

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
REGULATED LEARNING DALAM MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI MTS RAUDLATUL HUDA**

”Skripsi”

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana
Program Studi Bimbingan Konseling

oleh

Muhamad Silmi Kafah

3320190273

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Silmi Kafah

NIM : 3320190273

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro 29 November 2024



Muhamad Silmi Kafah

NIM. 3320190273

UNUGIRI

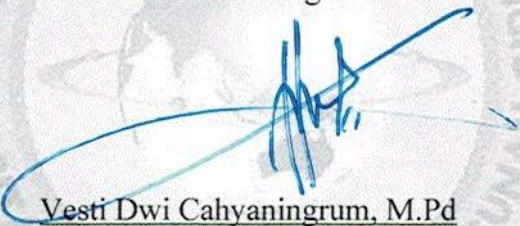
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhamad Silmi Kafah
NIM : 3320190273
Judul : “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda”

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 13 Desember 2024

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhamad Silmi Kafah
NIM : 3320190273
Judul : "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda"

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Januari 2025.

Dewan Penguji

Ketua Penguji

K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
NIDN. 2128097201

Penguji I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji II

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji III

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q. S. Ar-Ra'd ayat 11)

‘The object of education is to prepare the young to educate themselves throughout their lives’

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua, Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, membantu dengan penuh kasih sayang dan yang telah mengupayakan segala hal yang terbaik untuk anak-anaknya, terima kasih atas semangat yang kalian berikan, semoga Allah senantiasa memberikan kalian panjang umur sehingga mampu melihat anakmu ini menuju jalan kesuksesan.

Untuk Bapak dan Ibu Guru/Dosen yang telah membimbing dan membina saya sehingga saya bisa mencapai di titik yang sekarang, beliau yang selalu saya nantikan barokah do'a dan barokah ilmunya, sehingga bisa bermanfaat dimasa depan nanti.

Terima kasih juga untuk diriku sendiri yang telah kuat untuk bertahan berjuang serta bangkit dari kemalasan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar sehingga dapat memenuhi syarat semester akhir.

Selama proses penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan, rintangan, dan permasalahan tetapi atas izin Allah SWT. dan saran dari beberapa pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda” dengan baik.

Dengan sangat rendah hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing pembuatan proposal skripsi dengan baik. Khususnya kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini, serta sebagai Dosen Wali yang selalu sabar dan tabah dalam membimbing selama perkuliahan.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan serta arahan positif dengan suka rela demi terselesaikannya penulisan ini.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
6. Bapak Ainun Naim, M.Pd. selaku kepala sekolah MTs Raudlatul Huda Sukoharjo, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di MTs Raudlatul Huda Sukoharjo.

7. Bapak Rasiman, S.Pd.I selaku Guru BK MTs Raudlatul Huda sukoharjo yang telah membantu penulis dengan sabar selama proses penelitian berlangsung.
8. Bapak dan Ibuku tercinta, Bapak Oman dan Ibu Titi Marsiti yang telah membesarkanku, mendidikku, dan tak henti-hentinya selalu mendoakan serta mensupport demi keberhasilan serta pengorbanannya yang tak bisa penulis balas dengan apapun, sungguh Ridho Allah tergantung kepada Ridhonya
9. Teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan konseling Angkatan Tahun 2019.
10. Semua pihak yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, namun penulis sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menulis dengan baik. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan diterima dengan baik guna memperbaiki penulisan kedepannya dengan penuh senang hati dan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 30 April 2024

UNUGIRI

Penulis

ABSTRACT

Kafah, M. S. 2024. The Effectiveness of Self Regulated Learning Technique Group Guidance in Reducing Student Learning Saturation at Mts Raudlatul Huda. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and Assistant Supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Group Tutoring, Self Regulated Learning, Learning Burnout

