

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGURANGI  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**AFIDA ISMUL ADHA**

**NIM 1910123320010**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2023**

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGURANGI  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**AFIDA ISMUL ADHA**

**NIM 1910123320010**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2023**

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGURANGI  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh**

**AFIDA ISMUL ADHA**

**NIM 1910123320010**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 BANJARMASIN**

**AFIDA ISMUL ADHA**

**NIM 1910123320010**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Eklis Cheseda Makaria, M.Pd

NIP. 19920806 201803 2 001

Tanggal:

Pembimbing II,



Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd

NIP. 19761106 200604 2 002


Tanggal:

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ach Rachman, M. Pd

NIP. 19760427 200801 1 011

**LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Skripsi oleh Afida Ismul Adha

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal .....

Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd

NIP. 19760427 200801 1 011

Dr. Ririanti Rachmayani J., S.Psi., M.Pd

NIP. 19750214 2004501 2 001

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd

NIP.19920806 201803 2 001

Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd

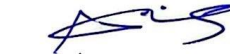
NIP. 19761106 200604 2 002

Faisal Rachman, S.Pd., M.Pd

NIP. 1985 0917 200803 1 001



Ketua



Sekretaris



Penguji I



Penguji II



Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Dr. Ali Rachman, M.Pd

NIP 19760427 200801 1 011



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afida Ismul Adha  
NIM : 1910123320010  
Tempat/tanggal lahir : Tapin, 06 Maret 2001  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Teknik Menulis Ekspresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudia ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, Juni 2023

Hormat saya,

Afida Ismul Adha

NIM 1910123320010

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

*We deserve to be the main character in our story*

*(Ntsana)*

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*

*(Q.S Al- Baqarah: 286)*

### Persembahan:

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan yang Maha Esa. Dialah Allah Yang Maha Kuasa atas Segalanya, Atas Ridho dan Kuasa-Nya lah saya berikan kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam berkat beliau lah kita mampu mengenal dunia dengan ilmu pengetahuan dan kebaikan.

Saya persembahkan karya sederhana ini sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada orang yang saya cintai dan sayangi serta saya banggakan baik didunia maupun diakhirat kelak adalah Mama dan Abah. Terima kasih banyak kepada orang tua dan seluruh keluarga saya yang telah mendoakan, mendukung, dan berkorban banyak hal untuk saya.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, khususnya ibu dosen pembimbing I dan pembimbing II yang tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada teman, sahabat dan siswa, orang-orang terdekat saya, kakak dan adik tingkat BK Angkatan 2019 yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu namun selalu saya ingat segala pertolongan dan kebaikan dari kalian semua.

Terima kasih karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya.

## ABSTRACT

Afida Ismul Adha. 2023. Expressive Writing Techniques to Reduce Burnout Saturation in SMP Negeri 1 Banjarmasin. Supervisor: (I) Eklys Cheseda Makaria, M.Pd, (II) Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd

Keywords: Group Counseling, Expressive Writing, Burnout

Saturation of learning is where a person experiences a decrease in both interest, motivation, performance and achievement. Students who experience learning burnout are students who feel emotionally tired, feel cynical about learning and decrease their achievement in learning. The purpose of this study was a find out the description of student learning saturation at SMP Negeri 1 Banjarmasin before and after being given group counseling treatment with expressive writing techniques. This research was also to find out the effectiveness of group counseling with expressive writing technique to reduce student learning boredom at SMP Negeri 1 Banjarmasin.

This research is a quantitative study with one-group pretest-posttest design. This research was conducted at SMP Negeri 1 Banjarmasin. The sample in this study was obtained from a questionnaire and used a porposive sampling technique with a total of 4 students.

The results of the calculation of the Wilcoxon test using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) application version 26 for Windows, in the positive ranks table with a value of 0 means that all results have decreased from pretest to posttest. Based on The Statistics table, Asymp is obtained. Sig (2-tailed)  $p\text{-value}=0.037<0.05$  or  $H_0$  is rejected, so the conclusion that can be drawn is that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that group counseling with expressive writing techniques is effective in reducing student learning saturation at SMP Negeri 1 Banjarmasin. Suggestions for future researcers are expected to pay attention to the time at each meeting so that they can see carefully the changes from the first meeting to the end.



## ABSTRAK

Afida Ismul Adha. 2023. *Teknik Menulis Ekspresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin*. Pembimbing: (I) Eklys Cheseda Makaria, M.Pd, (II) Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Menulis Ekspresif, Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah dimana seseorang mengalami penurunan baik minat, motivasi, kinerja maupun prestasinya. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah siswa yang merasa lelah secara emosional, merasa sinis terhadap belajar serta penurunan prestasinya dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket dan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 4 orang siswa.

