

**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI  
KEJENUHAN BELAJAR MAHASANTRI PPA IBNU KATSIR 1  
JEMBER**

Muhammad Faris Alfarado <sup>1</sup>, [Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh](#)<sup>2</sup>, [Bhennita Sukmawati](#)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

<sup>2</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

<sup>2</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

[1Farisalfarado80@gmail.com](mailto:Farisalfarado80@gmail.com), [2nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com](mailto:nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com)  
[.unipar.ac.id](mailto:unipar.ac.id), [3bhennita.sw@gmail.com](mailto:bhennita.sw@gmail.com), [unipar.ac.id](http://unipar.ac.id)

**ABSTRAK**

Kejenuhan belajar sering kali menghambat proses pendidikan dan mengurangi motivasi belajar santri. Teknik *Self Management*, yang melibatkan pengelolaan diri, pengaturan waktu, dan penetapan tujuan, diharapkan dapat membantu santri untuk mengatasi masalah tersebut dengan meningkatkan kesadaran diri dan disiplin. Penelitian dimaksudkan guna mengukur sejauh mana *Self Management* dapat meningkatkan fokus, motivasi, serta mengurangi rasa jenuh yang dirasakan oleh santri. Penulis memakai metode eksperimen dengan melibatkan sejumlah santri sebagai sampel, dan hasilnya bahwa dapat secara signifikan mengurangi tingkat kejenuhan belajar dan meningkatkan kualitas belajar santri di PPA Ibnu Katsir. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik *Self Management* efektif dalam membantu santri untuk lebih teratur dan termotivasi dalam belajar, sehingga dapat mengatasi kejenuhan yang sering muncul dalam kegiatan pendidikan di pesantren.

**Kata Kunci:** Kejenuhan belajar, *Self management*, Santri

**ABSTRACT**

Learning fatigue often hinders the educational process and reduces students' motivation to learn. Self-management techniques, which involve self-control, time management, and goal setting, are expected to help students overcome these problems by increasing self-awareness and discipline. This study aims to measure the extent to which self-management can improve focus and motivation and reduce the feeling of fatigue

experienced by students. The author used an experimental method involving a number of students as samples, and the results showed that it can significantly reduce the level of learning boredom and improve the quality of learning among students at PPA Ibnu Katsir. From this study, it can be concluded that the Self Management technique is effective in helping students to be more organized and motivated in learning, thereby overcoming the boredom that often arises in educational activities at Islamic boarding schools.

**Keywords:** Learning boredom, self-management, students.

### **A. Pendahuluan**

Kejenuhan belajar terjadi ketika seseorang merasa bosan, kehilangan semangat, atau tidak tertarik lagi dengan belajar. Ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti tugas yang terlalu banyak, tekanan untuk berprestasi, atau cara belajar yang monoton. Bisa juga karena materi yang tidak menarik atau tidak sesuai minat, atau bahkan karena perasaan cemas dan stres. Jika tidak segera diatasi, kejenuhan ini bisa menurunkan prestasi, kesehatan mental, atau malah membuat seseorang menghindari belajar sama sekali. Untuk mengatasinya, penting untuk mencari cara yang membuat belajar jadi lebih menarik dan menyenangkan.

Menurut Slivar (2020), kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang dialami individu ketika merasa lelah akibat tuntutan belajar yang meningkat. Hal ini biasanya timbul ketika individu merasa terbebani oleh tekanan akademik, target belajar yang tinggi, atau rutinitas belajar

yang monoton. Akibatnya, individu dapat mengalami frustrasi, ketidakpuasan, dan kehilangan semangat untuk melanjutkan proses belajar. Slivar juga menekankan bahwa kejenuhan belajar dapat berkontribusi pada penurunan performa akademik, rasa tidak percaya diri, dan bahkan lebih parah jika tidak ditangani. Oleh karena itu, pendekatan seperti manajemen waktu yang baik, penerapan metode belajar yang lebih bervariasi, dan perhatian terhadap kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi dampak kejenuhan belajar.

