

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
PESERTA DIDIK SMP DI KARTASURA**



Oleh:

Yessi Andayani

K3116070

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

com/2021 user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yessi Andayani

NIM : K3116070

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK SMP DI KARTASURA** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari peneliti lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2020

Yang membuat pernyataan



Yessi Andayani

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Yessi Andayani
NIM : K3116070
Judul Skripsi : "Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura".

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Naharus Surur, M.Pd
NIP. 196708051992031003



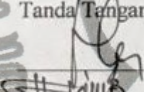
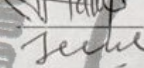
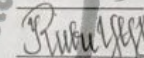

Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd
NIP. 198911282018032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Yessi Andayani
 NIM : K3116070
 Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk
 Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin tanggal 25 Januari 2021 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi ini telah direvisi dan mendapat persetujuan Tim Penguji

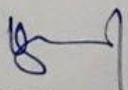
Persetujuan hasil revisi dari Tim Penguji :

	Nama Terang	Tanda/Tangan
Ketua	Dr. Wagimin, M.Pd	
Sekretaris	Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd	
Anggota 1	Dr. Naharus Surur, M.Pd	
Anggota 2	Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd	

Mengesahkan


 Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret
 Dr. Mardiyana, M.Si
 NIP. 196602251993021002

Kepala Program Studi
 Bimbingan dan Konseling


 Edy Legowo, M.Pd.
 NIP. 195703241983031002

ABSTRAK

Yessi Andayani, K3116070, **PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK SMP DI KARTASURA**, Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2021.

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura siap diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) menurut Plomp (2013), yang dibagi menjadi tiga tahap yaitu *Preliminary research, Development or Prototyping Phase dan Assesment phase*. Penelitian dan pengembangan ini hanya menggunakan dua tahap yaitu *preliminary research* dan *development or prototyping phase*.

Pertama, tahap *preliminary research* peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan melalui angket Daftar Cek Masalah (DCM), wawancara 3 Guru BK dan 3 Peserta Didik SMP di Kartasura. Hasilnya angket DCM yang diberikan kepada peserta didik, terdapat 5 item tertinggi yaitu sulit memahami pelajaran 53,1 %, sering terlambat mengumpulkan tugas 45,6 %, banyak kegiatan yang lebih menarik dari pada belajar 43,1 %, sering berbicara sendiri pada saat guru menerangkan 39,3 %, dan malas mencatat 36,8 %.

Selain melakukan studi pendahuluan, peneliti melakukan studi literatur melalui buku dan jurnal yang terkait dengan variabel penelitian yaitu pengertian, aspek-aspek, dampak, faktor penyebab kejenuhan belajar, pengertian konseling individu, tahapan konseling individu, pengertian teknik restrukturisasi kognitif, tujuan, dan langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif, pengertian konseling individu teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan studi pendahuluan dan studi literatur di atas dapat disimpulkan bahwa perlu dikembangkan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura yang siap untuk diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifan.

Kedua, tahap *development or prototyping phase* yaitu tahap penyusunan produk. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan 2 produk yaitu (1) Panduan, dan (2) Lembar Kerja Peserta Didik. Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian dan pengembangan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar hingga tahap uji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya agar produk bisa digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar.

Kata Kunci: Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kejenuhan Belajar

ABSTRACT

Yessi Andayani, K3116070, **THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE GUIDELINE FOR REDUCING JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS' LEARNING BURNOUT IN KARTASURA**, Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Sebelas Maret Surakarta, January 2021.

The purpose of the present study was to develop a cognitive restructuring technique guideline for reducing students' learning burnout at junior high school in Kartasura was ready for validity, practicality, and effectiveness test. The present study applied Plomp's (2013) research and development method, comprising three phases, namely preliminary research, development or prototyping phases, and assessment phases. Development or prototyping phases this research and development goes only to the second step of the preliminary research and development or prototyping phase.

First, preliminary research phases was conducted by employing Problem Checklist and interviews with three school counselors and three junior high school students. The results of the problem checklist distributed to the students indicated five difficulties, namely difficulty to comprehend the learning materials (53.1%), being late to submit tasks given (45.6%), presence of other activities that are more interesting than studying (43.1%), lack of attention when teachers are presenting materials (39.3%),

In addition to doing preliminary research, the literature study conducted by books and journals associated with research variables set the definition, aspects, effects, and factors of learning burnout, as well as the definition of individual counseling, step by individual counseling, as well as the definition of cognitive restructuring, its aspects, and steps. Individual counseling cognitive restructuring. Based on the preliminary study and literature study review, it could be concluded that it is necessary to develop a guideline of cognitive restructuring technique for reducing junior school students' learning burnout that is ready for validity, practicality, and effectiveness test.

Second, development or prototyping phases namely the step of development or prototyping phases. This research and development yields two products, (1) Guideline and (2) Students worksheet. The future researchers are recommended to continue this study by conducting validity, practicality, and effectiveness test so that the product could be used to reduce learning burnout.

