

**PENERAPAN KOMBINASI ANTARA TEKNIK INSTRUKSI DIRI DAN FILM PENDEK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI TKR DI SMK ASSA'ADAH BUNGAH**

**Khoirun Niswatin**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [khoirunniswatin16010014023@mhs.unesa.ac.id](mailto:khoirunniswatin16010014023@mhs.unesa.ac.id)

**Najlatun Naqiyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.  
Email: [najlatunnaqiyah@unesa.ac.id](mailto:najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik kombinasi instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah. Subjek berjumlah 4 siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi. Teknik analisis data yang digunakan berupa statistik non-parametrik dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* atau uji tanda. Hasil analisis uji *paired samples test* diketahui nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar  $0,03 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik kombinasi Instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah.

**Kata kunci:** Kombinasi, Instruksi Diri, Film Pendek, Kejenuhan Belajar.

**Abstract**

The aim of this study is to determine *the implementation of group counseling service by implementing a combination of self-instruction technique and short movie to reduce the saturation of 11<sup>th</sup> grade TKR students' at SMK Assa'adah Bungah*. This research uses quantitative approach by designing one group pre-test and post-test. *The data collection method uses a questionnaire to determine the level of learning boredom experienced by students of class XI TKR at SMK Assa'adah Bungah*. The subjects are 4 students of 11<sup>th</sup> grades of TKR in SMK Assa'adah Bungah who experienced high levels of learning saturation. *The data analysis technique uses on-parametric statistics using Paired Sample T-Test or sign test. The results of the paired samples test analysis reveal the value of Sig. (2 tailed) of  $0.03 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that the implementation of a combination of self-instruction technique and short movie can reduce the the saturation of learning in 11<sup>th</sup> grade student of TKR in SMK Assa'adah Bungah.*

**Keywords:** *Combination, Self-Instruction, Short Movie, Learning Saturation*

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Pendidikan berperan untuk meningkatkan kinerja manusia sehingga manusia dapat memiliki daya saing yang tinggi agar manusia dapat menyiapkan diri guna menghadapi tantangan yang semakin besar dan tuntutan perubahan zaman dari tahun ke tahun (Illahi, 2013:15). Melalui pendidikan seseorang bisa menjadi individu yang berkualitas dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Karena pentingnya pendidikan tersebut bagi kehidupan umat manusia maka pendidikan memperoleh perhatian khusus dari semua negara didunia, tak terkecuali di Negara Indonesia. Pendidikan adalah hal utama bagi kehidupan manusia. Tujuan dari adanya pendidikan adalah untuk memanusiakan manusia artinya

dalam pendidikan peserta didik dituntut untuk menjadi pribadi seutuhnya yang mampu untuk bertanggung jawab dalam mengambil setiap keputusan-keputusan dalam hidupnya. Sehingga untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan tersebut dibutuhkan adanya dukungan yang sinergis antara guru dan peserta didik dalam kegiatan pendidikan. Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan diatas maka peserta didik perlu melakukan usaha dalam mencapainya salah satunya dengan belajar.

Kegiatan belajar dalam proses pendidikan merupakan dua hal yang tidak dapat terpisahkan dimana proses belajar yang dialami peserta didik menjadi tolok ukur dalam menentukan berhasil atau tidaknya dalam mencapai sebuah tujuan pendidikan. Keberhasilan dalam

belajar dapat dilihat dari antusiasme dan juga semangat dari para peserta didik dalam mengikuti peroses pembelajaran yang di dukung dengan suasana belajar yang tidak monoton sehingga kelas menjadi tidak membosankan dan akan tercipta suasana yang menyenangkan dari adanya aktivitas yang dilakukan oleh siswa dan guru sehingga siswa tidak merasa bosan dan malas dalam mengikuti pembelajaran. Namun yang terjadi saat ini, belajar malah sering membuat peserta didik mengalami peningkatan stress, jika stress ini dibiarkan berlarut-larut dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai keadaan dimana kondisi mental individu sedang merasakan lelah serta kebosanan cukup tinggi yang menyebabkan adanya rasa malas, letih, hingga kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Ketika proses belajar yang terus menerus di lakukan oleh para siswa serta muncul banyak tekanan, baik berasal dari diri maupun lingkungan peserta didik dalam memperoleh prestasi belajar yang maksimal tentunya dapat membuat peserta didik sampai pada batas jasmaninya. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya keletihan baik secara fisik maupun emosi (mental), tingginya perilaku depersonalisasi serta keyakinan akademis yang menurun.

Mashlach, 1993 (dalam Khusumawati, 2014) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan gangguan psikologis yang terdiri dari tiga aspek yaitu kelelahan emosional, Depersonalisasi atau mengalami kelelahan secara jasmani dan rohani yang lumayan panjang serta adanya keanehan pada diri individu, serta turunnya prestasi diri yang dapat dialami siapa saja yang belajar dimana yang dimaksud dalam penjelasan tersebut adalah peserta didik.

Kejenuhan akademik ini dapat dialami oleh siapa saja tanpa terkecuali, baik mereka yang secara akademis dianggap kurang maupun mereka yang secara akademisnya dianggap tinggi sekali pun juga dapat mengalami kejenuhan akademik. Kejenuhan akademik ini tidak hanya disebabkan dari kegiatan belajar dikelas saja melainkan juga bisa berasal dari banyaknya aktivitas sekolah yang menuntut peserta didik untuk aktif terlibat didalamnya. Banyaknya aktivitas serta tuntutan dari berbagai pihak dapat menyebabkan peserta didik mengalami gejala-gejala seperti kelelahan pada fisik, menurunnya semangat dalam pembelajaran di kelas, muncul rasa bosan, kurangnya motivasi, sulit berkonsentrasi, hilangnya minat belajar, serta merasa hal yang telah dilakukan selama ini tidak ada manfaatnya. Hal ini selaras dengan pendapat Syah (2010) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar seringkali terjadi pada siswa yang kurang memiliki motivasi belajar

sehingga akan berdampak pada menurunnya hasil prestasi belajar peserta didik.

Dari banyaknya gejala-gejala yang terlihat tersebut maka dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut sedang mengalami kejenuhan belajar. Hal ini tentunya dapat mengakibatkan turunnya nilai prestasi belajar, timbulnya perilaku membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, sering mengantuk dikelas, tidak fokus belajar dan mendengarkan materi yang disampaikan, pasif di kelas, malas mengerjakan tugas rumah dan kesulitan dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru, serta masih banyak akibat yang dapat ditimbulkan dari kejenuhan belajar ini.

Seperti halnya yang terjadi di SMK Assa'adah Bungah. Pada tanggal 30 maret 2019 pukul 09.30 WIB peneliti melihat sekitar 9 siswa yang memiliki ciri – ciri dan gejala bahwa mereka mengalami kejenuhan belajar. Saat observasi dan melakukan pengamatan, peneliti menemukan ada 5 orang siswa yang tertidur dikelas ketika guru menerangkan materi pelajaran, 4 siswa yang sedang asyik ngobrol dengan teman ditangga sekolah ketika jam pelajaran sedang berlangsung, dan lain-lain. Hal ini atau ciri – ciri tersebut mengindikasikan bahwa terdapat kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK di SMK Assa'adah Bungah pada tanggal 30 Maret 2019, di ruangan guru BK menjelaskan bahwa terdapat peserta didik yang menunjukkan gejala kejenuhan belajar di kelas XI TKR. Hal ini ditunjukkan dengan fenomena 1) siswa yang tertidur di kelas sejak awal pelajaran hingga selesai, 2) pasif di kelas, serta 3) ramai dengan teman sebangkunya saat guru sedang menjelaskan materi. Ada dua jenis pembelajaran yaitu akademik dan praktek. Ketika pelajaran akademik selalu ada siswa yang tertidur dan itu tidak hanya terjadi satu kelas saja melainkan hampir seluruh kelas XI TKR. Menurut guru BK, hal ini terjadi akibat *statement* awal siswa bahwa ketika mereka memasuki SMK maka yang dibutuhkan setelah lulus nanti adalah keterampilannya dan bukan nilai akademik sehingga hal ini menyebabkan mereka hanya semangat waktu kegiatan praktek saja dari pada mengikuti pembelajaran akademik di dalam kelas. Selama ini, guru BK selalu memantau kondisi siswa di kelas dengan berkeliling untuk mengecek keadaan kelas dan mendapati seringnya peserta didik yang tertidur di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung, kemudian guru BK menangani siswa yang terindikasi mengalami kejenuhan belajar dengan memberikan nasihat tanpa *treatment* lebih lanjut untuk menangani kejenuhan belajar yang di alami oleh siswa. Jika masalah ini dibiarkan hingga berlarut-larut, maka tentunya akan menyebabkan meningginya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi prestasi

belajar mereka dimasa depan. Oleh karena itulah, solusi yang dapat dipakai untuk mengatasi masalah tersebut sehingga peserta didik dapat menyeimbangkan antara pendidikan akademik dan praktek serta mampu menangkap materi- materi yang diberikan oleh pengajar dimana hal tersebut dapat diatasi dengan menerapkan teknik intruksi diri.

Santrock (2007) mengatakan seseorang dapat mengatur sikap atau perilakunya sesuai dengan apa yang diinginkan dengan menggunakan sebuah metode yang disebut sebagai metode instruksi diri. Teknik instruksi diri sangat berperan untuk mengubah pola pikir bahwasannya seseorang tidak dapat mengubah dirinya sendiri dan cenderung meminta bantuan orang lain. Dengan teknik ini seseorang akan bisa memodifikasi perilaku yang diinginkan. Teknik ini juga cocok mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosional dan perilaku. Adapun kelebihan dari teknik instruksi diri ini adalah waktu yang dibutuhkan relative singkat, dapat dilakukan individu maupun kelompok, serta klien dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara *self-help*.

Teknik instruksi diri an berdampak lebih baik apabila mampu untuk di kombinasikan dengan teknik yang lain untuk menghilangkan kejenuhan belajar siswa. Salah satu teknik yang dirasa cukup tepat untuk di elaborasikan dengan teknik instruksi diri adalah dengan teknik melihat film. Senada dengan hal itu, Hamumpuni (2016) menyebutkan bahwasannya teknik *Cinema therapy* atau melihat film dapat menghubungkan tingkat perasaan atau emosional, kognitif, dan/atau tingkah laku yang ada di dalam film dengan kehidupan yang dialami oleh individu, sehingga individu dapat tertawa dan menangis serta dapat memberikan pemikiran baru dan dapat meniru perilaku yang diperankan oleh tokoh dalam sebuah film. Diperkuat dengan pendapat Bandura (dalam Demir, 2008) menjelaskan bagaimana setiap perilaku dan uinteraksi antar manusia dalam kehidupan bermasyarakat dalam hal ini dapat dilakukan secara tidak langsung/symbolik melalui media berupa rekaman, video, gambar, dll.

Hal ini menarik perhatian penulis untuk membuat judul penelitian “Penerapan kombinasi anatara teknik instruksi diri dan film pendek dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah” sebagai upaya memberikan alternative solusi terhadap masalah siswa mengenai tingkat kejenuhan belajar yang tinggi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan sejauh mana penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dengan teknik film pendek mampu untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Kejenuhan Belajar**

Widari (2014) menyebutkan bahwasannya seorang siswa mengalami rasa jenuh saat belajar disebabkan karena keadaan lemah atau letih yang berdampak pada pikiran dan emosional siswa. Hal ini tentu saja berdampak pada menurunnya hasil belajar siswa. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kejenuhan belajar sendiri diartikan sebagai suatu kondisi dimana mental individu sedang mengalami rasa lelah serta bosan yang cukup tinggi, sehingga menurunkan semangat untuk belajar. Penjabaran tentang kejenuhan belajar dari Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014) mendefinisikan bahwa kondisi kejenuhan belajar memiliki berbagai ciri – ciri yang mengindikasikan terjadinya kejenuhan belajar. Ciri-cirinya sering dikenal dengan istilah *physical depletion*, yang di tandai dengan munculnya rasa tidak mampu serta putus asa, sensitifitas yang tinggi, konsep dan sikap diri yang cenderung negative serta merasa gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Menurut Fauziah (2013) mengatakan bahwasannya siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat menyebabkan usaha yang dilakukan oleh siswa menjadi sia – sia karena banyaknya informasi dan pengetahuan yang tidak bisa diserap secara optimal oleh siswa. Hal ini juga berakibat pada efektivitas pembelajaran yang akan berkurang. Selain itu, Neils (Zuchdi, dkk, 2011) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu kondisi yang menyebabkan berbagai permasalahan belajar pada siswa. Contoh permasalahan yang akan terjadi pada diri siswa adalah kondisi belajar yang buruk, semangat menurun, motivasi merosot, kehilangan rasa percaya diri, dan yang paling berbahaya adalah siswa akan mengalami depresi dan rasa cemas yang berkepanjangan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, jika dikaitkan dengan proses belajar maka kejenuhan dalam belajar dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang tengah mengalami tekanan secara emosional yang tinggi yang berakibat pada keletihan baik sevcara mental ataupun fisiknya akibat banyaknya tuntutan yang harus terpenuhi salah satunya adalah tuntutan dalam belajar yang semakin hari semakin tinggi. (Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, Ni.Kt. Suarni, 2014).

Sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa Kejenuhan belajar adalah sebagai keadaan mental individu yang tengah merasakan keletihan dan kelelahan yang luar biasa yang meliputi keletihan fisik, keletihan kognitif, keletihan emosional serta kehilangan motivasi yang diakibatkan oleh tuntutan belajar yang semakin meningkat yang menyebabkan munculnya pikiran irrasional dan perilaku maladaptif.

## **Kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek**

### **1. Instruksi Diri**

Instruksi diri adalah salah satu dari beberapa teknik konseling yang menggunakan pendekatan kognitif perilaku. Teknik ini dikemukakan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Instruksi diri sendiri digunakan untuk membantu konseli yang tengah mengalami distorsi kognitif atau kesalahan berfikir yang dapat menyebabkan terganggunya perilaku individu dengan cara mengganti pemikiran negative tersebut menjadi positif. Teknik ini didasarkan pada anggapan bahwa pandangan seseorang terhadap dirinya dapat diarahkan semenjak ia masih kecil. Ia sudah terbiasa untuk menggunakan intruksi guna menuntun tingkah lakunya seperti arahan yang diucapkan oleh orang tua lalu instruksi tersebut kemudian dikembangkan dalam bentuk ucapan (*Overt*).

Corey (2009), menyatakan bahwa Instruksi diri merupakan salah satu strategi dalam terapi *cognitive behaviour* yang dipakai untuk mengendalikan serta merestrukturisasi sistem berpikir yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negative yang diulang-ulang secara terus menerus ke dalam bentuk verbalisasi diri yang positif sehingga individu mampu menanagani permasalahannya secara efektif. Instruksi diri adalah sebuah latihan yang menggunakan verbalisasi diri yang lebih adaptif sebagai penguat selama *treatment* yang berguna untuk meningkatkan kontrol diri.

Menurut Anychie (2012), instruksi diri merupakan sebuah teknik untuk membantu konseli dalam mengambil sebuah keputusan mengenai aspek-aspek dalam membantu mengatasi masalahnya dengan adanya perencanaan untuk mengubah perilaku negative menuju perilaku positif lewat bentuk pernyataan ke arah yang lebih baik.

Menurut Usnazaqiyah (2016) Instruksi diri adalah teknik yang dilakukan dengan menginstruksi diri sendiri menggunakan pernyataan-pernyataan positif ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan pada situasi tertentu. Instruksi diri juga diartikan sebagai merestrukturisasi system *cognitive* klien namun lebih berpusat terhadap perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert*. (Oemarjoedi, (dalam Habiba, 2013)).

Beberapa definisi yang telah dipaparkan apabila kita simpulkan maka dapat

diperoleh definisi bahwa teknik Instruksi diri merupakan teknik yang digunakan oleh konselor guna membantu konseli menyadari kesalahan berpikirnya untuk kemudian berusaha menggantinya dengan pikiran baru yang lebih positif dalam bentuk instruksi diri menggunakan verbalisasi diri *overt* dan *covert*.

### **2. Film Pendek**

Film merupakan sebuah karya yang berisikan rangkaian dari berbagai gambar yang bergerak dan tercipta ilusi yang hidup dan menjadi sarana hiburan untuk dapat merasakan pesan atau imajinasi dalam beberapa waktu tertentu. Film menurut (Suwasono, 2014: 1) merupakan media untuk menceritakan kembali sebuah kejadian atau fenomena yang terjadi pada suatu tempat dan kurun waktu tertentu sesuai dengan keadaan sosial budaya dan lingkungan masyarakat setempat. Selain itu film juga diartikan berbeda oleh suwasono (2014) yang mengatakan bahwa film menjadi salah satu media untuk berkomunikasi seseorang dengan penonton yang diyakini bahwa film memiliki kekuatan untuk memberi pengaruh kepada penonotonnya sehingga seringkali penonton merasakan bahwa cerita yang ia lihat memiliki kesamaan dengan kehidupan nyata yang ia alami saat ini sehingga membantunya menerima dan meyakini nilai-nilai yang terdapat dalam sebuah film yang disuguhkan padanya.

Menurut Wolz (2003) menyebutkan adanya perasaan lega yang dialami seseorang secara psikoterapi dikarenakan film mampu memberikan pelepasan emosional yang sehat. Wolz menunjukkan beberapa penelitian medis mengenai tertawa dan menangis. Dijelaskan bahwa tertawa mampu mengurangi produksi hormon stress yang menyebabkan seseorang merasa lebih baik, dan menangis mampu menyebabkan berkurangnya rasa sakit yang dialami pasien (Demir, 2007) (dalam Aprilia, dkk, 2016).