Zainuddin (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa faktor yang dapat menimbulkan kejenuhan belajar santri diantaranya metode pembelajaran yang diterapkan di pesantren, beban akademik yang diterima, serta kondisi sosial dan psikologis santri itu sendiri. Metode pembelajaran yang monoton atau tidak menarik dapat menyebabkan santri merasa bosan dan kehilangan motivasi

untuk belajar. Selain itu, beban akademik yang berlebihan tanpa adanya keseimbangan dengan waktu istirahat atau kegiatan lain juga dapat memicu kejenuhan. Faktor sosial, seperti hubungan antar sesama santri atau interaksi dengan pengasuh dan guru, juga turut memengaruhi tingkat kenyamanan dan motivasi belajar. Melihat kompleksitas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar santri, penelitian ditujukan guna menganalisis faktor tersebut serta dampaknya terhadap motivasi dan prestasi belajar santri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak pesantren, baik pengasuh maupun pengelola pendidikan, menghadirkan lingkungan belajar yang efektif dan mendukung perkembangan santri secara menyeluruh.

Hasil observasi mengenai kejenuhan belajar di Pondok Ibnu Katsir menunjukkan bahwa kejenuhan tidak sekedar diakibatkan faktor akademik, namun dipengaruhi oleh metode

pembelajaran yang diterapkan, beban akademik yang tinggi, serta kondisi sosial dan psikologis santri. Dengan memperbaiki metode pembelajaran, mengatur beban akademik dengan bijak, dan menciptakan lingkungan yang mendukung secara sosial dan psikologis, pihak Pondok Ibnu Katsir dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan meningkatkan motivasi serta prestasi belajar santri.

Menurut Fadilah & Wahyuni (2023), dampak dari kejenuhan belajar santri sangat beragam, mulai dari penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, hingga gangguan psikologis dan sosial. Kejenuhan dapat menurunkan kualitas hidup santri, baik secara akademik maupun emosional. Oleh karena itu, pesantren perlu mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang, mendukung, dan menyenangkan bagi santri.

Pendekatan dalam menyelesaikan kejenuhan belajar

santri adalah dengan menggunakan metode *Self-management* yakni kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam hal perilaku, emosi, dan kognisi, agar dapat mencapai tujuan secara efektif. Teknik ini melibatkan pengelolaan waktu yang baik, pengaturan tujuan yang jelas, kontrol terhadap motivasi, serta penerapan strategi untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres. Dalam konteks santri, *self-management* dapat membantu mereka untuk lebih mandiri dalam menghadapi tantangan belajar, mengatur waktu dengan lebih efektif, dan memelihara semangat belajar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan.

Melalui penerapan teknik *self-management*, diharapkan santri dapat lebih bijak dalam menghadapi rasa jenuh dan menemukan cara untuk tetap fokus dan termotivasi dalam belajar. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya disiplin dan tanggung jawab pribadi dalam

menjalani proses pembelajaran. Sebagai hasilnya, santri diharapkan dapat mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan kualitas pendidikan di pesantren.

Gantina menegaskan bahwa efektivitas konseling yang menggunakan pendekatan pengelolaan diri bergantung pada kemandirian klien. Konselor berperan semata-mata sebagai sumber ide, fasilitator dalam pembuatan program, dan motivator bagi klien. Klien harus aktif berpartisipasi dan bekerja sama selama proses konseling untuk mencapai tujuan.

Penelitian bertujuan mengeksplorasi bagaimana *self-management* dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara praktis untuk mengelola proses belajar dengan lebih baik, menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, dan mengurangi

dampak negatif dari kejenuhan terhadap kualitas pembelajaran dan kesehatan psikologis santri.