Keywords: *Cognitive Restructuring Technique Guideline, Learning burnout*

MOTTO

“Sesekali berhentilah sekedar untuk bersantai. Bukan untuk terlena, melainkan membangun semangat untuk perjuangan berikutnya”

(Abdullah Gymnastiar)

“Kesuksesan adalah buah dari usaha-usaha kecil yang diulang hari demi hari”

(Robert Collier)



commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK SMP DI KARTASURA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi serta melakukan penelitian.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Naharus Surur, M.Pd., selaku pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd., selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Wagimin, M.Pd., selaku ketua penguji yang selalu memberikan bimbingan dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd., selaku sekretaris penguji yang selalu memberikan bimbingan dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Desy Ikaningtyas, S.Psi., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Kartasura, Restutiningsih S.Psi., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Kartasura, dan Sri Lestari S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan

Konseling SMP Negeri 3 Kartasura yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam pelaksanaan penyusunan skripsi.

8. Ayah saya Alm. Tukiman, Ibu saya Muryanti, dan kakak saya Switta Arya Susanti yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi di setiap waktu.
9. Ari Purnomo yang selalu memberikan bantuan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman BK 2016 yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi.
11. Pihak-pihak lain yang sudah membantu dan mendukung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi guru BK dan praktisi BK dalam pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling

Surakarta, Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian dan Pengembangan	6
D. Spesifikasi Produk dan Pengembangan	6
E. Kegunaan Penelitian dan Pengembangan	8
F. Asumsi Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan	9
G. Definisi Konseptual dan Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Kajian Tentang Kejenuhan Belajar.....	12

a. Pengertian Kejenuhan Belajar.....	12
b. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar	13
c. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar	16
d. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	16
2. Kajian Konseling Individu Teknik Restrukturisasi Kognitif	18
a. Pengertian Konseling Individu.....	18
b. Tahapan Konseling Individu	18
c. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	20
d. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	21
e. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	22
f. Konseling Individu dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	23
3. Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar	23
4. Teori Pengembangan.....	25
5. Kualitas Produk dan Pengembangan.....	26
B. Kerangka Berpikir	28

BAB III METODE PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Model Penelitian dan Pengembangan	31
B. Desain Penelitian dan Pengembangan	31
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan	34
1. <i>Preliminary Research</i> (Studi Pendahuluan).....	34
2. <i>Development or Prototyping phase</i> (Penyusunan Produk)	35
D. Isi Produk	40
1. Kurikulum Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Kartasura	40

commit to user

2. Agenda Pemberian Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Kartasura	41
3. Hasil Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar	43
4. Evaluasi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar	44
5. Tindak Lanjut Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar	44
E. Subjek Penelitian.....	45
F. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Jenis Data	45
a. Data Tingkat Kebutuhan dan Kepentingan	45
b. Data Hasil Studi Literatur tentang Mereduksi Kejenuhan Belajar	45
2. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan.....	49
1. Hasil Studi Pendahuluan Kejenuhan Belajar	49
2. Hasil Studi Literatur Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar	50
a. Hasil Studi Literatur mengenai Kejenuhan Belajar	51
b. Hasil Studi Literatur mengenai Teknik Restrukturisasi Kognitif	52

3. Hasil Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	55
a. Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura.....	55
b. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	58
B. Pembahasan Hasil Pengembangan.....	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	68
B. Implikasi	68
C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura.....	30
3.1. Desain Penelitian dan Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura Menurut Plomp	32
3.2. Desain Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	33
4.1. <i>Cover</i> Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	55
4.2. <i>Cover</i> Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan Plomp & Nieveen	26
2.2. Representasi Kurikulum Berkualitas menurut Van Der Akker.....	27
2.3. Kriteria yang Harus Dicapai untuk Produk yang Berkualitas Menurut Nieveen	28
3.1. Kurikulum Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	40
3.2. Pemberian Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura Sesi 1	41
3.3. Pemberian Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura Sesi 2	42
3.4. Pemberian Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura Sesi 3	43
3.5. Daftar Buku yang Menjadi Dasar Penelitian dan Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	45
3.7. Daftar Jurnal dan Karya Ilmiah yang Menjadi Dasar Penelitian dan Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura	46
4.1. Sumber Studi Literatur Kejenuhan Belajar dan Teknik Restrukturisasi Kognitif	54
4.3. Representasi Kurikulum Panduan Teknik Restrukturisasi untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Pesera Didik SMP di Kartasura.....	66

commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Daftar Cek Masalah.....	73
2. Pedoman Wawancara Guru BK	74
3. Hasil Wawancara Guru BK SMP N 1 Kartasura	76
4. Hasil Wawancara Guru BK SMP N 2 Kartasura	78
5. Hasil Wawancara Guru BK SMP N 3 Kartasura	80
6. Pedoman Wawancara Peserta Didik	82
7. Hasil Wawancara Peserta Didik 1	84
8. Hasil Wawancara Peserta Didik 2	86
9. Hasil Wawancara Peserta Didik 3	88
10. Surat Izin Menyusun Skripsi	90