peserta didik, masih canggung dan malu-malu ketika berdiskusi, sinyal/koneksi kurang stabil dikarenakan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) efek pandemi covid-19 peserta didik dan guru BK tidak banyak berinteraksi secara tatap muka.

## Pembahasan

### Tahap Awal Konseling

Pada tahap pembentukan guru BK memberikan layanan konseling berbasis *online* dalam suasana covid-19 berdasarkan hasil rapat, daftar kehadiran, serta laporan dari wali kelas ataupun guru bidang studi lain. Guru BK melakukan pendekatan dengan siswa dalam tahap pembentukan yang bertujuan untuk membangun *chemistry* antara konselor dengan konseli/guru BK dengan peserta didik. Setelah *chemistry*, rasa nyaman, dan percaya terbentuk, guru BK memaparkan mengenai tema yang akan digunakan, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas konseling individual dengan teknik *self-instruction* sehingga adanya persepsi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan sama dan jelas.

Hal tersebut sesuai dengan penuturan Willis S. Sofyan (2007, hlm. 53) bahwa tahap awal konseling terjadi setelah inti dari masalah konseli didapatkan berdasar pada isu, kepedulian, atau masalah konseli dengan diawali: a) menjalin kedekatan konseling antara konselor dengan konseli, b) menentukan inti permasalahan, c) membuat interpretasi dan peninjauan, dan d) menegosiasikan kontrak.

### Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap kegiatan guru BK memaparkan kembali kepada konseli terkait kegiatan tahap selanjutnya, agar kesiapan dan konsentrasi konseli tetap terkontrol, penjelasan mengenai teknik *self-instruction* diberikan kepada konseli. Guru BK memberikan respon kepada peserta didik sehingga suasana konseling tetap sesuai rencana yaitu dengan cara memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pandangannya mengenai *problem* yang dialami oleh peserta didik/konseli. Guru BK mengarahkan peserta didik/konseli untuk membuat komitmen bersama yang bertujuan menjaga asas kerahasiaan dalam pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-instruction*.

Guru BK memaparkan poin utama yang akan ditelaah dalam kegiatan konseling individual berbasis *online* kemudian diteruskan dengan cara menggali pendapat dan pandangan konseli terhadap permasalahan yang dialami. Dalam memudahkan dan memotivasi peserta didik untuk tetap bersungguh-sungguh dalam kegiatan konseling individual, guru BK memberikan apresiasi yang positif kepada konseli dan terus menstimulus mengarahkan konseli untuk berpikiran positif dan menghilangkan perilaku yang maladaptif agar tujuan dari konseling dapat mencapai tujuan. Guru BK memberikan arahan-arahan cara meyakinkan diri sendiri dengan teknik *self-instruction* yang sebelumnya sudah dirancang dan sesuai dengan langkah-langkah

dalam proses membentuk sikap positif. Peserta didik/konseli harus mempraktikkan dan meneriakkan secara lantang instruksi dengan karakter konseli tersebut agar terdapat pemahaman materi secara mendalam.

### **Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)**

Dalam tahap pengakhiran untuk memberitahukan bahwa kegiatan konseling individual berbasis *online* akan segera berakhir, diawali komitmen antara guru BK sebagai konselor dan peserta didik sebagai konseli, lamanya durasi waktu kegiatan yang telah dilaksanakan dan semakin mengerucut inti pembahasan materi, guru BK dapat menginformasikan jika kegiatan akan segera berakhir. Guru BK bertanya kepada konseli mengenai pandangan konseli mengenai kegiatan, pesan dan kesan, serta peserta didik mampu memahami dan menghayati karakter dirinya yang lebih positif, konseli dapat menarik kesimpulan dengan ungkapan yang terarah dan sederhana.

Guru BK dan peserta didik memberikan respon secara umum dalam pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-instruction*, adalah: a) menarik sekali, b) sangat aktif serta antusias dalam berkegiatan, c) mengarahkan perilaku menjadi lebih positif, d) mengurangi perilaku maladaptif, sehingga dengan adanya layanan konseling individual sangat berpengaruh bagi konseli untuk mereduksi kejenuhan belajar dikarenakan terjadinya perubahan sikap yang dirasakan oleh peserta didik/konseli setelah menjalani layanan konseling individual dengan teknik *self-instruction*.

Guru BK mengalami hambatan ketika implementasi kegiatan konseling individual berbasis *online* dengan teknik *self-instruction* bagi siswa/peserta didik/konseli yang mengalami kejenuhan belajar kelas VIII di MTs Al Inayah Kota Bandung, adalah a) masih terdapat kecanggungan antara guru BK dan konseli, b) masih malu-malu, c) sinyal yang kurang stabil sehingga koneksi terganggu, d) kurang persiapan peserta didik dalam melakukan kegiatan.