Learning boredom is something that can happen to individual students, the reaction to learning boredom in students can be short-lived, or vice versa. Students who are experiencing boredom tend not to be able to work or study as expected in processing new information or experiences, so that their learning progress seems to be non-existent. Learning boredom is a certain period of time spent studying, but without producing results. Based on this, the aim of this research is to find out whether there is an influence of group guidance with self-regulated learning techniques in reducing student learning boredom. The subjects of this research were students at MTs Raudlatul Huda with a population of 89. The sample was determined using a purposive sampling technique with the results being 59 samples. The research method uses a pre-experimental one group pretest-posttest design. Data collection used a learning boredom scale, observation and interviews. Data were analyzed using the Shapiro Wilk normality test and reliability test using Cronbach's alpha, paired sample T-test with the help of SPSS 2.6. The research results showed that there was a significant difference between the pretest and posttest, with an average pretest score of 80% and an average posttest score of 50%. So it can be concluded that significant differences were found with the application of Self Regulated Learning Technique Group Guidance in Reducing Student Learning Saturation at Mts Raudlatul Huda.

UNUGIRI

ABSTRAK

Kafah, M. S. 2024. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Self Regulated Learning*, Kejenuhan Belajar

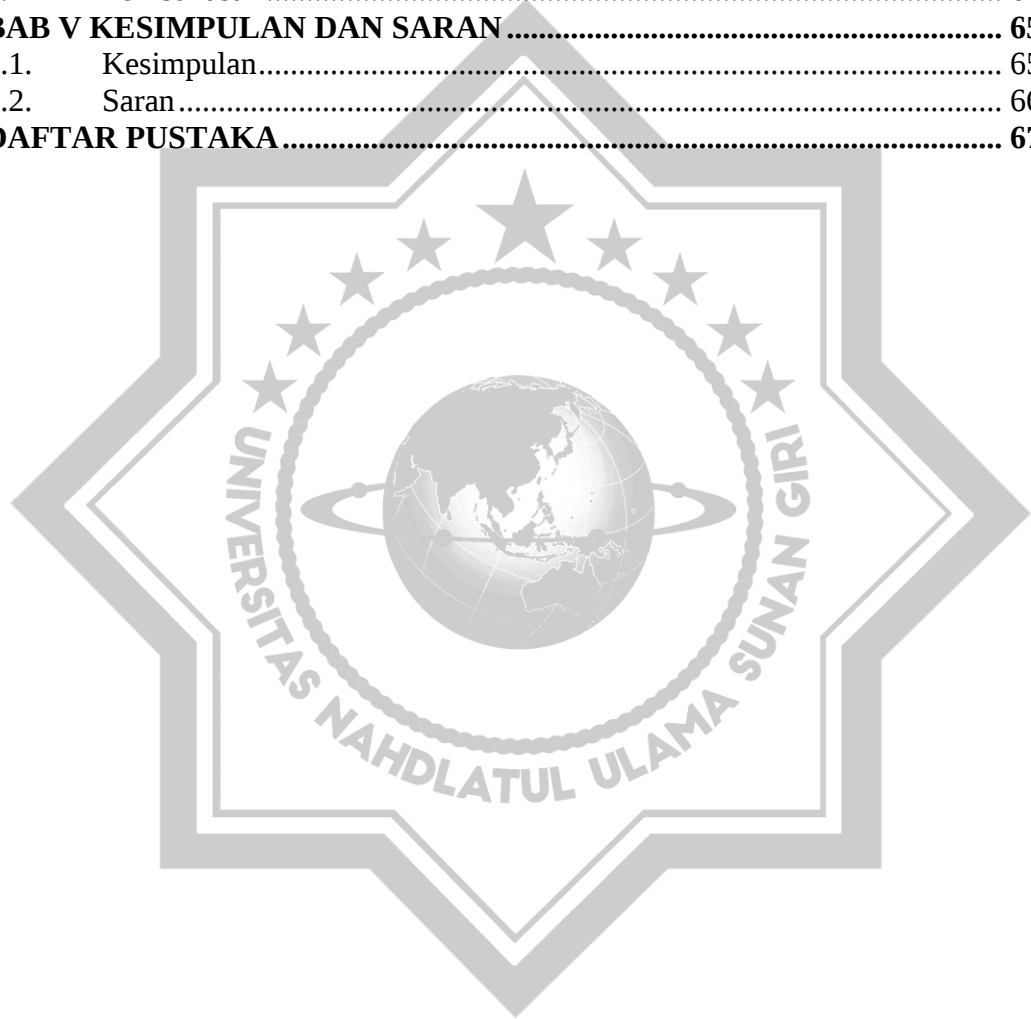
Kejenuhan belajar merupakan hal yang dapat terjadi pada individu siswa, reaksi kejenuhan belajar pada diri siswa ini bisa berlangsung singkat, maupun sebaliknya. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan, kecenderungannya tidak dapat bekerja maupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan tidak ada perkembangan. Kejenuhan belajar merupakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Berdasarkan hal tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa MTs Raudlatul Huda dengan jumlah populasi 89, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil 59 sampel. Metode penelitian menggunakan *Pre-eksperimen* desain *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan belajar, observasi, dan wawancara. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, uji *paired sample T-test* dengan bantuan SPSS 2.6. hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata nilai *pretest* 80% dan hasil rata-rata nilai *posttest* 50%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ditemukan perbedaan yang signifikan dengan adanya penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Raudlatul Huda.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Batasan Masalah.....	5
1.6 Asumsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Kajian Teoritis Terkait Rumusan Masalah.....	6
2.1.1 Kejenuhan Belajar.....	6
2.1.1.1 Definisi Kejenuhan Belajar.....	6
2.1.1.2 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	7
2.1.1.3 Indikator Kejenuhan Belajar	8
2.1.1.4 Faktor penyebab kejenuhan belajar	9
2.1.1.5 Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar	10
2.1.1.6 Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	12
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	13
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	13
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	14
2.1.2.3 Komponen Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	19
2.1.3 Self Regulated Learning.....	21
2.1.3.1 Pengertian Self Regulated Learning.....	21
2.1.3.2 Aspek-aspek Strategi Self Regulated Learning	22
2.1.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Self Regulated Learning ...	24
2.2 Hubungan Antar Variabel	25
2.3 Penelitian Relevan Terdahulu	27
2.4 Kerangka Berpikir	33
2.5 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	37
3.2 Lokasi Penelitian	38