Sedangkan menurut Suarez, 2006 (dalam Rangga, 2017) mengatakan bahwa teknik menggunakan film atau *Cinema therapy* merupakan sebuah proses untuk menambah pengetahuan dan wawasan untuk klien.

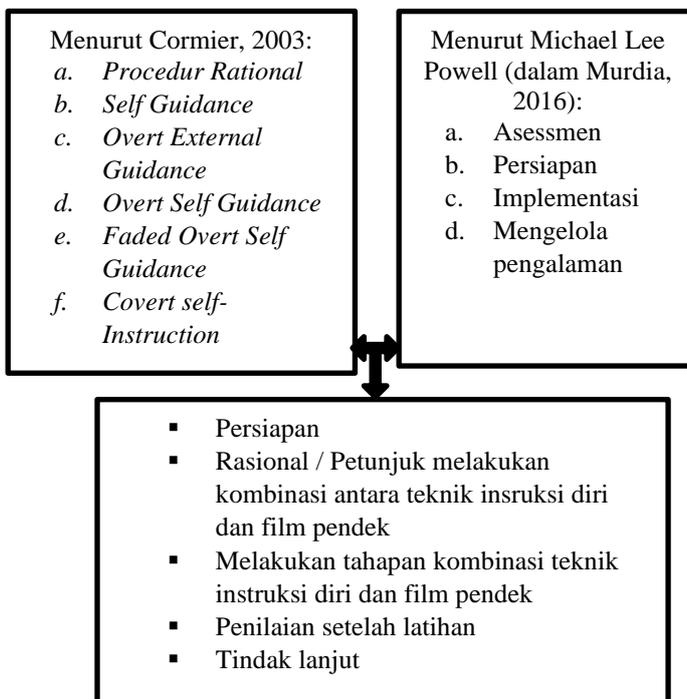
Film memiliki banyak genre salah satunya ialah genre film pendek yang memiliki durasi yang lebih sedikit daripada film noormal. Film pendek hanya berdurasi kurang dari 1 jam atau bahkan hanya beberapa menit karena lebih berfokus pada penyampaian sebuah pesan atau

isi yang ingin disampaikan. Fokus dari film pendek adalah dapat tersampaikan dengan efektif pesan yang ingin dicurahkan kepada penontonnya. Sehingga dalam penelitian menggunakan film pendek sebagai genre yang dipilih untuk membantu mengatasi masalah yang terjadi pada konseli dan menjadi penguat dari teknik yang dikombinasikan.

Dapat di simpulkan bahwa teknik penggunaan film merupakan sebuah teknik dengan penggunaan film sebagai media dalam mereduksi ketegangan dengan melepaskan emosi dan mampu untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan baru kepada konseli.

### 3. Kombinasi Antara Teknik Instruksi Diri dan Film Pendek

Tahapan – tahapan dari kedua teknik akan peneliti kombinasikan agar memiliki kesinambungan yang erat antara keduanya. Kombinasi antara kedua teknik ini tentunya perlu mempertimbangkan banyak hal dan memperhatikan berbagai aspek. Berikut peneliti meng gambarkannya:



Tahapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek adalah sebagai berikut:

- **Persiapan**

Konselor menyiapkan laptop, lembar refleksi, lembar pertanyaan, angket *post-test* sebagai media pendukung dalam pelaksanaan

latihan guna menunjang keberhasilan teknik yang digunakan.

- **Rasional / Petunjuk Melakukan Latihan Kombinasi Antara Teknik Instruksi Diri dan Film Pendek**

Mula-mula konselor memberikan penjelasan teknik kombinasi yang dilakukan mulai dari arahan diri berbentuk pernyataan positif yang diucapkan secara lantang atau keras kemudian lama kelamaan diucapkan dalam hati sambil diresapi makna pernyataan pengarahan diri tersebut. Kemudian setelah selesai melaksanakan tahapan teknik instruksi diri, maka selanjutnya konseli akan ditayangkan konselor sebuah fim pendek yang digunakan sebagai penguat motivasi instruksi diri kemudian akan didiskusikan bersama-sama oleh konselor dan konseli mengenai isi dari film tersebut dan merefleksikan perasaan konseli setelah melihat film. Ketika konselor memberikan instruksi maka konseli harus mengikuti arahan yang diberikan oleh konselor dan melaksanakannya dengan baik dan sungguh-sungguh.

- **Melakukan Tahapan Kombinasi Teknik Instruksi Diri dan Film Pendek**

Dalam memberikan tahapan kombinasi antara instruksi diri dan film pendek diawali dengan memberikan berdoa bersama agar layanan yang diberikan kali ini nisa berjalan lancar dan bermanfaat. Dilanjutkan dengan memberikan tahapan latihan instruksi diri dengan menerapkan 6 tahap *procedure rational* (prosedur rasional), *self-guidance* (bimbingan diri sendiri), *overt external guidance* (bimbingan diri yang dilaksanakan oleh konselor secara jelas dengan menyuarakannya secara keras), *overt self guidance* (bimbingan diri yang dilakukan oleh konseli secara jelas dengan menyuarakannya secara keras), *faded overt self guidance* (bimbingan diri sendiri yang dilakukan oleh konseli dengan menyuararakannya secara berbisik dan hanya dapat didengar oleh diri sendiri), *covert self-instruction* (bimbingan diri sendiri oleh konseli yang diucapkan didalam hati) untuk mengurangi pikiran-pikiran konseli tentang anggapan sekolah di SMK yang nanti setelah lulus hanya mengandalkan keterampilan tanpa membutuhkan teori dengan menginstruksikan pada diri konseli bahwa itu adalah salah dan mereka sangat membutuhkan keduanya, bahwasanya keduanya sama-sama penting dan sama-sama dibutuhkan sehingga

harus diseimbangkan. Setelah selesai melaksanakan tahapan kemudian lanjut dengan memberikan beberapa film sebagai penguat atas instruksi yang telah diberikan agar motivasi dalam diri mereka meningkat sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar.