Kendala dalam kegiatan konseling individual berbasis *online* dengan teknik *self-instruction* bagi peserta didik/konseli yang mengalami kejenuhan belajar pada saat mengikuti kegiatan yaitu adanya keterbatasan pemahaman peserta didik, masih canggung dan malu-malu, sinyal/koneksi kurang stabil dikarenakan sistem daring (dalam jaringan) atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diakibatkan oleh pandemi covid-19 peserta didik dan guru BK tidak berinteraksi secara langsung.

Hal tersebut selaras dengan penuturan Robikan Wardani (2012, hlm. 63) bahwa tahap akhir konseling ditandai dengan adanya:

- 1) Kecemasan siswa/peserta didik menurun, dapat diketahui ketika konseli menyatakan berkurangnya kecemasan setelah diberi pertanyaan oleh konselor mengenai keadaannya.
- 2) Konseli mengalami perubahan kearah yang lebih baik, sehat serta dinamis.
- 3) Terbentuknya program yang jelas dan tersusun rencana hidup di masa yang akan datang.
- 4) Berubahnya sikap positif, ditunjukkan ketika konseli dapat mengoreksi diri lebih realistik dalam berpikir, serta percaya diri.

## SIMPULAN

Implementasi konseling individual berbasis *online* dengan teknik *self-inatruction* bagi peserta didik yang dilakukan oleh guru BK untuk siswa yang mengalami kejenuhan belajar bertujuan agar siswa dapat mereduksi kejenuhan belajar yang dialami dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar daring.

Respon dari kedua siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada saat layanan konseling individual yang dilakukan oleh guru BK, cukup baik dan berkesan. Kedua siswa tersebut sangat antusias dan semangat ketika mengikuti pelaksanaan layanan konseling individual online dengan teknik self instruction karena dengan adanya layanan tersebut siswa dapat memahami cara mereduksi kejenuhan belajar dan lebih bersemangat untuk belajar daring.

Kesulitan yang dialami oleh siswa saat mendapatkan layanan konseling individual *online* dengan teknik *self insruction* ialah *signal/jaringan* internet yang kurang stabil dalam pelaksanaan daring, kurangnya kegiatan tatap muka karena kondisi Covid 19, dan pada awalnya kurang memahami apa yang disampaikan guru BK tetapi dapat diatasi dengan cepat dan tanggap.

Kendala yang dialami oleh guru BK pada saat penyusuna RPL layanan konseling individual *online* tidak begitu terkendala, tetapi pada saat pelaksanaan layanan tersebut dilakukan terdapat beberapa kendala seperti kurangnya *chemistry* antara guru BK dan siswa karena tidak adanya kegiatan tatap muka, kurangnya pemahaman siswa sehingga pernah dilakukan *home visit* untuk memastikan bahwa siswa baik-baik saja dan tidak begitu terlalu jenuh seperti saat pertama dilaukannya kegiatan belajar daring.

**REFERENSI**

- Bryant, Lorrie E and Karren S. Budd. (1982). *Self Instruction Training to Increase Independent Work Performance in Pre School*. Journal of Applied Behavior Analysis.
- Eka Khusumawati, Z. U. N. I. (2015). *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal BK UNESA, 5(1).
- Fatimah, S., Suherman, M. M., & Rohaeti, E. E. (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Hidayatulloh, S. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017-2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Hughes, C. (1985). *The Effect of Self-Instruction on On-Task Behavior and Work Performance in Vocational Training Setting*. (Tesis). Faculty of the School of Education, Eastern Montana College, USA.
- Humas Jateng. (2020). *Usir Jenuh, 35 Siswa Se-Jateng “Nge-Zoom” Bareng Gubernur*. Diambil dari [https://humas.jatengprov.go.id/detail\\_berita\\_gubernur?id=4229](https://humas.jatengprov.go.id/detail_berita_gubernur?id=4229)
- Jones, R. N. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Khaira, N.A. (2018). *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS DARUL ULUM BANDA ACEH Banda Aceh*: Skripsi UIN Ar-Raniry.
- Martin, Gary, & Pear, Joseph. (2003). *Behavior Modification : What It Is And How To Do It 7th Ed*. Prentice-Hall, Inc. New Jersey
- Maswan dan Khoirul, M. (2017). *Teknologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Morgan et al. (1986). *Hakikat Belajar dalam Anni, Catharina Tri, 2004, Psikologi Belajar*. Semarang.
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stress Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction*. Malang: Jurnal Pendidikan Humaniora.
- Putrayasa, I. B. (2013). *Landasan Pembelajaran*. Cetakan Pertama. Undiksha Press. Bali.
- Robikan Wardani. (2012). *Layanan Konseling Individual*. (Jakarta: Penerbit Gramedia).
- Shertzer, Bruce, and Stone, Shelly C. (1980). *Fundamental of Counseling Houghton Mifflin Company*. Boston : PT. Alfabeta.

- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Syah, Muhibbin. (2013). *Psikologi Pendidikan, Dengan Pendekatan Baru*, Bandung PT Remaja Rosdakarya
- Willis S. Sofyan. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung, CV Alfabeta.
- Willis, S. S. (2014). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.