



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Implementasi Konseling Kelompok Teknik
Homeroom Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar
Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja
Sumatera Selatan

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ramdan Fatra Sugandi
NIM. B53217069

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2020

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramdan Fatra Sugandi
NIM : B53217069
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Implementasi Konseling Kelompok Teknik Homeroom Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesnatren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Palembang, 29 Desember 2020
Yang membuat pernyataan



Ramdan Fatra Sugandi
B53217069

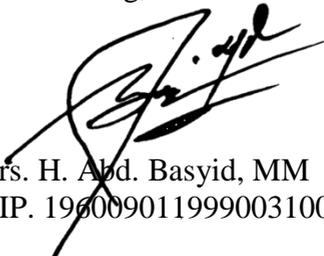
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ramdan Fatra Sugandi
NIM : B53217069
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Konseling Kelompok Teknik
Homeroom Dalam Menurunkan Kejenuhan
Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur
Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 29 Desember 2020

Menyetujui
Pembimbing,



Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 1960090119990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam
Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur
Kedaton Baturaja Sumatera Selatan

SKRIPSI

Disusun Oleh
Ramdan Fatra Sugandi
B53217069

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 07 Januari 2021

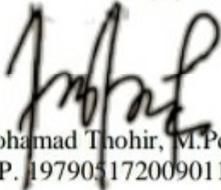
Tim Penguji

Penguji I



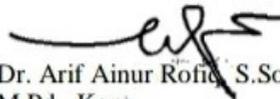
Drs. Abd. Basyid, MM.
NIP.1960090119990031002

Penguji II



Mohamad Thohir, M.Pd.I.
NIP.197905172009011007

Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji IV



Dr. Luthman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 07 Januari 2021

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ramdan Fatra Sugandi
NIM : B53217069
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : ramdhanfatra@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenruhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Januari 2021

Penulis


(Ramdan Fatra Sugandi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ramdan Fatra Sugandi (B53217069) 2020, Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.

Fokus penelitian ini adalah: (1) *Bagaimana proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik Homeroom dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.?* (2) *Apakah ada pengaruh implementasi konseling kelompok teknik Homeroom dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.?*

Untuk menjawab fokus penelitian diatas, peneliti menggunakan *Mixed Methods Reseach* dengan strategi *Eksplanatoris Squential*, dimana peneliti lebih mengutamakan dan memfokuskan penggunaan data penelitian kuantitatif diatas data kualitatif.

Dalam penelitian ini, peneliti menarik beberapa kesimpulan diantaranya: *pertama*, Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dilakukan dalam empat kali sesi pertemuan. *Kedua*, pada uji *Paired Sample Statistic* terdapat perbedaan *mean* data *pretest* (96) dan *post-test* (110) yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar santri setelah dilakukan Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom*. *Ketiga*, pada uji *Paired Sample t-Test* terdapat signifikansi nilai sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Homeroom*, Kejenuhan Belajar.

ABSTRACT

Ramdan Fatra Sugandi (B53217069) 2020, Implementation of group counseling with Homeroom Technique to reduce the burnout study of student at An-Nur Islamic Boarding School, Kedaton, Baturaja, South Sumatra.

The focus of this research is: (1) How is the implementation process of group counseling with Homeroom technique in reducing the burnout study of student at An-Nur Islamic boarding school, Kedaton, Baturaja, South Sumatra? (2) Is there an effect of the implementation of group counseling with Homeroom technique in reducing the burnout study of student at the An-Nur Islamic boarding school, Kedaton, Baturaja, South Sumatra?

To answer the research focus above, the researcher used Mixed Methods Research with the Squential Explanatory strategy, where the researcher prioritized and focused on the use of quantitative research data over qualitative data.

In this study, the researchers drew several conclusions including: *first*, the implementation of the Homeroom technique was carried out in four meeting sessions. *Second*, in the Paired Sample Statistic test, there is a difference in the mean pretest (96) and post-test (110) data, which indicates that there is a decrease in the level of study burnout students after the implementation of the Homeroom technique. *Third*, in the Paired Sample t-Test, there is a significance value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Group counseling, Homeroom, Burnout Study

نبذة مختصرة

رمضان فاترا سوغاندي (B53217069)، 2020. تنفيذ استشارات المجموعة الفنية في *Homeroom* في الحد من تشبع تعلم الطلاب في مدرسة النور الإسلامية الداخلية، كيداتون باتوراجا، جنوب سومطرة.

يركز هذا البحث على: (1) كيف يتم تنفيذ عملية الإرشاد الجماعي لتقنية *Homeroom* في الحد من تشبع تعلم لدى طلاب مدرسة النور الإسلامية الداخلية، كيداتون، باتوراجا، جنوب سومطرة؟ (2) هل هناك تأثير لتطبيق الإرشاد الجماعي لتقنية *Homeroom* في الحد من تشبع تعلم طلاب مدرسة النور الإسلامية الداخلية في النور كيداتون باتوراجا، جنوب سومطرة؟

للإجابة على محور البحث أعلاه، يستخدم الباحث *Mixed Method Research* مع استراتيجية *Sequential Explanatory*، حيث يعطي الباحث الأولوية ويركز على استخدام بيانات البحث الكمية على البيانات النوعية. في هذه الدراسة، توصل الباحثون إلى العديد من الاستنتاجات بما في ذلك: أولاً، تم تنفيذ استشارات مجموعة *Homeroom* الفنية في أربع جلسات اجتماعات. ثانياً، في اختبار إحصائيات العينة المزدوجة، يوجد فرق في متوسط الاختبار القبلي (96) والاختبار البعدي (110) مما يشير إلى وجود انخفاض في مستوى تشبع تعلم الطالب بعد تنفيذ الاستشارة الجماعية لتقنية *Homeroom*. ثالثاً، في اختبار *t* للعينة المزدوجة، توجد قيمة معنوية قدرها $0.000 > 0.05$ ، لذلك يمكن استنتاج أن H_a مقبول ورفض H_o .