- **Penilaian Setelah Latihan**  
Konselor menanyakan sesi pertama latihan dan mendiskusikan masalah-masalah yang dialami.
- **Tindak Lanjut**  
Konselor mengatur sesi berikutnya jika masalah yang dihadapi konseli belum terselesaikan dalam sesi konseling kelompok.

### HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan pada kajian pustaka diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: "Penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah".

### METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data yang akan dihasilkan berupa angka dengan analisis statistic untuk menjelaskan hasil penelitian dan menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen design*, yaitu suatu penelitian *pre-eksperimen* dimana tidak diperlukannya kelompok pembanding untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari suatu tindakan atas variabel tersebut (Arikunto, 2013). Selain itu *design* dari penelitian ini menggunakan jenis *one group pre-test and post-test* dengan memberikan angket kejenuhan belajar di dalam kelas menggunakan materi yang sama untuk membandingkan keadaan subyek sebelum di berikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari *treatment* yang diberikan kepada subyek.

### SUBJEK PENELITIAN

Subjek berjumlah 4 siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah yang merupakan siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi.

### TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPUL DATA

Intrumen yang digunakan adalah dengan skala likert, alat ukurnya menggunakan metode angket (kuisisioner) kejenuhan belajar. Angket (kuisisioner) merupakan pertanyaan atau pernyataan tertulis mengenai diri pribadi responden atau hal diluar diri responden yang mungkin diketahuinya untuk kemudian di peroleh informasi seakurat mungkin (Arikunto, 2013). Angket kejenuhan belajar

digunakan untuk mengetahui siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi. Pertanyaan atau pernyataan ini dalam bentuk tertutup dengan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan. Responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya dengan memberikan tanda checklist (√) pada alternative jawaban. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test*. Seluruh penghitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows*. Uji tanda dapat digunakan jika dalam penelitian ingin mencari atau mendapatkan dua kondisi yang berlainan, yaitu tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* menggunakan penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	Skor	$r_{xy}$	$r_{tabel}$	Ket.
1.	178	0.586	0.2404	VALID
2.	184	0.486	0.2404	VALID
3.	166	0.643	0.2404	VALID
4.	166	0.164	0.2404	TIDAK VALID
5.	132	0.580	0.2404	VALID
6.	110	0.488	0.2404	VALID
7.	144	0.205	0.2404	TIDAK VALID
8.	176	0.434	0.2404	VALID
9.	171	0.459	0.2404	VALID
10.	128	0.257	0.2404	VALID
11.	130	0.662	0.2404	VALID
12.	192	0.160	0.2404	TIDAK VALID
13.	122	0.232	0.2404	TIDAK VALID
14.	191	0.111	0.2404	TIDAK VALID
15.	180	-0.148	0.2404	TIDAK VALID
16.	130	0.274	0.2404	VALID
17.	163	0.417	0.2404	VALID
18.	162	0.135	0.2404	TIDAK VALID
19.	163	0.368	0.2404	VALID
20.	146	0.635	0.2404	VALID
21.	190	0.495	0.2404	VALID
22.	190	0.347	0.2404	VALID
23.	161	0.590	0.2404	VALID
24.	168	0.433	0.2404	VALID
25.	152	0.517	0.2404	VALID
26.	177	0.490	0.2404	VALID
27.	162	0.646	0.2404	VALID
28.	154	0.458	0.2404	VALID
29.	203	0.006	0.2404	TIDAK VALID
30.	206	-0.089	0.2404	TIDAK VALID
31.	209	-0.084	0.2404	TIDAK VALID

32.	155	0.384	0.2404	VALID
33.	106	0.230	0.2404	TIDAK VALID
34.	132	0.335	0.2404	VALID
35.	192	-0.135	0.2404	TIDAK VALID
36.	181	-0.141	0.2404	TIDAK VALID
37.	176	-0.116	0.2404	TIDAK VALID
38.	182	0.048	0.2404	TIDAK VALID
39.	177	0.025	0.2404	TIDAK VALID
40.	179	0.191	0.2404	TIDAK VALID
41.	121	0.411	0.2404	VALID
42.	165	0.233	0.2404	TIDAK VALID
43.	140	0.401	0.2404	VALID
44.	165	0.374	0.2404	VALID
45.	140	0.595	0.2404	VALID
46.	142	0.283	0.2404	VALID
47.	153	0.696	0.2404	VALID
48.	162	0.609	0.2404	VALID
49.	158	0.504	0.2404	VALID
50.	171	0.365	0.2404	VALID
51.	135	0.654	0.2404	VALID
52.	131	0.462	0.2404	VALID
53.	174	0.357	0.2404	VALID
54.	144	0.461	0.2404	VALID
55.	138	0.485	0.2404	VALID
56.	153	0.564	0.2404	VALID
57.	175	0.373	0.2404	VALID
58.	143	0.573	0.2404	VALID
59.	130	0.519	0.2404	VALID
60.	160	0.280	0.2404	VALID
61.	152	0.172	0.2404	TIDAK VALID
62.	200	0.468	0.2404	VALID
63.	149	0.465	0.2404	VALID
64.	129	0.163	0.2404	TIDAK VALID
65.	126	0.478	0.2404	VALID
66.	116	0.324	0.2404	VALID
67.	163	0.625	0.2404	VALID
68.	132	0.535	0.2404	VALID
69.	123	0.452	0.2404	VALID
70.	142	0.539	0.2404	VALID
71.	119	0.434	0.2404	VALID
72.	128	0.687	0.2404	VALID
73.	143	0.442	0.2404	VALID
74.	185	0.213	0.2404	TIDAK VALID
75.	151	0.351	0.2404	VALID
76.	151	0.351	0.2404	VALID
77.	137	0.532	0.2404	VALID
78.	165	0.611	0.2404	VALID
79.	176	0.297	0.2404	VALID
80.	168	0.505	0.2404	VALID
81.	155	0.417	0.2404	VALID
82.	174	0.392	0.2404	VALID

Berdasarkan hasil uji validasi instrumen kejenuhan belajar yang telah disebar oleh peneliti ke 67 siswa dengan jumlah item sebanyak 82 item didapatkan hasil yang tidak valid sebanyak 21 item. Hasil tersebut didasarkan pada hasil  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dimana  $r_{tabel}$  menggunakan taraf signifikan 5% yaitu 0.2404.

### Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test

Berikut ini adalah hasil analisis skor kejenuhan belajar pada siswa dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

No	Nama	Pre-Test (X1)	Post-Test (X2)	Selisih Skor (X1-X2)	Arah Beda	Ket
1	AJM	158	144	-14	X1>X2	Menurun
2	AFA	166	133	-33	X1>X2	Menurun
3	MAM	155	128	-27	X1>X2	Menurun
4	EM	164	154	-10	X1>X2	Menurun

Dimana dari data tabel diatas kemudian terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak dan setelah dilakukan uji normalitas didapatkan. Berikut adalah data uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-wilk* dengan SPSS 25 for windows:

Kejenuhan Belajar	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Pre-test	.237	4	.	.930	4	.594
	Post-test	.219	4	.	.959	4	.771

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari test of normality tersebut diketahui *Sig.* sebesar 0.594 dan *Sig.* untuk kelompok post-test sebesar 0.771. Karena nilai *Sig.* untuk kedua kelompok tersebut lebih besar dari 0.05, maka data hasil angket kejenuhan belajar adalah berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan uji tes menggunakan uji *paired sample t-test* atau uji tanda dan didapatkan Hasil dari uji *paired samples test* diketahui nilai *Sig.* (2 tailed) sebesar  $0,03 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengambilan keputusan dapat dilakukan juga dengan membandingkan antara nilai *t* hitung dengan nilai *t* tabel, diketahui *t* hitung sebesar 3.888, kemudian *t* tabel sebesar 3,182 didapat dari nilai *df* sebesar 3 dan  $0,05/2$  sama dengan 0,025. Dengan demikian *t* hitung  $3.888 > t$  tabel 3,182. Sehingga dapat disimpulkan pada analisis data pada penelitian ini bahwa penerapan teknik instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah.

### Analisis Individu

#### 1. AJM

Sebelum perlakuan, AJM merupakan siswa yang kurang mampu berkonsentrasi secara penuh

terhadap kegiatan belajar mengajar dan pikirannya sangat mudah teralihkan. Dia memiliki pikiran bahwa belajar didalam kelas itu sangat membosankan sehingga dia lebih memilih untuk tidur di kelas dan terkadang keluar kelas untuk pergi ke kantin ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung sehingga subjek AJM tidak mendengarkan apa yang disampaikan oleh gurunya. Setelah mendapatkan perlakuan dengan diberikannya penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek perilaku-perilaku AJM mulai mengalami perubahan seperti mulai berkonsentrasi terhadap kegiatan belajar mengajar dengan mulai mendengarkan apa yang disampaikan oleh guru yang sedang mengajar dikelas, jarang bermain HP ketika guru menerangkan, mulai mencatat penjelasan guru yang ditulis di papan tulis.

2. AFA

Kejenuhan belajar yang dialami oleh AFA ini disebabkan rasa bosan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, ia mengaku bahwa apa yang diajarkan padanya didalam kelas sejak dulu selalu itu-itu saja yang membuatnya menjadi bosan, sehingga ia bersikap pasif dikelas, tidak memperdulikan saat guru mengajar. Setelah mendapatkan perlakuan, dengan diberikannya penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek, subyek AFA mulai mengalami perubahan pada dirinya dimana sedikit demi sedikit ia mulai mampu mengurangi perasaan bosan saat proses belajar mengajar berlangsung, dan mulai sedikit menghilangkan pikiran negatifnya tentang belajar khususnya pelajaran akademik. Dimana ia mulai mendengarkan apa yang disampaikan oleh gurunya meskipun hanya sebentar, jarang tidur didalam kelas, meskipun terkadang perasaan bosan dan pikiran-pikiran negative itu muncul namun segera ia mereduksinya dengan apa yang pernah diajarkan padanya.

3. MAM

Kejenuhan belajar yang dialami oleh MAM dikarenakan kurangnya motivasi dirinya untuk belajar sehingga membuat dirinya menjadi enggan untuk belajar. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan penerapan kombinasi antara teknik instruksi diri dan film pendek, subyek MAM mulai mengalami perubahan-perubahan tingkah laku seperti mulai belajar untuk mengerjakan tugasnya sendiri meskipun sesekali bertanya pada temannya jika ia merasa tidak bisa menjawab soal yang ada,

tetap berada dikelas tanpa takut akan diberi pertanyaan dan jika memang diberi pertanyaan oleh guru ia akan menjawab sebisanya yang ia pahami.

4. EM

Kejenuhan belajar yang dialami oleh subyek EM ini disebabkan oleh keenggannya mengikuti kegiatan belajar mengajar didalam kelas, apalagi apabila berhadapan dengan guru mata pelajaran yang tidak ia sukai seperti bahasa inggris dan matematika. Setelah mendapatkan treatment menggunakan teknik instruksi diri dan film pendek, subyek EM mengalami sedikit perubahan perilaku dalam dirinya. Ia mulai mencoba untuk tetap berada didalam kelas walaupun sebetulnya ia sangat bosan, namun sedikit demi sedikit ia mulai memperhatikan pelajaran yang disampaikan khususnya pelajaran Bahasa inggris yang bahasanya sangat asing ditingalnya dan mulai menerima dan menikmati pelajaran yang ia terima didalam kelas.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian tentang kejenuhan belajar ditandai dengan 1. Siswa yang tidak bisa berkonsentrasi dikelas, 2. Keluar ke kantin ketika jam pelajaran berlangsung, 3. Lebih senang menyontek pekerjaan milik teman, 4. Kurang memiliki minat dan motivasi untuk belajar, 5. Sering meremehkan pelajaran dan tugas yang diberikan sehingga jika ada tugas maka hal tersebut malah menjadi beban untuknya, 6. Persepsi siswa yang kurang mementingkan pelajaran akademik/teori dikelas, 7. Sering tidur larut malam yang membuat siswa menjadi kelelahan dikelas sehingga mereka menjadi malas untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas, 8. Pikiran-pikiran negative siswa tentang belajar berupa "percuma saja belajar karena ujung-ujungnya gak digunakan, belajar malah membuat semakin pusing apalagi kalau yang ngajar membosankan, tugas itu urusan belakangan kan tinggal minjem tugas teman yang udah selesai". Masalah-masalah yang dialami oleh siswa tersebut sesuai dengan pernyataan Nells (Zuchdi, dkk, 2011) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi yang menyebabkan kerusakan kinerja akademik berupa kebiasaan yang buruk dalam belajar, rendahnya motivasi serta didukung oleh pikiran yang tidak rasional.

