



Contents lists available at [Journal IICET](#)  
**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**  
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)  
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa sekolah menengah atas

Riska Rahmadani<sup>\*)</sup>, Fauziah Nasution

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jun 26<sup>th</sup>, 2024

Revised Jul 07<sup>th</sup>, 2024

Accepted Jul 08<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

Layanan bimbingan kelompok

Teknik *self-control*

Kejenuhan belajar

### ABSTRACT

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self-control* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Hipotesis dari penelitian ini bahwa teknik *self-control* mempengaruhi siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar. Dengan populasi penelitian sebanyak 55 siswa dari 2 kelas X yakni mencakup kelas X-1 dan X-2 SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian berupa eksperimen yang menggunakan pengukuran berupa *pre-test* dan *post-test group*. Adapun hasil dalam penelitian menunjukkan bahwalayanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dapat mempengaruhi kejenuhan belajar pada siswa, hal ini ditunjukkan hasil signifikan pada data yang didapatkan pada uji t yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,760 > 2,201$ . Dengan demikian bahwa terdapat pengaruh pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* terhadap kejenuhan belajar siswa.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Riska Rahmadani,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [riska0303202065@uinsu.ac.id](mailto:riska0303202065@uinsu.ac.id)

## Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran sentral dalam pembentukan kemampuan siswa, namun tantangan seperti kejenuhan dalam pembelajaran dapat menjadi hambatan serius. Pendidikan bisa didapat dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal ditugaskan melaksanakan proses pembelajaran guna mewujudkan individu-individu yang dapat mengoptimalkan seluruh potensi dirinya untuk kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-control* sebagai strategi untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Keberhasilan dalam menangani kejenuhan di kelas dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil akademis siswa secara keseluruhan.

Pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* dapat membawa dampak positif terhadap perkembangan siswa. Dengan melibatkan peserta dalam sesi kelompok, peserta didik dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi siswa. Teknik *self-control* memberikan peserta didik keterampilan untuk mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan meningkatkan disiplin diri. Hasil studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam layanan bimbingan kelompok dengan

pendekatan teknik *self-control* dapat meningkatkan kemandirian dan keberhasilan individu dalam mencapai tujuan peserta didik.

Kejenuhan belajar mengakibatkan siswa tidak mampu menerima pelajaran bahkan tidak dapat memuat inti sari dari suatu pembelajaran. Dalam penelitian ini berfokus pada permasalahan kejenuhan belajar siswa. (Vitasari, 2016) menyatakan bahwa kejenuhan belajar dapat disebabkan oleh faktor kesepian yang menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan belajar siswa. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk metode pengajaran yang monoton. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh (Nungiansah et al, 2021; Amalia, 2020) terdapat cara dalam mengatasi kejenuhan belajar dengan adanya *ice breking*. Faktor kejenuhan belajar juga disebabkan karena kurangnya tantangan, atau kurangnya keterlibatan siswa dalam materi pelajaran. (Agustina et al, 2019) menyebutkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain. Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh (Jones et al, 2019) mengamati penggunaan teknologi dalam pengajaran dan menemukan bahwa siswa cenderung lebih tertarik dan kurang jenuh ketika materi diajarkan melalui teknologi interaktif dibandingkan dengan metode pengajaran konvensional.

Teknik *self-control* membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol diri, sehingga siswa lebih mampu mengatasi rasa jenuh yang muncul selama proses belajar (Afifah, 2022). Dengan mengetahui beberapa faktor penyebab kejenuhan yang dialami siswa diperlukan beberapa upaya yang dapat dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sutarjo et al, 2014) menyatakan bahwa siswa dapat mengurangi kejenuhan belajar dengan cara mendengarkan musik, bermain game, dan lebih sering berdoa. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2016) menemukan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-control* yang tinggi cenderung mampu mengurangi kejenuhan belajarnya. Sebaliknya, bagi siswa yang memiliki *self-control* rendah, siswa menghadapi kesulitan dalam mengurangi kejenuhan belajar.

Ketika kejenuhan belajar terjadi, dampak negatif dapat dirasakan pada motivasi dan produktivitas siswa (Muna, 2016). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik dan interaktif, menggunakan berbagai metode pembelajaran, serta mempertimbangkan kebutuhan dan minat individu siswa (Insani et al, 2023). Dengan demikian, upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memperkaya pengalaman belajar siswa. Kejenuhan belajar merupakan konsep yang telah menarik perhatian para ahli dalam bidang psikologi dan pendidikan. (Li & Keller, 2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa konteks pendidikan telah mengembangkan Model ARCS (*Attention, Relevance, Confidence, Satisfaction*) yang menyoroti peran penting perhatian, relevansi, dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi efektivitas teknik *self-control* dalam mengelola kejenuhan belajar. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan pendekatan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dan hasil belajar yang lebih baik dalam konteks pendidikan.

Menurut beberapa ahli, kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai kondisi ketidakpuasan atau kejenuhan yang muncul selama proses pembelajaran. Menurut Csikszentmihalyi, seorang psikolog terkemuka, kejenuhan muncul ketika tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas tidak sebanding dengan tingkat keterampilan individu yang melakukannya. Sejalan dengan (Tohim, 2015) menyebutkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan suatu cara bantuan bimbingan kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi individu (siswa). Dengan menggunakan bimbingan kelompok dapat diharapkan membantu siswa untuk meningkatkan pemahaman siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar dikelas.

Bimbingan kelompok yang digunakan yaitu menggunakan teknik *self-control* atau kontrol diri. Teknik *self-control* ini dapat dilaksanakan oleh siswa didalam kehidupannya. Dengan adanya bimbingan kelompok teknik *self-control* siswa mampu untuk mengendalikan dirinya untuk lebih giat lagi dalam proses belajar dikelas dan mampu mendapatkan pemahaman yang sungguh-sungguh mengenai pelajaran yang diberikan oleh guru.

Dengan memahami dan merujuk beberapa referensi yang ada, peneliti ingin memberikan kontribusi dalam mengembangkan upaya dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan menerapkan teknik *self-control*. Mengetahui bahwa dampak positif layanan bimbingan kelompok dan teknik *self-control*. Penelitian ini mencerminkan kesadaran akan peran penting layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *self-control* dalam merespons tantangan kejenuhan belajar pada tingkat pendidikan. Sehingga dalam penelitian ini, tujuannya untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara.

Kebaruan pada penelitian ini yaitu dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung perkembangan siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas strategi bimbingan kelompok dan penerapan teknik *self-control* sebagai solusi yang dapat diterapkan secara praktis di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi berharga terhadap pemahaman kita tentang cara mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

## Metode

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian berupa eksperimen yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang ada dan mengumpulkan data numerik yang diperlukan untuk mengevaluasi hubungan sebab akibat antara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan pengukuran berupa *pre-test* dan *post-test group*. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel bebas (bimbingan kelompok teknik *self-control*) dengan menggunakan simbol (X) dan variabel terikat (kejenuhan belajar pada siswa) dengan menggunakan simbol (Y). Dengan populasi penelitian sebanyak 55 siswa dari 2 kelas X yakni mencakup kelas X-1 dan X-2 SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara. Penelitian ini melibatkan 12 siswa kelas X SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara dengan rentang usia 15-16 tahun, terdiri dari 5 laki-laki dan 7 perempuan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling*.

Tabel 1 <Kecenderungan Setiap Variabel>

Rentang Skor	Tingkat
Mo > Mi	Tinggi
Mo < Mi	Rendah

Berdasarkan tabel diatas bahwa dalam melakukan penelitian mengacu pada perbandingan antara skor Mean Empirik (Mo) dan Skor Mean Hipotetik (Mi). Rentang skor ini dapat berupa Mo>Mi bahwa kecenderungan variabel dapat dikatakan tinggi, sedangkan Mo<Mi bahwa kecenderungan variabel dapat dikatakan rendah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket yang sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi dari responden. Angket terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

## Hasil dan Pembahasan

Diperoleh data temuan yang didapat berdasarkan hasil penelitian dengan uji coba angket yang disebarkan pada 55 siswa X SMA Negeri 1 Sei Suka yang berfungsi untuk memperoleh data kejenuhan belajar pada siswa, dengan menggunakan rumus *product moment*. Berdasarkan perhitungan validitas variabel kejenuhan belajar pada siswa terdapat uji validitas nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,266, dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha diperoleh hasil sebesar 0,790, yang mana diketahui bahwa 0,790 adalah lebih besar dari nilai 0,05 maka dapat dikatakan reliabel menunjukkan adanya 25 item pernyataan yang dinyatakan valid dan item yang dinyatakan tidak valid sebanyak 7 item pernyataan.