الكلمات الدالة: استشارات جماعية، *Homeroom*، تشبع تعلم

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
LEMBAR KEASLIAN KARYA	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Operasional.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II: KAJIAN TEORITIK	
A. Signifikansi Teoretik.....	19
B. Kerangka Teoritik.....	21

1. Hakikat <i>Homeroom</i>	21
a). Pengertian Teknik <i>Homeroom</i>	21
b). Ciri-ciri Teknik <i>Homeroom</i>	24
c). Tujuan Pelaksanaan Teknik <i>Homeroom</i>	27
d). Kelebihan Teknik <i>Homeroom</i>	28
e). Pelaksanaan Teknik <i>Homeroom</i>	29
2. Hakikat Kejenuhan Belajar.....	34
a). Pengertian Kejenuhan Belajar.....	34
b). Aspek-aspek Kejenuhan Belajar.....	40
c). Faktor-faktor Kejenuhan Belajar	43
d). Dampak Kejenuhan Belajar	45
e). Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	46
C. Paradigma Penelitian	48
D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian	55
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	56
D. Variabel dan Indikator Penelitian	58
E. Tahap-tahap Penelitian	60
F. Teknik Pengumpulan Data	61
G. Teknik Validitas Data.....	63
H. Teknik Analisis Data	68

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	72
B. Penyajian Data	79
1. Deskripsi Implementasi Konseling Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton	79
2. Deskripsi Hasil Implementasi Konseling Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton	101
C. Pengujian Hipotesis	109
D. Pembahasan Hasil Penelitian	115
1. Perspektif Teori	115
2. Perspektif Islam	120
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran.....	126
C. Keterbatasan Penelitian	127
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN.....	135

DAFTAR TABEL

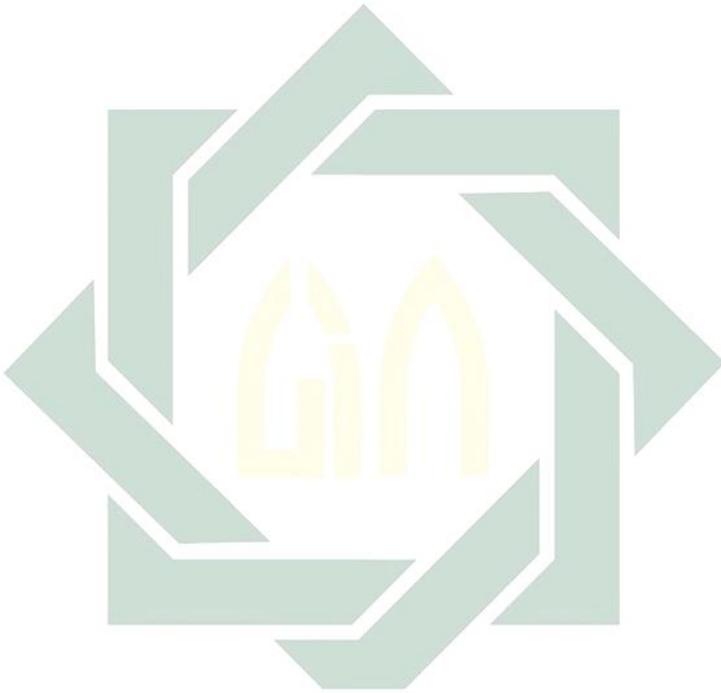
3.1 Rancangan Penelitian	54
3.2 Indikator Variabel	59
3.3 Kisi-kisi Butir Pernyataan	64
3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen	65
3.5 Hasil Uji Reabilitas Instrumen	67
4.1 Pengurus Yayasan	74
4.2 Pimpinan Lembaga	75
4.3 Tenaga Kependidikan	76
4.4 Inventaris Buku Pegangan Guru	77
4.5 Inventaris Sarana dan Prasarana	78
4.6 Timetable Sesi I	84
4.7 Timetable Sesi II	90
4.8 Timetable Sesi III	94
4.9 Timetable Sesi IV	97
4.10 Daftar Sampel Penelitian	98
4.11 Skala Pengukuran <i>Likert</i>	99
4.12 Skala Kuisisioner	99
4.13 Skala Kejenuhan Belajar	99
4.14 Kisi-kisi Butir Pernyataan Angket	100
4.15 Pernyataan Dalam Kuisisioner	100
4.16 Hasil Skor Angket <i>Pretest</i>	103
4.17 Hasil Skor Angket <i>Post-test</i>	104

4.18 Hasil *Pretest* dan *Post-test* 110
4.19 Hasil Uji Normalitas 111
4.20 *Paired Sample Statistic* 113
4.21 Hasil *Paired Sample t-Test* 114
4.22 Sesi *Treatment* 118



DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teoritik48



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan manifestasi perwujudan rasa ingin tahu manusia terhadap sesuatu. Setiap manusia dibekali sifat rasa ingin tahu yang tinggi akan suatu hal, keadaan ini disebabkan karena semua orang ingin mencari arti dari proses dan perjalanan hidup yang sedang digeluti saat ini. Selain dari pada itu, proses perwujudan rasa ingin tahu yang tinggi disokong dengan perkembangan kehidupan manusia yang bertambah setiap saat mengharuskan setiap individu untuk terus belajar. Mengerti, memahami, menguasai dan melaksanakan suatu hal yang baru merupakan perwujudan dari hasil pembelajaran yang sudah terjadi. Hasil tersebut bersifat permanen yang berasal dari pengalaman proses pembelajaran itu sendiri.²

Dalam agama Islam, belajar erat kaitannya dengan iman dan keagungan yang dijanjikan oleh Allah SWT. Implementasi praktik pembelajaran yang dilakukan oleh individu tidak hanya menghasilkan kepuasan akan rasa ingin tahu yang ada di dalam diri serta kesetaraan yang tinggi dikalangan intelek dunia saja, melainkan akan memperoleh derajat yang tinggi disisi Allah SWT diantara orang-orang lainnya, layaknya derajat yang diperoleh oleh orang-orang yang beriman, yang taat kepada Allah SWT dalam menjalankan seluruh perintah dan kewajiban selaku hamba serta menjauhi segala bentuk larangan dan kehinaan selaku manusia. Implikasi Pedagogis dari belajar dan pembelajaran menurut agama Islam adalah untuk

² Siti Nurhasanah dan A. Sobandi, "Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa", *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, vol. 1, no. 1, 2016, 129.

mengemban kewajiban dalam mengarahkan aspek religious, intelegensi, sosio-kultural, dan kebutuhan biologis manusia sesuai dengan tujuan sang pencipta.³ Sehingga tetap berjalan sesuai dengan sifat sang pencipta yakni menyukai kebenaran dan kebaikan.

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan tuntunan dalam agama Islam banyak menjelaskan tentang pentingnya belajar serta memiliki ilmu sebagai hasil dari proses pembelajaran, seperti dalam surat Al-Mujadilah ayat 11 disebutkan bahwa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ۱۱

Artinya: Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Mujadilah: 11)⁴

Ayat diatas menjelaskan bagaimana urgensi dari belajar dan memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa semakin manusia dituntut untuk belajar dan mencari tahu maka semakin tinggi pula balasan yang dijanjikan baginya. Pernyataan ini diperkuat dengan banyaknya lembaga-lembaga yang menyajikan proses

³ Aprida Pane dan Muhammad Darwis Dasopang, "Belajar dan Pembelajaran", *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, vol. 3, no. 2, 2017, 336-337.

