

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN
JOYFUL LEARNING TEKNIK BRAIN GYM UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA MAN 2 SLEMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Oleh

Selvira Damayanti

2000001143

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN
JOYFUL LEARNING TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA MAN 2 SLEMAN**

PROPOSAL SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

**Nama : Selvira Damayanti
NIM : 2000001143
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan**

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN
JOYFUL LEARNING TEKNIK BRAIN GYM UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA MAN 2 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Selvira Damayanti
2000001143

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Caraka", is written over a horizontal line.

Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd.,
NIPM.198712132012081111092374

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN
JOYFUL LEARNING TEKNIK BRAIN GYM UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA MAN 2 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Selvira Damayanti
2000001143

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, 20 Juli 2024

Mengetahui,
Kaprosdi BK

Dosen Pembimbing

dn

Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIPM. 198804032012081111138129

Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd.
NIPM. 198712132012081111092374

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN
JOYFUL LEARNING TEKNIK BRAIN GYM UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA MAN 2 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Selvira Damayanti
2000001143

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Dody Hartanto, M.Pd
Penguji 2 : Ariadi Nugraha, M.Pd



Yogyakarta, 20 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D

NIPM. 197103172008031110763796

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selvira Damayanti
NIM : 2000001143
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : selvira2000001143@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan *Joyful Learning* Teknik *Brain Gym* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa MAN 2 Sleman.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang penulis serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya penulis ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi penulis sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya penulis ini merupakan hasil revisi terakhir yang tidak ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya penulis ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 20 Juli 2024

Penulis,



Selvira Damayanti
NIM 2000001143

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Penulis yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selvira Damayanti
NIM : 2000001143
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : selvira2000001143@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan *Joyful Learning* Teknik *Brain Gym* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa MAN 2 Sleman

Dengan ini penulis menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya penulis ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Penulis mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi

Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 20 Juli 2024

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd
NIPM 198712132012081111092374

Penulis,

Selvira Damayanti
NIM. 2000001143

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selvira Damayanti
NIM : 2000001143
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan *Joyyful Learning* Teknik *Brain Gym* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa MAN 2 Sleman” ini adalah hasil pekerjaan penulis sendiri dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di Perguruan Tinggi ini ataupun Perguruan Tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 20 Juli 2024

Penulis,



Selvira Damayanti

NIM. 2000001143

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhan mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. Yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan perwujudan rasa terima kasih, skripsi ini saya persembahkan skripsi ini untuk:

- ❖ Cinta Pertamaku Ayahanda Almarhum Sareko yang telah menjadikan saya bangkit dari kata menyerah. Terimakasih telah memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa dengan segala bentuk do'a dan dukungan selama masa hidupnya, sehingga kenangan, kehangatan, motivasi, didikan, dan pelukan yang telah ayah berikan kepada saya mampu mengantarkan saya menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Teruntuk ibunda Lismiyati atas segala cinta kasih, pengorbanan, ketulusan, kerja keras, serta do'a-do'a yang tidak pernah putus kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Teruntuk kakakku tercinta Ade Priyambodo atas dukungan, motivasi, doa yang tulus, serta perhatian yang besar atas setiap pendidikan yang saya tempuh.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Swt. Yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan hidayah kepada seluruh umatnya.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan serta dorongan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan atas kesempatan yang diberikan untuk penulis membina ilmu di kampus ini
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini.
3. Irvan Budi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling atas dorongan maupun arahan untuk penulis menyusun skripsi
4. Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan, membimbing, serta memotivasi penulis dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Dody Hartanto, M.Pd. dan Ariadi Nugraha, M.Pd., selaku penguji 1 serta 2 atas sarannya yang bermanfaat untuk penulis dapat memperbaiki skripsi ini
6. Semua Staf Universitas Ahmad Dahlan atas kemudahannya serta bantuannya dalam menulis skripsi ini
7. H. Edi Triyanto, S.Ag., S.Pd., M.Pd., Kepala MAN 2 Sleman yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Hj. Nur Syam'ah, S.Pd., M.Pd., Waka Kurikulum MAN 2 Sleman yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala administrasi selama proses penelitian.
9. Heri Nugroho, S.Sos, I., Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Sleman atas bantuannya dalam proses pelaksanaan penelitian
10. Sahabat-sahabat saya Fitri Wulandari Comsiatun, Septiana Restika Sari, Maylani Tri Wahyuni, Ghina Alfiyah, Yulita Fatimah Az-Zahra, yang selalu

memberikan dukungan, mengingatkan, serta memberikan motivasi selama peneliti mengerjakan skripsi.

11. Rekan satu bimbingan, terima kasih telah berjuang bersama, saling bertukar motivasi serta saling membantu dalam proses menyelesaikan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, baik secara moril maupun material.

Teriring doa semoga bantuan-bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah Swt. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang dapat membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini, dan penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca

Yogyakarta, 20 Juli 2024

Penulis,



Selvira Damayanti

NIM. 2000001143

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II Landasan Teori dan Kerangka Berpikir Penelitian	9
A. Landasan Teori	9
1. Bimbingan Kelompok	9
2. <i>Joyful Learning</i>	13
3. <i>Brain Gym</i>	17
4. <i>Burnout Academic</i> (Kejenuhan Belajar)	23
B. Kajian Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
a. Tempat Penelitian	41
b. Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
a. Populasi Penelitian	41
b. Sampel Penelitian	42
D. Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi Operasional.....	43
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian	48
H. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi.....	55
2. Pelaksanaan Penelitian	56
3. Analisis Data	65
B. Pembahasan Penelitian.....	70
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian	41
Tabel 3. 2 Cara Penskoran Dengan Skala Likert	46
Tabel 3. 3 Skala Kejenuhan Belajar	48
Tabel 3. 4 Uji Validitas Instrument.....	50
Tabel 3. 5 Kriteria Pengambilan Keputusan	52
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 4. 1 Kategorisasi Kejenuhan Belajar	58
Tabel 4. 2 Kategori Hasil <i>Pre-test</i> Kejenuhan Belajar.....	58
Tabel 4. 3 Hasil Skor Hasil <i>Post-test</i>	64
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> dan Gain Skor Kejenuhan Belajar.....	65
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov	68
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Paired Sampel T-Test</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3. 1 Single Group <i>Pretest-Posttest</i>	38
Gambar 3. 2 Rumus <i>Product Moment</i>	49
Gambar 3. 3 Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	51
Gambar 3. 4 Rumus <i>T-Test</i>	53
Gambar 4. 1 Hasil Perubahan Skor Kejenuhan Belajar	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK	82
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	84
Lampiran 4 Instrumen Skala Kejenuhan Belajar	124
Lampiran 5 Daftar Pernyataan Skala Kejenuhan Belajar	125
Lampiran 6 Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrument	130
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Data	151
Lampiran 8 Jawaban Skala <i>Pre-test</i>	153
Lampiran 9 Dokumentasi	155

Damayanti, S. (2024). "Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan *Joyful Learning* Teknik *Brain Gym* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa MAN 2 Sleman". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Dinamika permasalahan yang sering di alami oleh peserta didik di MAN 2 Sleman yakni kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan, reaksi emosional, fisik dan mental yang yang dapat merugikan individu dan dapat menyebabkan individu merasa lelah dan bosan dalam belajar. Peserta didik mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan adanya rasa lelah, frustrasi, kurang memiliki motivasi dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kehilangan makna dan harapan dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok pendekatan *joyful learning* teknik *brain gym* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan studi *pre-experimental* dengan desain penelitian *single group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian melibatkan seluruh siswa kelas X MAN 2 Sleman. Dan sampel yang digunakan berjumlah 8 siswa kelas X D yang diambil menggunakan purposive sampling. Teknik dan instrument pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan belajar. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa uji statistic *paired sample -t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa. Diperoleh skor rata-rata *pretest* kejenuhan belajar siswa yang berjumlah 889 dengan mean 111,13 sedangkan skor rata-rata setelah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok pendekatan *Joyful learning* teknik *brain gym* mengalami penurunan dengan jumlah skor 568 dengan mean 71. Selain itu, dari hasil uji *paired sample t test* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) < taraf signifikan (0,05) yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dari itu disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok pendekatan *joyful learning* teknik *brain gym* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa MAN 2 Sleman

Kata kunci: *bimbingan kelompok, joyful learning, brain gym, kejenuhan belajar*