Hasil perhitungan uji *Wilcoxon* melalui aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26 *for Windows*, pada tabel *positive ranks* dengan nilai 0 artinya seluruhnya mengalami penurunan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan pada tabel *The Statisticd*, diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed)  $p\text{-value}=0,037 < 0,05$  atau  $H_0$  ditolak, sehingga kesimpulan yang dapat diambil yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Banjarmasin. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan waktu pada setiap pertemuan agar dapat melihat dengan teliti perubahan dari pertemuan pertama hingga akhir.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Teknik Menulis Ekspresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Sastra-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Didasari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Dosen Pembimbing Ibu Eklyns Cheseda Makaria, M.Pd dan Ibu Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian
3. Bapak Nuryadi, S.Pd., M.A selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana
4. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana

5. Ibu Dr. Ririanti Rachmayani J, S.Psi., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian
6. Bapak Faisal Rachman, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan selama penelitian ini berlangsung
7. Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan selama penelitian ini berlangsung
8. Ibu Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan selama penelitian ini berlangsung
9. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini
10. Bapak Drs. H. Gusti Khairur Rahman, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana dengan lancar
11. Bapak/Ibu Guru SMP Negeri 1 Banjarmasin yang telah memberikan informasi dan data dalam pelaksanaan penelitian ini
12. Seluruh siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin khususnya kelas VII yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan penelitian
13. Bapak Eddy Rahman dan Ibu Norjamilah tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan fasilitas sampai skripsi ini selesai
14. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun material terutama untuk sahabat-sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, Juni 2023

Afida Ismul Adha

## DAFTAR ISI

COVER DEPAN .....	i
COVER BELAKANG .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRACT .....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Asumsi Dasar Penelitian Definisi Konseptual.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK .....	10
A. Deskripsi Konseptual .....	10
1. Kejenuhan Belajar.....	10
a. Pengertian Kejenuhan Belajar.....	10
b. Penyebab Kejenuhan Belajar .....	11

c. Aspek Kejenuhan Belajar .....	15
2. Teknik Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writing</i> ).....	17
a. Pengertian Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writing</i> ) .....	17
b. Tahapan Teknik Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writing</i> ).....	18
c. Tujuan Teknik Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writing</i> ) .....	20
B. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan.....	21
1. Layanan Konseling Kelompok .....	21
2. Langkah-langkah.....	22
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis.....	31
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	34
B. Rancangan atau Desain Penelitian .....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Jenis dan Sumber Data .....	37
1. Jenis Data.....	36
a. Data Primer .....	36
b. Data Sekunder .....	36
2. Sumber Data.....	36
E. Populasi Sampel.....	37
F. Teknik Penarikan Sampel.....	40
G. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian.....	41
H. Teknik Pengumpulan Data .....	41
1. Kuisisioner atau Angket.....	42
2. Instrumen Kejenuhan Belajar.....	42
3. Instrumen Teknik Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writin</i> .....	44
4. Uji Instrumen .....	45

I. Uji Persyaratan Analisis Data.....	48
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Homogenitas .....	48
J. Teknik Analisis Data.....	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 50
A. Prosedur Penelitian.....	50
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan .....	52
1. Pertemuan Pertama.....	52
2. Pertemuan Kedua .....	54
3. Pertemuan Ketiga .....	55
4. Pertemuan Keempat .....	56
5. Pertemuan Kelima .....	57
6. Pertemuan Keenam .....	58
C. Deskripsi Data.....	60
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	61
1. Uji Normalitas.....	61
2. Uji Homogenitas .....	62
E. Hasil Analisis Data.....	63
F. Hasil Pengujian Hipotesis.....	69
G. Pembahasan .....	71
 BAB V PENUTUP.....	 81
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran.....	81
 DAFTAR PUSTAKA .....	 84
LAMPIRAN .....	88

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian .....	39
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian .....	39
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen .....	43
Tabel 3. 4 Validasi Soal Pernyataan Angket .....	46
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas .....	47
Tabel 4. 1 Skor dan Kategori Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4. 2 Uji Normalitas .....	62
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas .....	63
Tabel 4. 4 Interpretasi Skor Kejenuhan Belajar .....	64
Tabel 4. 5 Hasil <i>Pre Test</i> Kejenuhan Belajar .....	66
Tabel 4. 6 Hasil <i>Post Test</i> Kejenuhan Belajar .....	66
Tabel 4.7 Gambaran Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kejenuhan Belajar.....	67
Tabel 4. 8 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signet Ranks</i> Kejenuhan Belajar.....	69



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 One Group PreTest-PostTest Design .....	35
Gambar 4.1 Diagram Batang Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kejenuhan Belajar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Profil SMP Negeri 1 Banjarmasin .....	89
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	90
Lampiran 3 Pedoman Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif .....	92
Lampiran 4 Validasi Pedoman Layanan Konseling Dengan Teknik Menulis Ekspresif.....	110
Lampiran 5 Tulisan Ekspresif.....	116
Lampiran 6 Angket Kejenuhan Belajar .....	132
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	133
Lampiran 8 Hasil Skala Pengukuran Tingkat Kejenuhan Belajar .....	137
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	14
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan .....	145
Lampiran 11 Jurnal Revisi .....	146
Lampiran 12 Riwayat Hidup .....	149