⁴ Al-Qur'an, *Al-Mujadilah* (11).

pendidikan dan pembelajaran kepada masyarakat seperti sekolah, pondok pesantren, universitas dan perguruan tinggi serta lembaga-lembaga lain yang memberikan fasilitas untuk proses pembelajaran individu.

Sekolah dan pondok pesantren merupakan wadah dan sarana yang menghasilkan intelek-intelek muda sesuai tempat mereka menimba ilmu. Pondok pesantren sendiri merupakan lembaga pendidikan ilmu keislaman tertua di Indonesia, dan telah berhasil menciptakan kader-kader ulama yang berintegritas tinggi serta mampu menjadi pengembang keilmuan Islam di Indonesia,⁵ pantas saja jika pesantren menjadi poros kehidupan beragama bagi masyarakat Indonesia saat ini.

Praktik pendidikan dan pembelajaran di pondok pesantren sejatinya memiliki tujuan yang sama dengan pembelajaran di luar pesantren, yakni bertujuan untuk mencerdaskan dan menaikkan taraf hidup masyarakat suatu bangsa. Namun pondok pesantren dikatakan sebagai lembaga pendidikan yang unik karena ada beberapa perbedaan yang mendasar antara pendidikan dan pembelajaran di pondok pesantren dan di luar pondok pesantren,⁶ salah satunya adalah pola pembelajaran itu sendiri. Hal ini dikarenakan pondok pesantren memiliki pola yang menekankan pada pendidikan dan pembelajaran sesuai dengan aturan dan norma-norma agama Islam itu sendiri, sedangkan pendidikan dan pembelajaran diluar pesantren tidak seperti itu.

⁵ Imam Syafe’I, “Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentuk Karakter” *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 8, no. 1, 2017, 62.

⁶ Haidir Ali, Ibrahim Aji, dan Muhammad Hilmy G, “Desain Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Sindangsari Al-Jawami Cileunyi Bandung dalam Menghadapi Generasi Milenial” *Jurnal Tarbawi*, vol. 16, no. 1, 2019, 18.

Pola pembelajaran Islami seperti mengaji serta mengkaji kitab-kitab yang berkaitan dengan ilmu agama Islam yang digunakan pondok pesantren diharapkan mampu menjadikan proses belajar individu menjadi lebih normatif dan dapat mencapai keridhoan Allah SWT. Dalam tradisi pesantren di Indonesia, para santri yang menempuh pembelajaran di pondok pesantren diharapkan dapat mengamalkan apa yang sudah dipelajari dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.⁷

Praktik proses pembelajaran di pondok pesantren terkadang didukung dan dihambat oleh berbagai macam faktor, sehingga menyebabkan santri menemui kemudahan dan kesulitan ketika melaksanakan praktik tersebut. Ada banyak sekali faktor yang menjadi kunci sukses dari hasil pembelajaran yang bagus dan membuahkan prestasi seperti motivasi belajar, dorongan internal dan lain-lain.⁸ Namun banyak pula faktor yang menjadikan proses belajar menjadi tidak sesuai harapan dan menghasilkan sebuah kegagalan, diantaranya adalah kemalasan dan kondisi kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar merupakan sebuah keadaan atau kondisi dimana seseorang mengalami rasa bosan dan tidak lagi memperdulikan proses pembelajaran sebagai akibat dari besarnya tekanan dan tuntutan dalam proses belajar. Proses belajar yang berlangsung terus menerus tanpa diselingi dengan kegiatan yang dapat mendongkrak semangat belajar individu akan mengakibatkan timbulnya kondisi kejenuhan belajar.

⁷ Haidir Ali, Ibrahim Aji, dan Muhammad Hilmy G, *Desain Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren*, 18.

⁸ Wiendi Dwi Nugroho, "Efektivitas bimbingan kelompok teknik *Homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara", *Jurnal bimbingan dan konseling*, vol. 2, no. 4, 2015, 2.

Kejenuhan belajar di dalam pendidikan pondok pesantren dapat diakibatkan berbagai macam hal, menurut Nunung Agustina, salah satu penyebab timbulnya kondisi kejenuhan belajar santri di pondok pesantren diakibatkan oleh “begitu padatnya kegiatan santri saat di pesantren untuk menimba ilmu”,⁹ penyebab lain yang dapat mengakibatkan timbulnya kejenuhan belajar adalah panjangnya jam belajar dalam satu hari yang diiringi dengan banyaknya pelajaran yang memiliki bobot yang berat¹⁰.

Kegiatan belajar yang tidak memiliki variasi dibarengi dengan ketatnya peraturan pondok pesantren bisa menjadi salah satu penyebab hadirnya rasa jenuh dalam diri santri, tak ayal ketika para santri sudah merasa jenuh dengan pembelajaran maka tujuan dari pembelajaran yang sudah ditetapkan tidak mampu dicapai dengan maksimal dan bahkan akan mengalami kegagalan. Hal ini tentu saja akan sangat berdampak buruk jika dibiarkan dan tidak segera ditangani oleh mereka yang memiliki pemahaman dan pengetahuan akan dampak yang dapat ditimbulkan dari kondisi ini.

Selain hasil yang tidak dapat dicapai dengan maksimal oleh individu atau santri, kejenuhan belajar juga dipersepsi dapat menyebabkan munculnya gangguan, beban dan kegagalan dalam proses perubahan yang ada di dalam diri

⁹ Nunung Agustina Ambarwati, “Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya: Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam di Pondok Pesantren An-Nuur, Al-Hikmah, dan Al-Hadid di Kecamatan Karangmojo Kab Gunungkidul, DIY” *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2*, 9.

¹⁰ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya*, 9.

santri tersebut,¹¹ seperti yang sudah diketahui bahwa proses pembelajaran bermanfaat untuk mengubah perilaku individu sesuai dengan interaksinya dengan lingkungan.¹²

Kegiatan santri yang padat, tidak bervariasi system pembelajaran pondok pesantren, panjangnya durasi jam pelajaran dan beratnya beban pelajaran yang harus dipikul santri di pondok pesantren tidak hanya terjadi di pondok-pondok pesantren yang memiliki kejayaan dan kemasyhuran saja, melainkan terjadi hampir di semua pondok-pondok perintis yang memang belum memiliki pengalaman dalam penginterpretasian keadaan tersebut, salah satunya adalah terjadi di pondok pesantren An-Nur Kedaton, Kecamatan Kedaton Peninjauan raya Kabupaten Ogan Komering Ulu Provinsi Sumatera Selatan.

Pondok Pesantren An-Nur Kedaton berdiri diatas lahan seluas 5 hektar di desa Kedaton kecamatan Kedaton Peninjauan Raya. Pondok pesantren ini diresmikan oleh Drs. H. Kuryana Aziz Selaku bupati kabupaten OKU periode 2016-2021 pada tanggal 01 April 2018, masih sangat terbilang baru dikalangan masyarakat. Pondok pesantren An-Nur Kedaton memiliki program tahfidz Al-Qur'an yang merupakan program unggulan yang ada di pondok ini.

Tahun 2019 pondok pesantren An-Nur Kedaton berhasil mewisuda 98 hafiz dan hafizah AL-Qur'an juz 1, 29, dan 30. Hal ini tentu saja sangat membanggakan dan mendapat sorotan baik dari kalangan pemerintahan kabupaten OKU maupun di kalangan masyarakat sekitar.

¹¹ Retnowati, "Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP", *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2018, 33.

¹² Aprida Pane dan Muhammad Darwis Dasopang, *Belajar dan Pembelajaran*, 334.

Dari pelaksanaan ini, salah satu manfaat yang bisa diambil adalah sebagai sarana kampanye kepada masyarakat agar menitipkan anak-anaknya untuk dibina dan ditempa menjadi insan cendekiawan muslim yang berakhlakul-karimah serta memiliki dasar landasan Al-Qur'an yang kuat di dalam diri mereka.

Kegiatan pembelajaran di pondok pesantren An-Nur kedaton sangat padat dan tidak bervariasi, berdasarkan hasil pengamatan sementara peneliti, para santri memiliki jam pelajaran yang sangat padat ditambah dengan kewajiban mereka dalam menghafal Al-Qur'an sehingga menimbulkan kondisi kejenuhan belajar kepada hampir setiap santri yang bermukim di pondok tersebut. Selain dari pada itu kurangnya keberanian dalam diri santri untuk mengungkapkan rasa jenuh dan bosan akan pelajaran pondok menjadikan mereka semakin terbebani dengan keadaan tersebut.

Keadaan ini lantas menjadikan para santri pondok pesantren An-Nur sulit untuk mencapai prestasi belajar yang bagus dan mengakibatkan tidak terserapnya ilmu dengan baik dan maksimal, sehingga perubahan yang diharapkan sebagai buah dari proses belajar baik pada pola pikir dan tingkah laku menjadi tidak terlaksana dengan baik. Untuk itu, peneliti merasa perlu melakukan sebuah penelitian yang dapat mereduksi kondisi kejenuhan belajar para santri di pondok pesantren An-Nur Kedaton. Setelah analisis panjang yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengambil sebuah teknik yang dapat dijadikan bahan penyampai informasi keadaan santri kepada ustad dan ustadzah pondok pesantren An-Nur Kedaton, teknik tersebut bernama *Homeroom*.

Teknik *Homeroom* merupakan sebuah teknik dalam bimbingan kelompok yang dapat difungsikan sebagai sarana pengembangan kemampuan dan potensi individu

sekaligus sebagai alat untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu didalam suatu kelompok atau perkumpulan.¹³ Teknik *Homeroom* adalah teknik yang dilaksanakan dengan cara melakukan pertemuan dengan para siswa atau santri diluar jam sekolah untuk menciptakan rasa kekeluargaan dan keharmonisan yang dipimpin oleh seorang guru dan konselor.

Teknik *Homeroom* merupakan sebuah metode layanan dalam proses bimbingan dimana pemberian layanan tersebut dilakukan di dalam suasana kekeluargaan layaknya ketika di rumah yang bersifat bebas dan diiringi dengan kebahagiaan dan keterbukaan antara masing-masing individu yang ada di dalam kelompok tersebut.¹⁴ Timbulnya rasa kekeluargaan yang diiringi dengan kebebasan berpendapat dalam mencurahkan perasaan seperti ini, menumbuhkan keadaan untuk saling berbagi mengenai hal-hal yang dirasakan ketika mengikuti proses belajar. Sehingga memungkinkan para santri untuk mencurahkan semua kebosanan dan keluh kesah selama mengikuti proses pembelajaran yang dibarengi dengan kesempatan para asatidz dalam mengeksplorasi dan mencari tahu tentang keadaan para santri itu sendiri.

Dalam pelaksanaannya, topic utama yang menjadi perhatian diadakannya bimbingan kelompok teknik *Homeroom* adalah komunikasi interpersonal santri.¹⁵

¹³ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah “Keefektifan *home room* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP”, *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1, 2017, 18.

¹⁴ Ainun Nafiah dan Arri Handayani, “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Home Room* Untuk penurunan Perilaku Agresif Siswa”, vol. 1, no, 1, 2014, 18.

¹⁵ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

Komunikasi interpersonal yang terbangun antara santri dengan santri maupun santri dengan para ustadz akan menghasilkan sebuah dampak yang sangat diharapkan oleh masing-masing pihak yang terlibat.

Adapun ciri-ciri dari teknik *Homeroom* adalah:

1. Bersifat kekeluargaan
2. Bersifat terbuka
3. Bebas Terkontrol
4. Menyenangkan
5. Berkelompok¹⁶

Dari penjelasan mengenai ciri-ciri teknik *homeroom* diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok dilakukan secara kekeluargaan, terbuka, bebas dan menyenangkan sehingga tidak adanya kesenjangan yang terjadi pada pelaksanaan teknik tersebut, yang menyebabkan tidak tercurahkannya semua masalah yang ada di dalam diri santri. Jika terdapat kesenjangan dan rasa sungkan dalam diri para santri maka tujuan dari diadakannya pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut tidak dapat tercapai secara maksimal.

Kegiatan pelaksanaan teknik *homeroom* dilakukan sesuai kebutuhan santri atau peserta didik, jika dirasa para santri sudah mulai jenuh akan stagnasi pendidikan dan proses pembelajaran, maka konselor atau guru dapat melaksanakan kegiatan ini.¹⁷ Dalam kegiatan ini konselor atau guru tidak hanya terfokus pada pemberian motivasi

¹⁶ Kartilah, “Upaya Meningkatkan *Self Concept* Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Homeroom* Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018”, *Jurnal*, vol. 5, no. 1, 2018, 16.

¹⁷ Sari Damayanti, “Pelaksanaan Teknik *Homeroom* Dalam Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal Siswa di SMA Giki 2 Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013, 15.

melalui ceramah saja, melainkan dapat dikolaborasikan dengan berbagai kegiatan lain yang dapat mendongkrak motivasi belajar para santri tersebut, sekaligus mampu menurunkan kondisi kejenuhan belajar para santri.

Kegiatan teknik *Homeroom* ini diharapkan mampu menumbuhkan perilaku asertif dalam diri para santri, sehingga para santri dapat mengungkapkan kondisi atau keadaan yang sedang mereka hadapi. Kejenuhan belajar akan bisa direduksi jika para santri dapat mengungkapkan perasaan mereka sekaligus pemegang kebijakan pendidikan pondok pesantren dapat mengambil kebijakan yang tepat sesuai dengan kebutuhan yang ada dalam diri santri.