Pikiran-pikiran yang tidak rasional tadi yang dapat menimbulkan baik keletihan secara fisik maupun psikis yang berdampak pada kegiatan belajar siswa. Kemudian tanda-tanda siswa dikatakan mengalami

kondisi kejenuhan belajar diatas juga berbanding lurus dengan yang disebutkan oleh Syah (2010) bahwa siswa merasa seolah-olah pengetahuan yang diperoleh selama ini tidak ada peningkatan sehingga ia merasa bahwa waktu belajarnya terbuang percuma, hilangnya motivasi sehingga siswa tidak memiliki semangat untuk menerima pelajaran yang ada, dan sistem akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses informasi yang menyebabkan tidak ada kemajuan dalam belajar.

Dalam mengatasi masalah yang terjadi pada siswa tersebut, peneliti melakukan penanganan menggunakan teknik kombinasi instruksi diri dan film pendek dengan tujuan untuk membantu individu mengubah anggapannya terhadap belajar, dalam hal ini khususnya dalam pembelajaran akademik dikelas. Corey (2009) mengatakan bahwa teknik instruksi diri ini dapat digunakan untuk merestrukturisasi sistem berpikir individu yang tidak rasional yang disebabkan karena terulang-ulangnya pikiran-pikiran negative secara terus menerus dengan memverbalisasikan pernyataan positif sehingga dapat menangani masalah individu menjadi lebih efektif. Kemudian kelebihan teknik kombinasi ini juga dapat memperkuat motivasi belajar siswa yang telah diubah anggapannya menggunakan teknik instruksi diri dengan menggunakan film pendek. Salah satu manfaat teknik penggunaan film atau *cinema therapy* menurut Solomon (Chamalia, 2015) dalam menonton film, penonton akan terbawa suasana seolah ia sedang berada dalam kondisi yang sama seperti dalam film sehingga memunculkan rasa kepercayaan diri dan dorongan yang kuat untuk melakukan suatu hal. Pendapat ini juga diperkuat dengan pernyataan Hamumpuni (2016) yang mengatakan bahwa *cinema therapy* dapat menghubungkan tingkat perasaan atau emosional, konitif, dan/atau tingkah laku yang ada di film dengan kehidupan yang dialami oleh individu sehingga dapat memberikan pemikiran baru dan meniru perilaku yang diperankan dalam sebuah film. Diperkuat dengan pendapat Bandura (dalam Demir, 2008) menyebutkan adanya interaksi antarmanusia baik interaksi lingkungan perilaku dan kognisi dalam hal ini dapat dilakukan secara tidak langsung/symbolik melalui media berupa rekaman, video, gambar, dll.

Kegiatan konseling ini diawali dengan 1). Pembentukan hubungan antara konselor dan konseli agar tercipta rasa nyaman dan percaya antar satu sama lain sehingga akan muncul keterbukaan diri konseli terhadap konselor, 2). Asesmen untuk menggali informasi terkait dengan penyebab permasalahan yang dialaminya, 3). Penentuan tujuan dan penetapan strategi yaitu menentukan solusi untuk mengatasi masalah konseli, 4). Treatment / perlakuan untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya yang diawali dengan

pemberian tahapan teknik instruksi diri menurut Corey (2003) mulai dari *procedure rational* (prosedur rasional), *self-guidance* (bimbingan diri sendiri), *overt external guidance* (bimbingan diri yang dilaksanakan oleh konselor secara jelas dengan menyuarakannya secara keras), *overt self guidance* (bimbingan diri yang dilakukan oleh konseli secara jelas dengan menyuarakannya secara keras), *faded overt self guidance* (bimbingan diri sendiri yang dilakukan oleh konseli dengan menyuarakannya secara berbisik dan hanya dapat didengar oleh diri sendiri), *covert self instruction* (bimbingan diri sendiri oleh konseli yang diucapkan didalam hati), siswa diinstruksikan untuk membayangkan seluruh pikiran negatifnya yang menyebabkan kejenuhan belajar dan konselor mengarahkan kepada siswa agar mereduksi secara perlahan – lahan pikiran tersebut menjadi pikiran yang lebih positif. Kemudian konselor menyuarakannya dengan lantang contohnya dan diikuti dengan siswa yang mulsi memberikan instruksi kepada dirinya agar terefleksikan terhadap perilaku yang akan digunakan.

tahap ini dilakukan sampai pertemuan ke-6, Kemudian dilanjutkan pada pertemuan ke-7 dengan memberikan teknik penggunaan film dimana siswa disediakan sebuah film pendek terkait dengan permasalahan yang sedang dialaminya lalu bersama-sama mendiskusikan isi film pendek tersebut dan diakhiri dengan melakukan refleksi diri. Kemudian dipertemuan terakhir atau pertemuan ke-8, peneliti melakukan evaluasi dan membagikan angket *post-test* untuk mengetahui perkembangan konseli sesudah melakukan *treatment* selama ini.