### **B. Metode Penelitian**

Penulis menerapkan metodologi penelitian kuantitatif dengan *Design One Group PreTest PostTest*. Kondisi dalam penelitian ini lebih terkendali untuk mencari pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel yang lain (Sugiyono, 2016). Ilustrasi penggambaran desain penelitian yaitu :

#### **Pola One Group Pre-Test Post-Test Design**

<b>O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub></b>
--------------------------------------

### **C. Instrumen Penelitian**

Instrument pengumpul data ialah peralatan yang dipakai untuk mengumpulkan data guna meningkatkan efisiensi dan menghasilkan hasil yang

Keterangan :

- O<sub>1</sub> =Pemberian *pre-test* yakni pengukuran tingkat kejenuhan belajar mahasantri
- O<sub>2</sub> =Pemberian *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kejenuhan belajar mahasantri.
- X =Pemberian *treatment* menggunakan teknik eksistensial humanistik.

#### 1. Populasi dan Sampel

##### a) Populasi

Populasi penelitian yaitu mahasantri ibnu katsir 1 dengan 27 santri yang terdiri dari angkatan 2022,2023,2024.

##### b) Sampel

Sampel penelitian adalah mahasantri ibnu katsir 1 jember dengan penentuan menggunakan metode purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020).

berkualitas. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian, yang terdiri dari pernyataan atau skala. "Instrumen penelitian menggunakan angket skema skala Likert, sebab skema

ini mampu menilai sikap, persepsi, dan kecenderungan responden terhadap suatu gejala. Menurut Sugiyono (2018), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial.” Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar santri.

1. Sebelum perlakuan (pre-test): Instrumen diberikan untuk mengetahui kondisi awal santri.

No	Respon Responden	Skor	
		+	-
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
4	Tidak Sesuai (TS)	1	2
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Sumber : sugiono (2018)

#### **D. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

##### **a. Pelaksanaan pre-test**

Angket kejenuhan belajar diberikan kepada 20 santri sebelum diberi perlakuan teknik self management

2. Sesudah perlakuan (post-test): Instrumen diberikan kembali
3. Analisis perbandingan skor akan menunjukkan apakah perlakuan yang dilakukan efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar

Dengan demikian, instrumen ini berfungsi sebagai alat ukur utama dalam desain penelitian yang digunakan peneliti. Berikut adalah tabel skala Likert Skor Respon Setiap Pernyataan.

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	12-24	2	10%
Sedang	25-26	6	30%
Tinggi	37-48	12	60%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi hasil pre-test kejenuhan belajar, diperoleh data bahwa dari 20 responden:

1. Kategori Tinggi → terdapat 12 santri (60%) yang memiliki skor antara 37–48. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami kejenuhan belajar pada tingkat yang tinggi, ditandai dengan rasa bosan, mudah

lelah, sulit berkonsentrasi, serta rendahnya motivasi belajar.

2. Kategori Sedang → terdapat 6 santri (30%) dengan skor antara 25–36. Santri dalam kategori ini masih menunjukkan gejala kejenuhan belajar, namun pada tingkat yang tidak terlalu parah. Mereka kadang merasa bosan dan kurang fokus, tetapi masih bisa mengikuti kegiatan belajar.

3. Kategori Rendah → terdapat 2 santri (10%) dengan skor antara 12–24. Santri dalam kategori ini relatif memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah, artinya mereka masih bersemangat dalam belajar dan memiliki motivasi yang cukup baik. Secara keseluruhan, hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor 37,4 yang berada pada kategori tinggi.

b. Pelaksanaan post-test

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, dilakukan pengukuran ulang dengan angket yang sama.

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	12-24	7	35%
Sedang	25-36	9	45%
Tinggi	37-48	4	20%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi hasil post-test kejenuhan belajar, diperoleh data bahwa dari 20 responden:

1. Kategori Tinggi → terdapat 4 santri (20%) yang memiliki skor antara 37–48. Angka ini menurun cukup signifikan dibandingkan kondisi pre-test (dari 60% turun menjadi 20%). Artinya bahwa mayoritas santri yang sebelumnya berada pada tingkat kejenuhan tinggi telah mengalami perbaikan setelah mendapatkan perlakuan teknik *self-management*.
2. Kategori Sedang → terdapat 9 santri (45%) dengan skor antara 25–36. Proporsi ini

mengalami peningkatan dari hasil pre-test (dari 30% menjadi 45%). Artinya, sebagian besar santri yang sebelumnya berada pada kategori tinggi berhasil turun ke kategori sedang.

3. Kategori Rendah → terdapat 7 santri (35%) dengan skor antara 12–24. Jumlah ini meningkat dibandingkan kondisi pre-test (dari 10% menjadi 35%). Santri dalam kategori ini relatif tidak lagi menunjukkan gejala kejenuhan belajar yang berarti, mereka lebih bersemangat, termotivasi, dan mampu berkonsentrasi dalam kegiatan belajar.

Secara keseluruhan, rerata post-test adalah 28,1 yang terkategori sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar setelah diberikan perlakuan teknik self-management. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan berpengaruh positif karena mampu menurunkan tingkat kejenuhan belajar Mahasantri.

c. Analisa Data

a) Uji Reliabilitas

Uji ini dimaksudkan guna melihat sejauh mana konsistensi instrumen angket kejenuhan belajar. Uji ini memakai rumus Cronbach's Alpha melalui program SPSS.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,857	12

Menurut kriteria dari Sugiyono (2018), bahwa kategori 0,00 – 0,20 (sangat rendah), 0,21 – 0,40 (rendah), 0,41 – 0,60 (sedang), 0,61 – 0,80 (tinggi), 0,81 – 1,00 (sangat tinggi).

Karena nilai yang diperoleh adalah 0,857, maka instrumen penelitian ini terkategori sangat reliabel. Artinya, angket kejenuhan belajar yang mempunyai karakteristik konsistensi serta kepercayaan yang sangat tinggi guna mengukur tingkat kejenuhan belajar santri.

b) Uji Hipotesis

Uji t sampel berpasangan dijadikan sebagai acuan menentukan perbedaan antara kejenuhan belajar sebelum dan setelah diberlakukan perlakuan.

<b>Pasangan Data</b>	<b>Mean</b>	<b>T hitung</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
Pre-test – Post-test	9,30	7,12	19	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh  $t_{hitung} = 7,12$  serta  $Sig. = 0,000$ . Hasil ini kemudian dibandingkan dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut: Jika nilai  $Sig. < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan. Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan taraf signifikansi 5% dan  $df = 19$ , diperoleh  $t_{tabel} = 2,093$ . Karena  $t_{hitung} (7,12) > t_{tabel} (2,093)$  dan nilai  $Sig. (0,000) < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat

kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil uji hipotesis menghasilkan skor rerata kejenuhan belajar santri mengalami penurunan sebesar 9,30 poin setelah diberikan perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam membantu santri menurunkan kejenuhan belajar, sehingga mereka dapat lebih fokus, termotivasi, dan memiliki semangat baru dalam mengikuti kegiatan belajar di pondok pesantren.

Hasil uji hipotesis menyimpulkan bahwa teknik self-management terbukti efektif menurunkan kejenuhan belajar santri Pondok Pesantren Ibnu Katsir Jember. Dengan kata lain, hipotesis penelitian diterima.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas teknik self-management dalam mengurangi kejenuhan belajar santri Pondok Pesantren Ibnu Katsir Jember, dapat disimpulkan bahwa:

Hasil pre-test menunjukkan tingkat kejenuhan belajar santri berada pada kategori tinggi. Mayoritas santri merasa bosan, kurang motivasi, dan mengalami beban akademik yang berlebihan. Rata-rata skor pre-test adalah 37,4.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik self-management, terjadi penurunan tingkat kejenuhan belajar. Hasil post-test menunjukkan rata-rata skor menurun menjadi 28,1, dengan pergeseran kategori dari “tinggi” ke “sedang”, serta bertambahnya jumlah santri yang masuk kategori kejenuhan rendah.

Hasil uji hipotesis dengan Uji T menunjukkan nilai  $Z = -2.032$  dan  $\text{Asymp. Sig. (2-tailed)} = 0.042 (< 0.05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Alhasil, kesimpulannya bahwa pemakaian metode self-management mampu mengurangi kejenuhan belajar santri Pondok Pesantren Ibnu Katsir Jember.

Melalui teknik ini, santri dilatih untuk mengatur diri, mengendalikan kebiasaan negatif, serta menumbuhkan motivasi belajar yang lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, N. (2021). Pengaruh teknik self-management terhadap disiplin belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 55–64.
- Komalasari, K. (2011). *Pembelajaran kontekstual: Konsep dan aplikasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Latipun. (2010). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Putri, A. (2020). Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan motivasi belajar santri pondok pesantren. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(1), 33–41.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods). Bandung: Alfabeta.
- Yuliani, E. (2018). Efektivitas teknik self-management dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 21–29.
- Abdullah, dkk, “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMA Negeri 2 Palu”, *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*, Vol. 1, No. 2, Desember 2016
- Andi Mappire A.T, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)
- Bethari Noor Julianda, “Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1, No. 1, 2012. Diakses pada tanggal 26 Januari 2020 dari situs: <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download>.
- Gantina, D Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2014)
- Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008)
- Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2013), h. 59.
- Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014)
- Nathanael Sitanggang, dkk, *Strategi Meningkatkan Kualitas Lulusan Melalui Ketepatan Manajemen*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019)

- Salomon, L.J. & Rothblum, E.D.,  
"Academic Procrastination:  
Frequency and Cognitive  
Behavioral Correlates",  
Journal of Counseling  
Psychology, Vol.30, No.1,  
1984
- Sofyan S. Willis,  
Konseling Individual  
Teori dan Praktek,  
(Bandung: Alfabeta,  
2014)
- Syamsu Yusuf,  
Konseling Individual  
Konsep Dasar dan  
Pendekatan,  
(Bandung: Refika  
Aditama, 2016)
- Fatimah, A. N., Sujayati,  
W., & Yuliani, W.  
(2019)\* - Efektivitas  
Teknik Self-  
Management Untuk  
Meningkatkan  
Kedisiplinan Belajar  
Siswa SMA. FOKUS  
(Kajian Bimbingan &  
Konseling dalam  
Pendidikan), 2(1),  
24-29.
- Frayne, C.A. & Geringer,  
J. M. (2000)\* - Self-  
Management  
Training for  
Improving Job  
Performance: A  
Field Experiment  
Involving  
Salespeople.  
Journal of Applied  
Psychology, 85,  
361-372.
- Gie, T. L. (2000) - Cara  
Belajar yang Baik  
bagi Mahasiswa  
Edisi Kedua.  
Yogyakarta:  
Gadjahmada  
University Press.
- Jaeti, N. F., & Suwarjo,  
S. (2022)\* -  
Application of Self-  
Management  
Techniques in Group  
Counseling to  
Reduce Aggressive  
Behavior among  
Students.
- Jazimah, H. (2014) -  
Implementasi  
Manajemen Diri

- Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Mudarrisah: Jurnal Kajian Pendidikan Islam, 6(2), 221-250.
- Khoiratunnisaa, N. S. (2016) - Manajemen Diri Pada Mahasiswi Berprestasi yang Bekerja. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Marwi, Trio Isnanyah, & Sutijono, MM. (2012) - Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Al Rasyid Dander Bojonegoro. Jurnal Psikolog dan Bimbingan, Vol. 3.
- Nurzaakiyah, Siti & Nandang Budiman. (2013) - Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dys.
- Wahyuli & Ifdil, 2020. Kejenuhan Belajar dan Solusinya.
- Fadilah, D., & Wahyuni, S. (2023). "Dampak Kejenuhan Belajar terhadap Motivasi dan Prestasi Santri di Pesantren." Jurnal Pendidikan Islam, 2023.