3.3	Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	38
3.4	Variabel dan Definisi Operasional	40
3.5	Instrumen Penelitian.....	41
3.6	Teknik Pengumpulan Data	42
3.7	Teknik Analisis Data	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Hasil Penelitian.....	46
4.2	Pembahasan	60
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1.	Kesimpulan.....	65
5.2.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		67



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala Kejenuhan Belajar	38
Tabel 3.2 Penskoran Skala Kejenuhan Belajar	41
Tabel 4.1 Rata-Rata Hasil Uji Validitas.....	46
Table 4.2 Penggolongan Kategori Skala Kejenuhan Belajar	48
Tabel 4.3 Kategori Dan Jumlah Responden Kejenuhan Belajar.....	48
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> 8 Subjek.....	49
Tabel 4.5 Hasil <i>Posttest</i> 8 Subjek	52
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> – <i>Posttest</i>	53



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual.....	32
Bagan 4.1 Kategori Hasil Skala Kejenuhan Belajar Siswa Mts. Raudlatul Huda	49
Bagan 4.3 Perbandingan <i>Pretest</i> – <i>Posttest</i>	54



DAFTAR GAMBAR

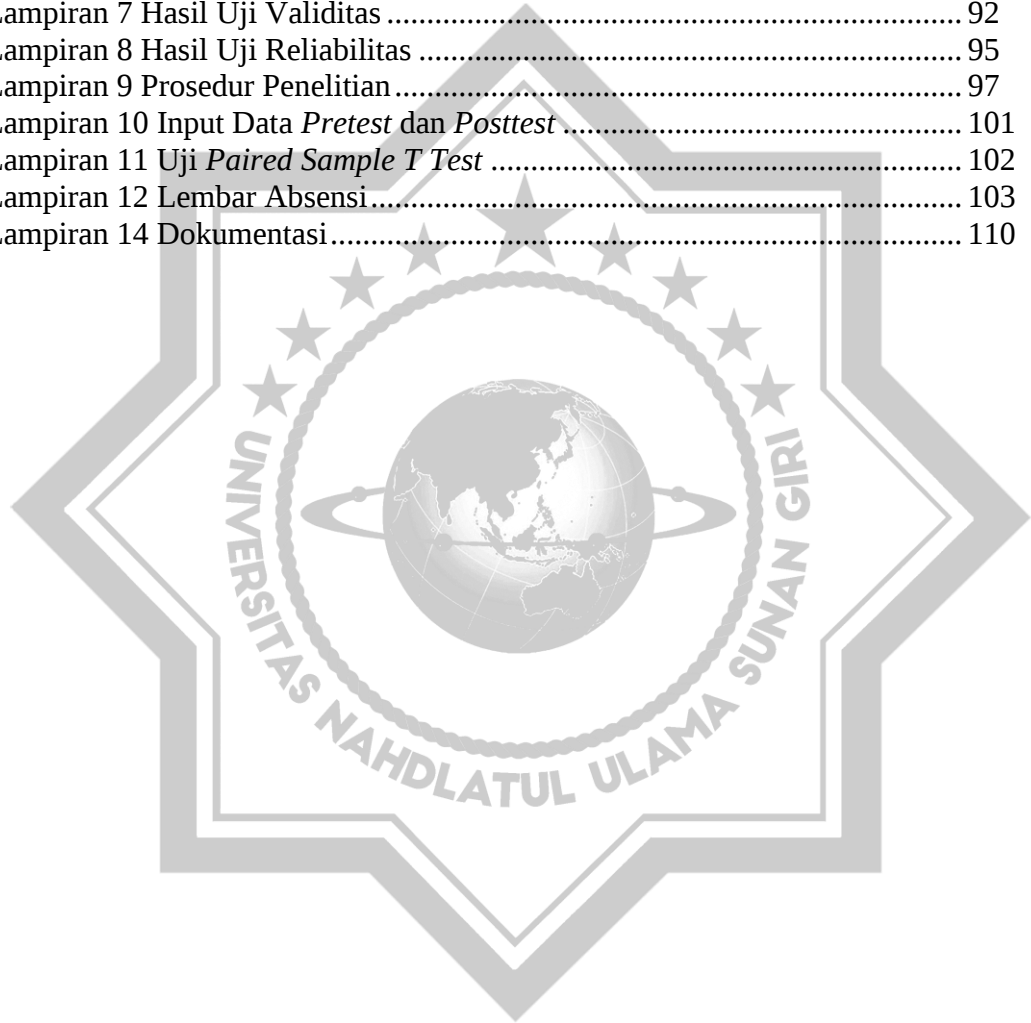
Gambar 3.1 <i>Desain One-Group Pretest – Posttest</i>	34
Gambar 3.2 rumus slovin	36
Gambar 4.1 hasil ujian rehabilitas.....	47
Gambar 4.2 hasil ujian normalitas <i>Shapiro – wilk</i>	55
Gambar 4.3 hasil ujian homogenitas	56
Gambar 4.4 hasil ujian paired sample <i>T-test item pretest – posttest</i>	57



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Observasi	72
Lampiran 2 Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	73
Lampiran 3 Uji Ahli Angket Skala Kejenuhan Belajar	74
Lampiran 4 Uji Coba Instrumen Skala Kejenuhan Belajar.....	82
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (<i>Pretest-Posttest</i>).....	87
Lampiran 6 Input Data <i>Pretest</i>	91
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas	92
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	95
Lampiran 9 Prosedur Penelitian	97
Lampiran 10 Input Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	101
Lampiran 11 Uji <i>Paired Sample T Test</i>	102
Lampiran 12 Lembar Absensi.....	103
Lampiran 14 Dokumentasi.....	110



UNUGIRI