Selama proses konseling juga terdapat kekurangan dan keterbatasan yang membuat hasil yang didapat konseli kurang maksimal seperti kondisi kelas yang kurang mendukung kegiatan proses belajar mengajar yang mana sebaiknya kelas didesain nyaman mungkin sehingga siswa menjadi lebih fokus memperhatikan materi yang diajarkan namun pada kenyataannya tidak sesuai dengan kondisi yang ada, lalu cara mengajar guru yang masih konvensional atau cenderung kaku dan kurang bervariasi sehingga menyebabkan siswa bosan dan malas memperhatikan. Keterbatasan tersebut juga yang menjadi faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar siswa yang disebutkan oleh Syah (2012) bahwa kejenuhan belajar dapat disebabkan karena lingkungan belajar yang tidak kondusif, tidak adanya variasi dalam belajar atau monoton, kurang adanya umpan balik yang positif saat proses pembelajaran dikelas, dll. Sehingga jika tidak ada dukungan dari pihak sekolah yang membantu peneliti maka masalah yang dialami oleh konseli juga kurang maksimal untuk di atasi. Salah satu masalah konseli yang

masih kurang maksimal untuk diatasi yang didapat melalui hasil *post-test* adalah pernyataan konseli tentang tidur didalam kelas selama pelajaran berlangsung. Sehingga untuk mengatasinya maka peneliti menyarankan kepada guru BK melakukan *treatment* menggunakan pendekatan behavior salah satunya dengan menggunakan teknik kontrak perilaku dimana teknik ini dapat digunakan untuk mengontrol perilaku konseli yang terbiasa tidur dikelas dengan menerapkan *reward* dan *punishment* sehingga konseli dapat mematuhi kontrak yang telah disepakati bersama-sama. Kontrak perilaku ini berdasarkan pandangan bahwa untuk membantu konseli agar dapat membuat perilaku yang dikehendaki dan menerima konsekuensi tertentu jika melanggar kontrak yang telah dibuat dan disepakati. Menurut Latipun, 2008 (dalam Wibowo, 2013), kontrak perilaku adalah persetujuan antara 2 orang atau lebih yang dalam hal ini antara konselor dan konseli guna merubah perilaku tertentu pada konseli khususnya tidur dikelas selama pembelajaran berlangsung. Sehingga guru BK dapat membantu permasalahan yang dihadapi siswa secara maksimal.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari pemberian angket *pre-test* dan *post-test* terlihat adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa. Penurunan tersebut dapat diketahui melalui uji tanda (*paired sample t test*) pada penelitian ini diketahui nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar  $0,03 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dengan menerapkan teknik instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah.

### **Saran**

- a. Bagi Konselor Sekolah  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan layanan bimbingan yang ada disekolah tersebut, terlebih dalam membantu siswa-siswi yang tengah dalam kondisi kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik kombinasi instruksi diri dan film pendek.
- b. Peneliti Selanjutnya  
Dalam penelitian ini, untuk dapat mengetahui data tentang kejenuhan belajar/*burnout* siswa peneliti hanya terbatas dengan penggunaan angket sebagai metode pengumpulan data. Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode pengumpulan data dengan menggunakan metode pengumpulan data yang lain seperti observasi / pengamatan dan monitoring untuk

mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa karena untuk mengetahui adanya perubahan perilaku siswa didalam kelas dari perlakuan yang telah dilakukan kepada siswa diperlukan adanya observasi untuk memantau perkembangannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anychie, AloysiusC, Onyedike Cyprian C. 2012. *“Effect Of Self-Instructional Learning Strategy On Secondary Schools Students Academic Achievement In Solving Mathematical Word Problems In Negeria”*. *Journal Ethiopia*. Vol. 6 (4): pp. 302-323.
- Arikunto, Suharsismi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chamalia, Irchamna. 2015. *Keefektifan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Kesadaran Bertanggung Jawab Siswa SMK*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*. Brooks/Cole. USA.
- Demir. E.S. 2008. *Cinematherapy*. Metu. State University of Metu.
- Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni.Kt. Suarni. (2014). *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. (Online), (<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995>, di akses 13 maret, pukul 10.34 WIB).
- Fauziah, Ni'matul. 2013. *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan Di MAN Tempel Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Negeri Sunan Kajjaga. Yogyakarta.
- Habiba, Ardhenaswari. 2013. *Penerapan Teknik self-instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story pada Siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB / BK FIP UNESA.
- Hamumpuni, Lulut Putri. 2016. *Efektivitas Penggunaan Media Film Drama Pendek Untuk Mengurangi*

*Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Kelas XI SMA Piri I Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi UNY, (Online), ([journal.student.uny.ac.id](http://journal.student.uny.ac.id)). diakses 20 juli 2019).

Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri Singaraja". *Jurnal BK Undiksa*. Vol. 2 (1): hal. 1-11.

Illahi, Mohammad Takdir. 2013. *Pendidikan Inklusi: Konsep dan Aplikasi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Wolz, B. 2003. *Cinema therapy: using the power of image in film the therapeutic process*. The Therapist.

Khusumawati, Zuni Eka. 2014. "Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 22 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*. Vol. 05 (1): hal. 1-10.

Zuchdi, dkk. 2011. *Model Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Masalah Kejenuhan (Burnout) Belajar Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Penelitian Institusional, (Online) (<https://eprints.uny.ac.id/26195/>), di akses tanggal 8 Mei 2019, pukul 16.39 WIB.

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. UMM Press

Murdia, Aprillia., dkk. 2016. "Pengaruh penggunaan Cinematherapy terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 5 (1): hal. 1-7.

Neils, H. 2006. *12 Signs of Burnout and How To Help You Avoid*. [www.Asessment.com](http://www.asessment.com).  
<http://www.asessment.com/members/avoidburnout.asp?Accnum=06-5210-010.00>

Oemarjoedi, K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.

Rangga, Christian Dwi. 2017. *Efektivitas Cinema Terapi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri di Depan Kelas Siswa Kelas XI Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2016/2017*. Artikel Skripsi. FKIP Bimbingan dan Konseling. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri.

Santrock, John W. 2007. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Suarez. 2006. *Cinema Therapy untuk Anak*. Jakarta: Departemen Psikologi Antiock University.

Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung. Remaja Rosdakarya.

Wibowo, Wanda Esa Adi. 2013. *Upaya Mengatasi Perilaku Membolos Sekolah Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku (Penanganan Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Rembang)*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Widari, Ni Kdk. 2014. "Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan