Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 1, No. 1, Aprill 2022, Hal. 137-143
https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8603

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang

Fanailul Amaliyah[1], Santoso[2], Sumarwiyah[3]
[123]Universitas Muria Kudus
Email: fanailulamaliyah23@gmail.com., Santoso@umk.ac.id, sumarwiyah@umk.ac.id

Info Artikel

Keyword:
Behavioristic Counseling
Self Management
Saturation of Learning on Santri

Abstract

The aims of this study were 1) to find out what factors were causing the boredom of learning at the An Anfal Sarang Islamic Boarding School, Rembang. 2) Was the application of Behavioristic counseling with the Self Management technique able to overcome the boredom of learning at the An Anfal Sarang Islamic Boarding School. This study uses a qualitative research designed in the form of a case study. The subjects studied were 2 santri of the An Anfal Sarang pesantren, namely SA and AMN. Those who experience boredom learning. The method of data collection using the method of observation, interviews, and documentation is carried out in depth so that later it will get accurate results in research. Based on the results of the study, it can be concluded that after the counselee is given Behavioristic Counseling, the researcher finds out the cause. Those who still often lack motivation to learn, lack of support from parents and are uncomfortable with the class atmosphere as a result, students often talk to their friends, are often late for class according to a predetermined schedule, often don't ask if they don't understand learning, often don't completing assignments or tests, often late in submitting assignments.

Pendahuluan

Proses pembelajaran atau belajar mengajar merupakan suatu kegiatan melaksana kurikulum dalam lembaga pedidikan supaya santri dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dasarnya tujuan pendidikan mengantarkan santri menuju perubahan tingkah laku baik secara intelektual, moral, maupun sosial budaya. Serta adanya pendidikan diharapkan santri mampu hidup mandiri sebagai individu maupaun sebagai makhluk sosial. Proses pembelajaraan itu sendiri menekan terkadirnya interaksi anatara peserta didik, ustadz, metode, kurikulum, sarana, dan aspek lingkungan yang terkait untuk mencapai kompetensi pembelajaran. Kompetensi akan teraih dengan maksimal ketika semua komponen terlaksana sesuai dengan fungsinya masing-masing. Menurut UU RI Nomer 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan pontensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya. Dalam keseluruhan proses pembelajaran yang ada di Pesantren,

kegiatan belajar merupakan kegiatan pokok. Ini berarti bahwa ada tindakan pencapaian tujuan banyak yang bergantung bagaimana kegiatan pembelajaran yang dialami oleh santri sendiri yang belajar dan ustadz yang mengajar santri. Ustadz memiliki tugas penting dalam proses pembelajaran terpenting dalam mengembangan daya kreatifitas mengajar. Banyaknya santri yang mengalami berbagai hambatan serta kesulitan belajar di pesantren. Berdasarkan hasil pengamatan, salah satunya kesulitan belajar santri di pesantren di sebabkan oleh cara ustadz mengajar itu sendiri. Dalam pendidikan forma dan non-formal proses belajar menjadi tanggung jawab pengajar didalam kelas. Dalam belajar salah satu diantaranya yang paling sering di jumpai yaitu jenuh. Salah satu bahaya menakutkan yang sering dialami oleh golongan pelajar saat ini ialah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan suatu permasalah apabila tidak segera diatasi dan dicari soludi yang tepat, maka akan menimbulkan dampak yang negatif serta berakibat fatal dan mengancam bagi kelangsungan proses belajar santri di masa depan kelak.

Peserta didik terkadang merasakan kejenuhan dengan berbagai faktor penyebab, seperti, ustadz yang tidak disukai karena teknik yang digunakan pendidik kurang pas dengan dengan santri, santri sering ngelamun, santri sering ngobrol dengan temannya dan masih banyak lagi penyebab lainnya. Jika tidak diatasi kejenuhan ini dapat menjadikan turunnya prestasi peserta didik dan membuat tujuan belajar tidak dapat berhasil dengan baik. Selain itu, sebagi seorang pendidik kita harus tahu dan dituntut agar menguasai cara mengatasi kejenuhan peserta didik dalam belajar.

Selanjutnya, salah satu faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilana belajar adalah terletak pada ustadz. Teknik mengajar yang digunkan ustadz juga mempengaruhi belajar santri. Model penyajian bahan pelajaran yang menarik akan membuat santri minat dalam belajar, sedangkan model penyajihan mengejar yang kurang baik maka akan mempengaruhi belajar yang kurang baik untuk santri.

Berdasarkan wawancara terhadap penustadzs dan ustadz di lapangan ditemukan indikasi kecenderungan kejenuhan belajar sebagai berikut: santri sulit fokus dalam pembelajaran yang diberikan oleh ustadz disekolah, santri kurang berkonsentrasi dalam belajar, santri selalu bersikap diam dan tidak dapat menjawab pertanyaan dari ustadz, mengobrol dengan teman sebangku, santri masih ketergantungan dengan teman-teman kelasnya dalam mengerjakan tugas yang berikan oleh ustadz, dan santri pasif dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dikelasnya.

Dari permasalahan diatas, maka perlu diberikan layanan konseling behavioristik bagi santri, yaitu dengan salah satu teknik *Self Management*, yang dalam penanganannya dapat diharapkan model konseling yang menekankan pendekatan yang berpusat pada tingkah laku (konseling behavioristik). Salah satu layanan konseling individual dalam mengatasi kendala santri yang mengelami kejenuhan dalam belajar dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Terapi

behavioristik atau biasa disebut teori tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan peneliti ini yaitu (1)Menemukan faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar di Pesantren An Anfal Sarang. (2) Penerapan konseling Behavioristik teknik *Self Management* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada santri di pondok pesantren AN- ANFAL Sarang Rembang.

Willis (2014:69) menyatakan bahwa"dasar teori terapi behavioral adalah perilaku dapat dipahamu sebgai hasil kombinasi: (1) belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa; (2) keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan terhadap lingkungan; (3) perbedaan – perbedaan biologic baik secara genatic atau karena gangguan fisiologik."

Sedangkan menurut Marquis dalam (corey, 2009:196) menyatakan bahwa terapi tingkah laku itu mirip keahlihan teknik dalam arti ia menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan-pemecahan teknik atas masalah-masalah manusia, jadi behaviorisme berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Menurut corey (2009: 195) "Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dasarnya adalah tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan mengekspos hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku".

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioristik adalah suatu proses konseling yang diberikan konselor untuk membantu klien untuk mengubah perilakunya dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku behavioral dalam memecahan masalah yang sedang dihadapi klien dalam kehidupan yang ingin dicapai.

Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2016: 157) menjelaskan bahwa konseling behavioristik memiliki empat tahap yaitu melakukan asesmen (assessment), menentukan tujuan (goal setting), mengimplementasikan teknik (technique implementation), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (evaluation termination).

Teknik Self Management

Menurut Thoresen dan Mahony (Nurma: 2010) pengendalian diri terjadi ketika, tidak adanya kontrol dari luar secara langsung, artinya seserang memunculkan respon yang dirancang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Menurut Kazdin (Nurma: 2010) bahwa perilaku seseorang sengaja dilakukan untuk mencapai hasil yang di pilih. Kontrol diri terjadi setiap kali seseorang segaja memancarkan perilaku yang mengubah lingkungan dalam rangka untuk mengubah perilaku lain.

Menurut Gie (1996: 95) Self Management adalah dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, dan harus mengatur juga mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya kearah tercapainya tujuan hidup dan langkah untuk mengatur serta mengelola dirinya sendiri. Menurut Cormier dan Nurius, 2002; Watson & Tharp, 2001 dalam Richard Nelson Jones (2011: 476) Self Management adalah melibatkan membantu klien untuk mengamati perilakunya, menetapan tujuan

bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan langkah-langkah yang diberi nilai untuk mencapai tujuannya.

Pengertian Kejenuhan Belajar

Fabella (1993: 114) menyatakan kejenuhan disimpulkan sebagai suatu sindroma (rangkaian gejala) keletihan emosinal dan perasaan sinis yang sering sekali terjadi dikalangan orang-orang yang melakukan “pekerjaan kemanusiaan”. Ini menyakut perkembangan konsep diri negatif terhadap tugas dan hilangnya kepedulian kronis oleh perasaan putus asa, tak berdaya, dan sumpek. Secara harfiah kejenuhan berarti ”mati mesin gara-gara kehabisan bahan bakar”. Kejenuhan ialah suatu proses terhadap yang merusak fisik, emosi, dsn psikis.

Menurut Syah, (Muhibbin Syah, 2013: 162) secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping santri sering mengalami kelupaan, terkadang ia juga mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang disebut dalam bahasa psikologi disebut Learning Plateau atau Plateau (baca:pletou) saja. Kejadian ini jika dialami seorang santri yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat santri tersebut merasa telah sia-sia usaha belajarnya selama ini. Sedangkan menurut (Hakim, 2004: 62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Sesuai uraian diatas, dapat di simpulkan. Kejenuhan yaitu suatu perasaan bosan dan lelah dengan apa yang sedang di lakukan sekarang dan tidak kunjung membuahkan hasil.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren AN ANFAL Sarang Rembang. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam pelitian ini, sumber data utama adalah 2 santri di pondok pesantren AN ANFAL yang mengalami kejenuhan belajar dipondok. Seperti masih sering kurangnya motivasi dirinya untuk belajar, tidak adanya dukungan dari orang tua dan tidak nyaman dengan suasan kelas akbibatnya santri sering berbicara dengan temanya, sering telat masuk kelas yang sesuai jadwal yang sudah ditetapkan, sering tidak bertanya jika kurang paham dengan pembelajaran, sering tidak menyelesaikan tugas atau ulangan, sering terlambat megumpulkan tugas. Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini dari ustadza, pengurus, teman dekat Siswa, dan orang tuanya.

Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan penelitian ini yaitu menggunakan metode observasi, wswancara sebagai metode pokok dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Analisis data yang digunakan peneliti yaitu metode induksi sytem bacon menurut Hadi (dalam Aan, 2018:45).

Hasil dan Pembahasan

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Konseli I SA

Penelitian dalam mengatasi kejenuhan belajar pada Konseli SA dengan menggunakan penerapan behavioristik dengan teknik Self Management. Lina Umi Kulsum (2017) dengan judul "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Selg Management Untuk Mengatasi Santri yang Terisolir Kelas X AK Di SMK PGRI Menjobo Kudus Tahun Ajaran 2016/2017:. Menyimpulkan bahwa sebelum diberikan layanan klien mempunyai sikap egois, bisa menerima keadaan, menarik diri dari lingkungan, emosi yang kurang terkontrol. Sesudah diberikan layanan santri yang terisolir ada perubahan yang menjadi tidak egois, mampu menerima keadaan, yang terpenting berani bergaul dengan menyapa teman terlebih dahulu, mampu mengontrol emosi. Terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian Lina Umi Kulsum dengan penelitian ini yakni mempunyi perbedaan penelitian Lina Umi Kulsum mengatasi santri yang yerisolir sedangkan penelitian ini mengatasi kejenuhan belajar santri di pesantren. Persamaan dari penelitian ini dan Lina Umi Kulsum yaitu sama-sama menggunakan konseling Behavioristik dengan teknik Self Management.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa konseli SA mengalami Kejenuhan belajar yang dapat menyebabkan konseli SA yaitu kurangnya motivasi dirinya untuk belajar, tidak adanya dukungan dari orang tua dan tidak nyaman dengan suasan kelas akbibatnya SA sering berbicara dengan temanya, sering telat masuk kelas yang sesuai jadwal yang sudah ditetapkan, sering tidak bertanya jika kurang paham dengan pembelajaran, sering tidak menyelesaikan tugas atau ulangan, sering terlambat megumpulkan tugas.

Oleh karena itu peneliti dalam mengatasi kejenuhan belajar pada SA menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan melalui beberapa tahan dana menggunakan teknik self management yang telah dibuat dengan kesepakatan bersama antara peneliti dengan konseli. Sehingga penelitian ini berhasil berjalan secara optimal.

Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Konseli II AMN.

Peneliti dalam mengatasi kejenuhan belajar kepada konseli AMN dengan menggunakan penerapan behavioristik dengan teknik Self Management. Penelitian yang dilaksanakan Ulin (2017) dalam skripsi yang berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Self Management Untuk Menumbuhkan Karakter Budaya Lokal Gusjigang Pada Santri Kelas X MIPA 8 SMA Negeri 1 Kudus". Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pertumbuhan karakter budaya lokal gusjigang dalam layanan bimbingan kelompok memperlihatkan bahwa mengalami peningkatan, hal ini ditunjukkan hasil rata-rata pra siklus mendapatkan presentase 20,1% dalam kategori sangat kurang, pada siklus 1 pertemuan 1 sampai 3 memperoleh rata-rata presentase 50,1% dalam kategori kurang dari pada siklus II pertemuan 1 sampai 3 memperoleh presentase 80% dalam kategori baik. Jadi peningkatan terhadap

budaya lokal Gusjigang melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management-ganjar diri 30% dari 58% menjadi 88%.

Dalam penelitian ini kejenuhan belajar pada AMN dapat menyebabkan konseli AMN mengalami kelelahan belajar, tidak ada perhatian dari orang tua, tidur dikelas, sering ijin keluar kelas, telat mengumpulkan tugas, sering nyontek teman saat mengerjakan tugas. Untuk itu peneliti dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management dapat dikatakan efektif dalam mengatasi permasalah kejenuhan belajar pada AMN. Hal ini diharapkan dapat membentuk perilaku baru yaitu lebih semangat belajar.

Simpulan

Penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar pada santri dipondok AN ANFAL sarang yaitu SA dan AMN, sehingga santri terseput tidak mengalami kejenuhan belajar yang berlebihan.

Daftar Pustaka

AM, Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, suhasimi, dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Bumi Aksara.

Aunurahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran.* Bandung: Alfabeta.

Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.

Dimiyati, M dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta.

Gunawan, Imam. 2013. *Metode Peneleitian Kualitatif Teori dan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hakim T. 2008. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.

Haris, herdiansyah. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Salemba Humanika.

Hartono & Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.

Komalasari, Gartina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2014. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: PT Indeks.

Latipun. 2011. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga).* Malang: Universitas Negeri Malang.

Makalah Motivasi Beljar dan kejenuhan. (2013). Tersedia dalam http://kumpulanmakalah-kedokteran-

psikologi.blogspot.com/2013/11/makalah-motivasi-belajar-dan-kejenuhan.html (online) (diakses 07 Febuari 2021).

Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya