

SKRIPSI

“PENERAPAN TEKNIK *HOMEWORK* UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR SISWA DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK”

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Jambi



Disusun Oleh :

BAYU RIYANTO

A1E117037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2021

MOTTO

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ 27 ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً 28 فَادْخُلِي فِي عِبَادِي 29
وَادْخُلِي جَنَّتِي 30

*"Yaa Ayyatuhan Nafsul Muthmainnah, Irji'i ilaa rabbiki raa dhiyatam
mardhiyyah, Fadkhuli fii 'ibadi, wadkhuli janaati"*

Artinya:

"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan diridhoi-Nya. Maka masuklah kedalam golongan Hamba-hambaKu. dan masuklah kedalam surga-Ku." (Q.S. Al-Fajr :27-30)

PERSEMBAHAN

Skripsi saya ini dipersembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Supriyanto dan Almarhumah Ibu Maryati atas segala hal yang telah diberikan, atas doa yang senantiasa tercurahkan tiada henti, terimakasih atas kasih sayang, terimakasih atas jerih payah, kerja keras selama ini tanpa keluhan demi anak-anak mendapatkan pendidikan. Bapak, terimakasih atas sabar dan diam yang telah bapak tunjukkan walaupun tidak mudah menerima takdir yang telah Allah tetapkan. Ibu, terimakasih telah melahirkan manusia yang penuh kekurangan dan kekhilafan ini, ibu tenang di surga.

ABSTRAK

Judul : Penerapan Teknik *Homework* Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok
Nama : Bayu Riyanto
Nim : A1E117037
Pembimbing I : Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd
Pembimbing II : Rully Andi Yaksa, S.Pd.,M.Pd

Gangguan tidur yang dialami siswa disekolah disebabkan oleh terlalu banyak bermain *handphone* dan tidur siang terlalu lama sehingga mengganggu kesehatan seperti lemas, mengantuk pada siang hari dan mengganggu kemampuan otak untuk menyimpan informasi. Sesuai permasalahan tersebut, peneliti akan memperbaiki dan menerapkan teknik *homework* untuk mengatasi gangguan tidur siswa yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki penerapan teknik *homework* untuk mengatasi gangguan tidur siswa dalam layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat ditemukan cara maupun layanan yang paling efektif dan efisien untuk mengatasi gangguan tidur.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL), dengan penerapan teknik *homework*. Objek penelitian ini adalah efektifitas penerapan teknik *homework* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi gangguan tidur siswa sedangkan subjek dalam penelitian ini ialah siswa – siswi yang mengalami gangguan tidur sebanyak 7 orang siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian segera (LAISEG) dan observasi, teknik analisis data yang dipakai yaitu dengan menggunakan model berfikir linier.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 3 siklus ini masing – masing anggota kelompok mengatakan bahwa telah ada perubahan yang terjadi pada kondisi tidur mereka dan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *homework* sangat membantu dalam mengentaskan permasalahan gangguan tidur yang dialami. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peneliti telah dapat memperbaiki atau mendapatkan cara yang paling efektif dalam memperbaiki penerapan tahapan teknik *homework* yang dilakukan peneliti sebelumnya, memberikan informasi – informasi yang rasional dan filosofis kepada anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat menerimanya dengan baik.

Kata Kunci : Teknik *Homework*, Bimbingan Kelompok, Gangguan Tidur

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, rasa syukur dan sedalam puji penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahuwata'ala, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan salah satu tugas akhir ini, shalawat beriringan salam semoga senantiasa Allah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah mengorbankan hati dan jiwa untuk kemaslahatan umatnya, beserta keluarga dan para pengikutnya.

Dengan izin Allah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “Penerapan Teknik *Homework* untuk Mengatasi Gangguan Tidur Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok”, merupakan karya ilmiah yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat banyak dorongan, bantuan, bimbingan dan petunjuk, terutama untuk orang tua penulis yaitu Ayahanda Supriyanto dan Almarhumah ibunda Maryati yang semua ini terlaksana berkat dari do'a mereka. Selain orang tua penulis juga mendapat dukungan dari berbagai pihak, Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D, selaku Rektor Universitas Jambi, Bapak Dr. Drs. Kamid, M.Si, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Bapak Ir. H. Yusrial, M.Sc., Ph.D, selaku Wakil Rektor Bidang Umum dan Keuangan, Bapak Dr. Ir. Teja Kaswari, M.Sc, selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni, Bapak Prof. Dr. rer.nat. Rayandra Asyhar, M.Si, selaku Wakil Rektor Bidang Perencanaan, Kerjasama, dan Sistem Informasi Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Bapak Drs. Syahrial, M.Ed., Ph.D, selaku Wakil Dekan I, Bapak Drs. Husni Sabil, M.Pd, selaku Wakil Dekan II, Bapak Drs, Larlen, M.Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. K.A. Rahman, M.Pd.i, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Bapak Dr. Yanto, S.Pd., M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Pembimbing I dan Bapak Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II yang dengan ikhlas dan sabar

meluangkan waktu kepada penulis dalam rangka penyusunan skripsi baik dalam bentuk arahan, bimbingan dan pemberian informasi yang lebih aktual demi tercapainya harapan penulis.

5. Bapak Drs. H. Rasimin, M.Pd selaku Penguji I dan Bapak Freddi Sarman, S.Pd.,M.Pd selaku Penguji II dan Seluruh Jajajran Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas saran, kritik, arahan dan bimbingan yang diberikan sehingga menghasilkan karya yang terbaik dan dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat.
6. Bapak Hamdani, S.Pd selaku Guru Kolaborator dan Ibu Wali Kelas XI IPA 1 dan seluruh Majelis Guru di SMA N 2 Kota Jambi yang telah membimbing dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis selama melaksanakan penelitian.
7. Untuk siswa-siswi kelas XI IPA 1 SMA N 2 Kota Jambi yang telah bersedia membantu pelaksanaan konseling kelompok dan orang-orang yang telah membantu penulis dan pembuatan skripsi dari awal hingga akhir kepada sahabat Ahmad Ramadhan Bin Zainal Abidin serta para Sahabat Tadika *Empire*.

Akhirnya semoga segala kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan dilipat gandakan oleh Allah SWT, Aamiin. Semoga skripsi ini bermanfaat, terutama bagi penulis sendiri.

Jambi, Juni 2021
PENELITI

Bayu Riyanto
NIM. A1E117037

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	
PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Gangguan Tidur	7
B. Teknik <i>Homework</i>	10
C. Bimbingan Kelompok.....	12
D. Kaitan penelitian dengan BK	23
E. Kerangka Konseptual.....	24
F. Hipotesis Tindakan.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN TINDAKAN LAYANAN	25
A. Setting PTL.....	25

B. Subjek Penelitian	25
C. Instrumen Penelitian	26
D. Prosedur	28
E. Jadwal Penelitian	33
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum.....	34
B. Hasil Siklus.....	36
C. Pembahasan	46
BAB V SIMPILAN DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	30
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian	24
Gambar 2. Bagan Siklus Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pra Penelitian dan Penelitian.....	55
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	57
Lampiran 3. Hasil Wawancara	60
Lampiran 4. Skenario Layanan Bimbingan Kelompok	61
Lampiran 5. Laiseg Siklus 1.....	64
Lampiran 6. Tabel Homowork Anggota Kelompok.....	71
Lampiran 7. Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok Siklus 1	78
Lampiran 8. Laiseg Siklus 2.....	80
Lampiran 9. Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok Siklus 2	87
Lampiran 10. Laiseg Siklus 3.....	89
Lampiran 11. Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok Siklus 3	96
Lampiran 12. Kuesioner Hasil Gangguan Tidur Siswa	98
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	105