Tabel 2 <Hasil Perhitungan Skor Pre-Test Kejenuhan Belajar Siswa>

	N	X	X <sup>2</sup>
Skor total	12	556	309136

Pada perhitungan data *pre-test* yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 12, didapat skor tertinggi 59 dan skor terendah 32. Dari sebaran skor *pre-test* kejenuhan belajar diperoleh nilai rata-rata sebesar 46,33 yang didapat dari perhitungan jumlah aljabar *pre-test* dibagi dengan nilai N. Standart deviasi yang diperoleh dari sebaran skor *pre-test* yaitu sebesar 5,07 menunjukkan bahwa nilai standart deviasi lebih kecil dibandingkan nilai rata-ratanya maka kinerja dalam kategori baik.

Selanjutnya pada perhitungan Mean Empirik (Mo) menunjukkan nilai sebesar 46,33 sedangkan nilai Mean Hipotetik (Mi) menunjukkan nilai yaitu 45,5 yang didapat dari perhitungan skor tertinggi ideal ditambah dengan skor terendah ideal dibagi dua. Dari hasil perhitungan diperoleh Mo = 46,33 dan Mi = 45,5. Berdasarkan hasil perhitungan Mo > Mi atau 46,33 > 45,5, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* cenderung tinggi.

Tabel 3 <Hasil Perhitungan Skor *Post-Test* Kejenuhan Belajar Siswa>

	N	X	X <sup>2</sup>
Skor total	12	501	21461

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 12 siswa, didapat skor tertinggi 53 dan skor terendah 31. Dari skor *post test* kejenuhan belajar pada siswa diperoleh nilai rata-rata sebesar 41,75 yang didapat dari perhitungan jumlah aljabar *post test* dibagi dengan nilai N. Standart Deviasi yang diperoleh dari sebaran skor *post test* yaitu sebesar 7,03 menunjukkan bahwa nilai SD lebih kecil dari pada rata-rata yang berarti tidak adanya kesenjangan yang cukup besar maka kinerja dapat dikatakan baik.

Perhitungan pada Mean Empirik (Mo) didapatkan hasil yaitu 41,75 sedangkan nilai Mean Hipotetik (Mi) menunjukkan nilai sebesar 42 yang didapat dari perhitungan skor tertinggi ideal ditambah dengan skor terendah ideal dibagi dua. Dari hasil perhitungan di peroleh Mo = 41,75 dan Mi = 42. Berdasarkan hasil perhitungan Mo < Mi atau 41,75 < 42. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* cenderung rendah.

Tabel 4 &lt;Uji Hipotesis&gt;

Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kejenuhan Belajar			Skor total
N			12
<i>Pre Test</i>	(XA)		556
<i>Post Test</i>	(XB)		501
XA-XB	(d)		55
Beda Kuadrat	(d <sup>2</sup> )		389

Dari hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* kejenuhan belajar diperoleh  $t_{hitung} = 3,760$  sedangkan nilai  $t_{tabel} = N - 1 = 12 - 1 = 11$  pada taraf nyata  $\alpha = 5\%$  diperoleh sebesar 2,201. Sehingga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,760 > 2,201$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. "Ada pengaruh yang positif dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sei Suka".

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kejenuhan belajar siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*. Teknik *self-control* memberikan keputusan melalui pertimbangan yang nyata untuk tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh siswa itu sendiri. Teknik *self-control* berkaitan dengan cara siswa mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kemampuan teknik *self-control* ini sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif setiap siswa, dapat dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif setiap siswa maka semakin baik pula kemampuan teknik *self-control* nya. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam penelitian ini dilakukan untuk mempengaruhi kejenuhan belajar pada siswa. Bimbingan kelompok digunakan sebagai media untuk memberikan suatu layanan yang berbentuk suatu pemahaman dan dampak dari kejenuhan belajar yang sering terjadi pada siswa di sekolah.

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk memahami situasi dan kondisi yang tepat yaitu berkenaan dengan kejenuhan belajar siswa. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* siswa mampu bekerjasama dengan guru untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam belajar. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok teknik *self-control* siswa merasa senang dengan keikutsertaan dan mereka dapat membantu menyelesaikan masalah dalam konteks pribadi maupun sosial.

Melalui perhitungan data yang dilakukan terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* pada siswa, hal ini ditunjukkan dengan perhitungan uji t ( $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,760 > 2,201$ ). Pada tes awal sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok *pre test* kejenuhan belajar siswa 46,33 dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* diperoleh *post test* 41,75. Artinya, rata-rata skor kejenuhan belajar siswa lebih rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok daripada sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.

Dalam hal ini semakin sering dilakukan layanan bimbingan kelompok maka akan semakin dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Bimbingan kelompok dipilih sebagai sarana untuk menyampaikan pemahaman mengenai kejenuhan belajar dan dampaknya yang sering dialami siswa di sekolah (Maudina, 2024). Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa.

Layanan bimbingan kelompok dijadikan sarana untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena kejenuhan belajar yang sering dialami siswa disekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan (Noviyanti et al, 2024) yang menekankan perlunya lingkungan belajar yang mendukung untuk mengatasi tantangan kejenuhan belajar. Teknik *self-control*, dapat melatih siswa untuk merancang lingkungan yang menyebabkan peluang terjadinya perilaku bermasalah berkurang bahkan hilang sama sekali, sekaligus peluang terjadinya perilaku tidak bermasalah meningkat. Dengan bimbingan kelompok teknik *self-control*, siswa dapat aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademis serta membantu dalam pemecahan masalah, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

Dalam penelitian yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-control* mengalami penurunan yang signifikan dalam mengelola kejenuhan belajar pada siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-control* yang diberikan kepada siswa untuk mengentaskan suatu masalah yang didalamnya terdapat dinamika kelompok.

Pengolahan data pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang nyata dari hasil *pre-test* atau sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan *post-test* atau sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*. Hal ini menegaskan efektifitas dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Hasil ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Nursakdiah et al, 2023) bahwa pentingnya pengelolaan diri dalam meningkatkan pembelajaran secara intrinsik dan ketekunan dalam belajar.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self-control* cenderung memiliki tingkat keaktifan dalam belajar yang lebih tinggi (Wijayanti, 2019). Siswa menjadi lebih termotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan dalam belajar dan lebih mampu mengatasi hambatan-hambatan yang muncul selama proses pembelajaran.

Selain itu, penelitian ini mendukung pentingnya pemberian layanan bimbingan kelompok yang dimana disesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam konteks pendidikan (Hartanti, 2022). Dengan memberikan strategi yang konkret seperti teknik *self-control* dalam bimbingan kelompok, sekolah dapat lebih efektif dalam memfasilitasi pengembangan kemandirian siswa dalam mengelola emosi dan motivasi siswa terhadap belajar.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan tingkat kejenuhan dalam proses belajar dengan menerapkan teknik *self-control*. Dalam hal ini, siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam diri agar dapat mengelola dan mengontrol diri selama proses pembelajaran, sehingga membantu siswa untuk lebih fokus dan efektif dalam memahami materi pelajaran. Dengan layanan bimbingan dan konseling teknik *self-control* ini diharapkan dapat mengembangkan potensi diri siswa serta untuk mengendalikan tingkah laku siswa yang kurang baik khususnya kejenuhan belajar pada siswa.

## Simpulan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dapat mempengaruhi kejenuhan belajar pada siswa, hal ini ditunjukkan dari perubahan kejenuhan belajar siswa setelah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* telah mengarah peningkatan yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini diketahui dari hasil uji t yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,760 > 2,201$ . Dengan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* terhadap kejenuhan belajar siswa secara signifikan, maka bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan kelompok yang sesuai dan mampu mempengaruhi kejenuhan belajar pada siswa. Adapun saran dalam penelitian berikutnya dapat mengembangkan aspek-aspek lain yang berkaitan dengan penelitian terkait misalnya dalam menyangkut studi efektivitas jangka waktu, analisis faktor kontekstual, studi perbandingan, evaluasi faktor internal siswa, kajian kebutuhan siswa, evaluasi dampak psikologis. Dengan saran tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* atau penerapan teknik lain dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa dan menyediakan panduan praktis bagi praktisi pendidikan dalam merancang intervensi yang efektif.

## Referensi

Afifah, N. (2022). Pengaruh self control, self awaranness, dan kejenuhan belajar terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa dalam pembelajaran daring (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).

- Agustina, P., Bahri, S & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 96-102.  
<https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/7153>
- Amalia, A. (2020). Ice breaking dalam pembelajaran bahasa arab. *Jurnal Shaut Al-Arabiyah*, 8(1), 75-85.  
<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Shautul-Arabiyah/article/view/11551>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya: UD Duta Sablon
- Hasibuan, A. D. (2019). Peran guru BK masa kini: sebuah kajian tentang fenomena pendidikan indonesia. *Al-Irsyad: Jurnal pendidikan dan konseling*, 8(1).
- Insani, S. P., Darmiany, D., Nurmawanti, I., & Witono, A. H. (2023). Kreativitas guru di abad 21 dalam mengatasi kejenuhan belajar matematika siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3), 66-72.
- Kurniawati, R., & Rosada, U. D. (2021). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Muhammadiyah Bantul. *DE\_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*. 2(2), 380-390.
- Maudina, S. (2024). Penerapan media film animasi melalui bimbingan kelompok dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 13 Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan).
- Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). Upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2).
- Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2018). Model bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk mereduksi perilaku menyontek siswa SMP Negeri di Kota Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(2), 55-58
- Miskanik, M., & Susiati, S. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self control peserta didik SMK Bina Putra Jakarta. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(1), 114-123.
- Widyastuti, A., Zamroni, E., & Kusmanto, A. S. (2022). Mengatasi rendahnya kemandirian belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok teknik self control. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 64-70.
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon, *Holistik*, 14(2)
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 51-59.  
<https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4060/3713>
- Nurgiansah, T. H., Hendri & Khoerudin, C. M. (2021). Role playing dalam pembelajaran pendidikan pancasila dan kewarganegaraan. *Jurnal Kewarganegaraan*, 18(1), 56-64.  
[https://www.researchgate.net/publication/350618768\\_Role\\_Playing\\_dalam\\_Pembelajaran\\_Pendidikan\\_Pancasila\\_Dan\\_Kewarganegaraan](https://www.researchgate.net/publication/350618768_Role_Playing_dalam_Pembelajaran_Pendidikan_Pancasila_Dan_Kewarganegaraan)
- Nursakdiah, N., Khairinal, K., & Syuhada, S. (2023). Pengaruh lingkungan sekolah dan efikasi diri terhadap kejenuhan belajar dan dampaknya terhadap motivasi belajar pada mata pelajaran akuntansi siswa kelas XI SMK Negeri di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(2), 653-664.
- Nursilviani, N., Kasih, F., & Kardo, R. (2021). Model bimbingan kelompok dengan menggunakan metode siskusi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. *Journal of Education Research*, 2(4).
- Noviyanti, D. V., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3717-3729
- Li, K. dan Keller, J. M. (2018). Us of The ARCS Model in Education: Literatur Review. *Computer & Education*, 122.
- Lisman, L., Zainab, K. S., & Wicaksono, H. (2022). Strategi guru dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di MTs Al-Maarif Banyorang. *Jurnal Al-Qiyam*, 3(2), 143-150.
- Rahma, R. O., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi belajar dan cara mengatasinya pada peserta didik di sdn 1 pandan. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 6(2), 242-250.
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas strategi permainan dalam mengembangkan self-control siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194-201.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2014). Efektifitas teori behavioral teknik relaksasi dan brain gym untuk menurunkan burnout belajar pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan campuran*. Alfabeta

- 
- Tohiroh, T., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Efektivitas teknik self control dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP N 17 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13348-13357.
- Vitasari, T. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 61-75.  
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/4062/3715>
- Wijayanti, A. (2019). Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan self control pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.
- Yuliandita, S. (2016). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman self-control siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1).