Berbicara mengenai kesuksesan belajar, setiap individu memiliki peran yang besar dan konkrit dalam membantu para siswa atau santri mencapai kesuksesan tersebut. Tidak hanya guru, ustad, dan para santri itu sendiri yang memiliki tanggung jawab dalam mencapai kesuksesan proses belajar dalam pendidikan, melainkan ada peran mahasiswa, orang tua, teman dan konselor. Konselor memiliki kewajiban dan tanggungjawab yang besar dalam membantu para siswa mencapai kesuksesan proses belajar, hal ini dikarenakan termasuk dalam ranah dan tugas seorang konselor untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada para peserta didik.

Untuk itu, peneliti merasa perlunya melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kejadian diatas, dengan harapan bahwa penelitian ini mampu memberikan kesimpulan apakah teknik *Homeroom* benar-benar dapat menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi gambaran dan acuan untuk peneliti selanjutnya tentang bagaimana dampak penerapan teknik *Homeroom* dalam kehidupan dan fenomena yang lain. Untuk itu peneliti mengambil sebuah judul penelitian “**Implementasi Konseling Kelompok**

Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah yang dianggap sangat penting yakni:

1. Bagaimana proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan?
2. Apakah ada pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan mampu memberi manfaat ke berbagai ranah diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Bagi para akademisi dan konselor, penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan rujukan serta bahan referensi terkait pelaksanaan dan Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri atau peserta didik pada umumnya.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dan rujukan dalam melaksanakan kegiatan teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.
- b) Bagi para asatidz pondok pesantren An-Nur Kedaton, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan rujukan dalam menurunkan kejenuhan belajar para santri di pesantren.
- c) Bagi para santri, penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan rujukan dalam menurunkan kejenuhan belajar santri melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom*.

E. Definisi Operasional

Demi menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami setiap konsep yang ada di dalam penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan untuk memberikan penjelasan mengenai definisi setiap konsep pada judul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton” secara jelas dan rinci.

Berikut penjelasan mengenai definisi setiap konsep yang diangkat dalam penelitian ini:

1. Teknik *Homeroom*

Teknik *Homeroom* merupakan salah satu layanan dalam bimbingan kelompok¹⁸ yang sering digunakan konselor dalam mengentaskan masalah atau bahkan mengembangkan potensi individu.¹⁹ Teknik *Homeroom* dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan pertemuan dengan siswa diluar jam sekolah dalam keadaan kekeluargaan dan keharmonisan yang dipimpin oleh seorang guru atau konselor sekolah.²⁰ Layaknya di dalam rumah.²¹

Teknik *Homeroom* juga dapat diartikan sebagai penciptaan suasana kekeluargaan dalam suatu kelompok yang dibuat untuk mengadakan suatu pertemuan dengan para siswa atau peserta didik diluar jam-jam belajar yang dipimpin oleh guru atau konselor.²² Tujuan dari pelaksanaan pertemuan ini adalah untuk memecahkan masalah anggota kelompok secara lebih efisien,²³ serta layaknya fungsi bimbingan

¹⁸ Yeni Setyaningsih, "Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI IPS 1 di SMA muhammadiyah Kediri tahun pelajaran 2016/2017", *Jurnal*, 2017, 8.

¹⁹ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

²⁰ Wiendi Dwi Nugroho, "Efektivitas bimbingan kelompok teknik *Homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara", *Jurnal bimbingan dan konseling*, vol. 2, no. 4, 2015, 2-3.

²¹ Ainun Nafiah dan Arri Handayani, *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Homeroom dalam menurunkan perilaku agresif siswa*, 18

²² Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, "Layanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan sikap anti seks bebas", *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, vol. 1, no. 2, 2018, 211.

²³ Rinda Nur Baita dan Elisabeth Christiana, "Penerapan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan motivasi belajar" *Jurnal penelitian UNESA*, 2

kelompok yakni mengembangkan potensi minat dan bakat anggota kelompok tersebut.²⁴ Adapun fokus masalah yang dibicarakan bisa bervariasi tergantung keadaan situasi dan kondisi saat itu yang berkaitan dengan aspek belajar, pribadi, sosial, dan karir.²⁵

Teknik *Homeroom* juga digunakan sebagai sarana perkenalan antara guru dengan siswa secara lebih baik, hal ini dimaksudkan agar siswa bisa berkomunikasi dengan guru secara lebih terbuka dan menyenangkan agar guru dapat memberikan penjelasan mengenai pembelajaran secara lebih efisien.²⁶

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Homeroom* adalah sebuah layanan yang diberikan kepada siswa di luar jam pelajaran dengan suasana penuh rasa kekeluargaan yang bersifat bebas dan menyenangkan dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau mengembangkan potensi minat dan bakat peserta didik.

Dalam penelitian ini, penggunaan teknik *Homeroom* diberikan kepada santri pondok pesantren An-Nur Kedaton, jadi layanan dalam bentuk pertemuan tersebut diberikan oleh ustadz, ustadzah, atau konselor pondok pesantren kepada santriwan dan santriwati dengan penuh rasa kekeluargaan diluar jam pelajaran santri yang bersifat bebas dan menyenangkan dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang ada di

²⁴ Yeni Setyaningsih, *Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok*, 8.

²⁵ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

²⁶ Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 213.

dalam diri santri atau mengembangkan potensi minat dan bakat santri.

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan berasal dari kata jenuh yang artinya jemu atau bosan²⁷, istilah jenuh dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu sudah bosan atau jemu akan sesuatu. Jenuh juga bisa diartikan padat atau penuh, keadaan dimana tidak dapat lagi memuat apapun.²⁸ Dalam jurnal *Genta Mulia* disebutkan bahwa kejenuhan berarti keadaan emosional yang ada pada diri individu disaat merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental sebagai dampak dari tingginya beban pekerjaan.²⁹

Sedangkan belajar adalah proses perubahan perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya.³⁰ Selain itu, Usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai perubahan tingkah laku yang baru secara komplitatif sebagai hasil yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan juga dapat merupakan definisi dari belajar.³¹

²⁷ KBBI Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jenuh> diakses 2020.

²⁸ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya*, 12.

²⁹ Khairina Ulfa Syami dan San Putra, “Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *six thinking hats* untuk mengatasi kejenuhan belajar”, *Genta Mulia*, vol. XI, no. 2, 2020, 175.

³⁰ Aprida Pane dan Muhammad Darwis Dasopang, *Belajar dan Pembelajaran*, 334.

³¹ Zuni Eka Khusumawati dan Elisabeth Christina, “penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya” *Jurnal BK UNESA*, vol. 5, no. 1, 2014, 2.

Dari kedua definisi tersebut dapat dimengerti bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan bosan yang ada di dalam diri individu ditandai dengan kelelahan baik pada fisik maupun mental sebagai dampak dari tingginya beban proses belajar yang merupakan usaha seseorang dalam mencapai perubahan tingkah laku.

Kejenuhan belajar merupakan sebuah kondisi rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar namun tidak mendatangkan hasil,³² tidak adanya kemajuan ilmu pengetahuan yang didapat,³³ serta rendahnya motivasi belajar yang dimiliki individu dalam mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas juga termasuk dalam pengertian kejenuhan belajar.³⁴ Hal ini menjelaskan bahwa individu tidak memiliki motivasi yang merupakan sebuah dorongan agar individu dapat berhasil mencapai tujuan dalam proses pembelajaran.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana seseorang merasa bosan dan tidak memiliki motivasi dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sehingga mengakibatkan tidak bertambahnya ilmu pengetahuan individu tersebut selama rentang waktu proses pembelajaran.

³² Naeila Rifatil Muna, "Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sakarkemuning Cirebon" *Holistik*, vol. 14, no. 2, 2013, 60.

³³ Marfuatun dan Rafiqoh, "Pengaruh belajar dengan teknik hafalan terhadap kemampuan menyelesaikan soal fisika ditinjau dari tingkat kejenuhan belajar", *Jurnal Pendidikan Fisika*, vol. 3, no. 1, 2015, 33.

³⁴ Rafly Albasith dan Dwi Nuraini Dahlan "Upaya guru mengatasi kejenuhan belajar fikih pada siswa di madrasah tsanawiyah antasari Samarinda", *Jurnal tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, vol. 1, no. 2, 2020. 3.

Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar yang dialami santri pondok pesantren An-Nur disebabkan karena system pembelajaran pondok pesantren yang stagnan disusul dengan kegiatan pondok yang sangat padat karena selain berkewajiban mengikuti sekolah formal, santriwan dan santriwati pondok pesantren An-Nur juga diwajibkan untuk menghafal al-Qur'an.

F. Sistematikan pembahasan

Dalam penyusunan laporan penelitian atau skripsi, peneliti membagi sistematika pembahasan ke dalam 3 bagian yaitu:

1. Bagian Awal

Pada bagian awal, pembahasan laporan akan berkaitan dengan: Judul penelitian, persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, *motto*, halaman persembahan, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar grafik.

2. Bagian Inti

Pada bagian inti, pembahasan laporan akan berkaitan dengan:

Bab I, berisi tentang pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan.

Bab II, berisi tentang kajian teoritik yang mencakup penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori (Hakikat teknik *Homeroom* dan hakikat kejenuhan belajar), paradigma penelitian, dan hipotesis.

Bab III, berisi tentang metodologi penelitian yang mencakup pendekatan dan jeni penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel serta teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap

penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrument penelitian, serta teknik analisis data.

Bab IV, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang mencakup gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian berdasarkan perspektif teori dan keislaman.

Bab V, berisi tentang penutup yang mencakup kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

3. Bagian Akhir

Pada bagian ini, pembahasan laporan akan berkaitan dengan daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mencakup instrument penelitian dll, dokumentasi, serta biografi peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Signifikansi Teoretik

Penggunaan teknik *homeroom* masih jarang digunakan dalam sebuah penelitian. Sedangkan kejenuhan belajar juga masih sangat sedikit digunakan dalam sebuah variable penelitian. Untuk itu peneliti mengalami kesulitan ketika harus menemukan penelitian terdahulu yang sangat relevan dengan penelitian yang diambil.

Setelah melakukan serangkaian pencarian, akhirnya ditemukan beberapa penelitian yang dianggap memiliki sedikit kesamaan dengan penelitian yang diambil saat ini, diantaranya adalah:

1. Wiendi Dwi Nugroho, *efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik homeroom dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara*. (Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Tahun 2014)
 - a) Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh saudara Wiendi memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, letak persamaan kedua penelitian ini adalah penggunaan teknik *Homeroom* dalam melakukan proses bimbingan dan konseling terhadap objek penelitian masing-masing
 - b) Perbedaan: Meskipun kedua penelitian ini menggunakan teknik yang sama dalam melakukan bimbingan dan treatment, tetap saja ada perbedaan yang sangat mendasar diantara kedua penelitian ini. Perbedaan tersebut terletak pada fokus masalah atau objek penelitian yang diteliti, jika saudara

Wiendi menggunakan teknik *homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP, maka penelitian ini digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.

2. Ainun Nafiah dan Arri Handayani, *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik homeroom untuk penurunan perilaku agresif siswa*, jurnal tahun 2014
 - a) Persamaan: persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh saudara Ainun dan Arri dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik *homeroom* dalam pengentasan masalah yang sedang dihadapi.
 - b) Perbedaan: Adapun perbedaan antara kedua penelitian ini terletak pada fokus masalah atau objek yang diteliti, jika penelitian yang dilakukan saudara Ainun dan Arri berfokus pada proses penurunan perilaku agresif siswa, maka penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada proses penurunan kondisi kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.
3. Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik homeroom untuk meningkatkan sikap anti seks bebas*. (Universitas Muria Kudus, Tahun 2018)
 - a) Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh saudara Farid dan kawan-kawan memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, persamaan tersebut terletak pada penggunaan teknik *Homeroom* dalam melakukan bimbingan dan konseling terhadap objek penelitian.
 - b) Perbedaan: Perbedaan yang mendasar diantara kedua penelitian ini terletak pada fokus masalah

atau objek penelitian, jika saudara Farid dan kawan-kawan menggunakan teknik *homeroom* untuk meningkatkan sikap anti seks bebas, maka penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada proses penurunan kondisi kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.

Dari seluruh penelitian diatas yang dianggap relevan dengan penelitian ini, tidak satupun yang memiliki kesamaan utuh melainkan hanya terbatas pada penggunaan teknik *homeroom* saja.

Atas dasar itu maka penelitian dengan judul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan” ini dirasa memiliki kemurnian dan urgensi yang sangat tinggi untuk dilakukan oleh peneliti.

B. Kerangka Teoretik

1. Hakikat Teknik *Homeroom*

a) Pengertian teknik *homeroom*

Teknik *Homeroom* merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok³⁵ yang sering digunakan konselor dalam mengentaskan masalah atau bahkan mengembangkan potensi individu,³⁶ selain itu teknik ini juga termasuk dalam pendekatan teori Rational Emotive Therapy (RET). Teknik *homeroom* dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan pertemuan dengan siswa diluar jam sekolah dalam keadaan kekeluargaan

³⁵ Yeni Setyaningsih, *Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 8.

³⁶ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

dan keharmonisan yang dipimpin oleh seorang guru atau konselor sekolah.³⁷ Layaknya di dalam rumah.³⁸

Teknik *Homeroom* juga dapat diartikan sebagai penciptaan suasana kekeluargaan dalam suatu kelompok yang dibuat untuk mengadakan suatu pertemuan dengan para siswa atau peserta didik diluar jam-jam belajar yang dipimpin oleh guru atau konselor.³⁹ Tujuan dari pelaksanaan pertemuan ini adalah untuk membantu masalah anggota kelompok secara lebih efisien,⁴⁰ serta layaknya fungsi bimbingan kelompok yakni mengembangkan potensi minat dan bakat anggota kelompok tersebut.⁴¹ Adapun fokus masalah yang dibicarakan bisa bervariasi tergantung keadaan situasi dan kondisi saat itu yang berkaitan dengan aspek belajar, pribadi, sosial, dan karir.⁴²

Teknik *Homeroom* juga digunakan sebagai sarana perkenalan antara guru dengan siswa secara lebih baik, hal ini dimaksudkan agar siswa bisa berkomunikasi dengan guru secara lebih terbuka dan menyenangkan agar guru dapat memberikan

³⁷ Wiendi Dwi Nugroho, *Efektivitas bimbingan kelompok teknik Homeroom dalam meningkatkan motivasi belajar*, 2-3.

³⁸ Ainun Nafiah dan Arri Handayani, *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Homeroom dalam menurunkan perilaku agresif siswa*, 18

³⁹ Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 211.

⁴⁰ Rinda Nur Baita dan Elisabeth Christiana, "Penerapan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan motivasi belajar" *Jurnal penelitian UNESA*, 2

⁴¹ Yeni Setyaningsih, *Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok*, 8.

⁴² Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

penjelasan mengenai pembelajaran secara lebih efisien.⁴³

Definisi lain dari teknik *Homeroom* adalah suatu kegiatan yang diadakan oleh konselor sekolah untuk para peserta didik dengan cara membuat suasana sekolah menjadi seperti rumah yang menyenangkan dan bebas, konselor dapat berperan sebagai ayah, ibu, kakak, atau keluarga bagi peserta didik. Hal ini dimaksudkan agar konselor atau guru bimbingan konseling dapat mengenal para peserta didik dengan lebih akrab melalui kegiatan non-formal tersebut, selain itu siswa juga akan lebih terbuka mengenai permasalahan atau hal-hal yang ada di dalam diri individu tersebut.⁴⁴

Homeroom dapat juga diartikan sebagai kegiatan yang membuat kelas menjadi seperti rumah, selama pelaksanaan kegiatan *Homeroom* banyak topic yang bisa dibahas antara konselor dengan siswa, selain itu banyak pula pekerjaan yang dapat dilakukan diantaranya bermain, tanya jawab, merencanakan sesuatu untuk kemudian hari, serta dapat melakukan sesi tukar pendapat antara guru dengan siswa atau antara siswa dengan siswa itu sendiri.⁴⁵ Konselor atau guru bimbingan konseling dapat memberikan permainan di setiap

⁴³ Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 213.

⁴⁴ Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah: Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 138.

⁴⁵ Kartilah, "Upaya Meningkatkan *Self Concept* Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Homeroom* Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018", *Jurnal*, vol. 5, no. 1, 2018, 16.

pertemuan dengan peserta didik agar tidak kaku atau tegang serta dapat melancarkan komunikasi dengan anggota kelompok yang lain.⁴⁶

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Homeroom* adalah sebuah layanan yang diberikan kepada siswa di luar jam pelajaran dengan suasana penuh rasa kekeluargaan yang bersifat bebas dan menyenangkan dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau mengembangkan potensi minat dan bakat peserta didik.

Dalam penelitian ini, penggunaan teknik *Homeroom* diberikan kepada santri pondok pesantren An-Nur Kedaton, jadi layanan dalam bentuk pertemuan tersebut diberikan oleh ustadz, ustadzah, atau konselor pondok pesantren kepada santriwan dan santriwati dengan penuh rasa kekeluargaan diluar jam pelajaran santri yang bersifat bebas dan menyenangkan dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang ada di dalam diri santri atau mengembangkan potensi minat dan bakat santri.

b) Ciri-ciri dan tujuan teknik *Homeroom*

Adapun ciri-ciri yang membedakan teknik *Homeroom* dengan teknik lain dalam bimbingan kelompok adalah:

- 1) Kekeluargaan
- 2) Terbuka
- 3) Bebas Terkontrol
- 4) Menyenangkan

⁴⁶ Indah Tri Lestari, "Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa", *Jurnal UNESA*, 383.

5) Berkelompok⁴⁷

Pertama, ciri dari teknik *Homeroom* adalah kekeluargaan. Dalam pelaksanaan teknik *Homeroom* kata kunci yang paling inti adalah menumbuhkan rasa kekeluargaan dalam diri setiap anggota kelompok. Hal ini bertujuan untuk menanamkan sebuah keyakinan dalam diri setiap anggota kelompok bahwa mereka semua yang berada di dalam kegiatan pelaksanaan teknik *Homeroom* tersebut adalah sebuah bagian dari keluarga sehingga dapat dengan leluasa bertukar pikiran dan perasaan baik kebahagiaan maupun kesedihan.

Kedua, ciri dari teknik *Homeroom* yang lainnya adalah terbuka. Kegiatan *Homeroom* sejatinya akan membuahkan keterbukaan dari masing-masing anggota kelompok, keterbukaan yang tumbuh akan menjadikan setiap anggota kelompok mau berbagi mengenai apa yang dirasakan di dalam kehidupan sehari-hari. hal ini dilakukan untuk menstimulus peserta didik agar mau membuka diri mengenai informasi yang ada di dalam dirinya, sehingga guru bimbingan konseling dapat memahami permasalahan apa yang sedang terjadi.⁴⁸ Keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan atau mencurahkan informasi mengenai dirinya

⁴⁷ Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 16.

⁴⁸ Yeni Setyaningsih, *Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok*, 8.

kepada orang lain di sekitarnya yang dapat dipercaya.⁴⁹

Ketiga, ciri lain dari teknik *Homeroom* adalah Bebas Terkontrol. Yang dimaksud dengan bebas terkontrol disini adalah kebebasan peserta didik dalam berpendapat dan mengungkapkan segala keluh kesah yang ada di dalam dirinya tanpa takut atau terkekang layaknya ketika pembelajaran formal di sekolah namun tetap dalam kaidah aturan normatif yang berlaku di pondok pesantren. Kebebasan yang tercipta mampu menimbulkan keterbukaan dalam diri setiap anggota kelompok untuk mencurahkan setiap permasalahan yang sedang dihadapi seperti kebiasaan belajar, cara membuat rangkuman, keluh kesah terhadap seorang guru, serta masalah kelanjutan studi.⁵⁰

Keempat, ciri selanjutnya dari teknik *Homeroom* adalah menyenangkan. Kegiatan *Homeroom* yang dilakukan dengan penuh kebebasan dan keterbukaan dalam diri setiap anggota kelompok akan sangat menyenangkan. Sebab, masing-masing anggota kelompok dapat bertukar cerita dengan yang lainnya mengenai problema yang sedang dihadapi. Selain itu, guru bimbingan konseling juga akan merasakan kesenangan bilamana dapat mengetahui dan memahami permasalahan apa yang ada di dalam diri peserta didiknya, sekaligus memahami apa

⁴⁹ Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Jannah, *Keefektifan home room untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP*, 18.

⁵⁰ Wiendi Dwi Nugroho, *Efektivitas bimbingan kelompok teknik Homeroom dalam meningkatkan motivasi belajar*, 3.

yang sebenarnya harus dikembangkan dari masing-masing anggota kelompok tersebut.

Kelima, ciri terakhir dari teknik *Homeroom* adalah berkelompok. Sudah jelas bahwa teknik *Homeroom* merupakan suatu teknik yang ada di dalam bimbingan kelompok, dan bimbingan kelompok harus dilakukan jika peserta didik sudah berada di dalam sebuah kelompok. Pelayanan bimbingan kelompok harus memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan.⁵¹

c) Tujuan pelaksanaan teknik *Homeroom*

Setelah memahami definisi dan ciri-ciri teknik *Homeroom* diatas, maka dapat diketahui bahwa ada beberapa tujuan pelaksanaan teknik *Homeroom* tersebut, diantaranya:

- 1) Menjadikan siswa atau peserta didik lebih akrab dengan lingkungan sekolah
- 2) Mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain
- 3) Menjadikan siswa merasa nyaman dengan keadaan sekitar
- 4) Mampu mengembangkan sikap positif dalam diri siswa serta dapat menjaga hubungan yang baik dengan orang lain
- 5) Mampu mengembangkan minat siswa
- 6) Mampu membuat *boundaries* atau batasan akan kepentingan diri sendiri⁵²

⁵¹ Ainun Nafiah dan Arri Handayani, *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Homeroom dalam menurunkan perilaku agresif siswa*, 26.

⁵² Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 16.

- 7) Guru dapat mengenal peserta didiknya dengan lebih baik⁵³
- 8) Wadah dalam mencari informasi tentang permasalahan anggota kelompok⁵⁴

d) Kelebihan teknik *Homeroom*

Berbicara mengenai kelebihan pelaksanaan teknik *Homeroom* tentu tidak lepas dari suasana kekeluargaan yang menyenangkan. Namun ada beberapa kelebihan lain yang ada di dalam pelaksanaan teknik *Homeroom* diantaranya:

- 1) Jika pemberian layanan teknik *Homeroom* diberikan kepada peserta didik di kelas yang tepat, maka layanan tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang sangat diharapkan sesuai dengan tugas perkembangan peserta didik
- 2) Jika pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan teknik *Homeroom* dilakukan oleh guru bimbingan konseling atau konselor selama satu tahun bahkan lebih, maka kemajuan belajar peserta didik dapat berkembang dengan lebih baik serta mampu menghasilkan prestasi yang memuaskan
- 3) Semakin panjang dan lama waktu yang digunakan untuk melakukan pelayanan bimbingan konseling teknik *Homeroom*, maka semakin baik pula komunikasi interpersonal

⁵³ Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 213.

⁵⁴ Farid Hidayat, Edris Zamroni, dan Sucipto, *Layanan bimbingan kelompok teknik Homeroom*, 211.

serta kofisitas yang terjalin antara peserta didik dan guru atau konselor⁵⁵

- 4) Pelayanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* cenderung memiliki fungsi yang menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.⁵⁶ Yakni disamping dapat mengentaskan atau menyelesaikan masalah peserta didik, teknik *Homeroom* juga dapat digunakan untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri peserta didik tersebut.

- e) Pelaksanaan teknik *Homeroom* sebagai terapi

Jika dilihat secara umum, pelaksanaan teknik *Homeroom* sebagai terapi sama seperti pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya, yang membedakan diantara keduanya hanyalah suasana kekeluargaan yang terbentuk di teknik *Homeroom* saja.

Proses pelaksanaan teknik *Homeroom* sebagai terapi dimulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.⁵⁷

- 1) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap dimana konselor mulai mengenalkan kegiatan yang akan dilakukan, tahap pelibatan dan pemasukan diri seutuhnya kedalam kelompok,

⁵⁵ Indah Tri Lestari, "Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa", *Jurnal UNESA*, 383.

⁵⁶ Ainun Nafiah dan Arri Handayani, *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Homeroom dalam menurunkan perilaku agresif siswa*, 27.

⁵⁷ Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 17.

serta tahap penentuan tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok.⁵⁸

Pada tahapan ini umumnya konselor akan meminta peserta didik untuk saling berkenalan lebih dalam, mengenalkan tentang pengertian bimbingan kelompok dengan teknik *Homeroom*, mengenalkan kegiatan yang akan dilakukan serta melakukan kontrak forum.⁵⁹ Tugas utama pimpinan kelompok adalah mampu menimbulkan rasa kekeluargaan dan keharmonisan antar anggota kelompok dengan melakukan *ice breaking*⁶⁰. Selain itu, pimpinan kelompok juga bersifat sebagai tokoh yang harus bisa mengayomi anggota kelompok.⁶¹

2) Tahap peralihan

Tahap pengalihan merupakan tahap yang menjadi jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan inti. Dalam tahap ini konselor atau guru bimbingan konseling harus

⁵⁸ Romzatul Jannah, “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Baitussalam Ketintang Surabaya”, *Skripsi*, jurusan kependidikan Islam FTK UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014, 25.

⁵⁹ Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 17.

⁶⁰ Ice breaking merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memecah kebekuan antara guru dan siswa. *Ice breaking* bisa dilakukan dalam bentuk permainan atau games, pemberian humor, penceraha, atau aktivitas-aktivitas lain yang dapat mencairkan suasana. Dapat dilihat di *jurnal riset pendidikan* “Meningkatkan daya serap siswa pada pembelajaran geometri menggunakan *ice breaking*”, vol. 2, no. 1, 2016, 53.

⁶¹ Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), hal. 52.

menumbuhkan rasa kekeluargaan yang tinggi sehingga peserta didik atau anggota kelompok memasuki tahap kegiatan inti dengan penuh kesukarelaan dan penuh kemauan.

Pada tahap ini hal-hal yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- (a) Menjelaskan mengenai tahap kegiatan inti yang akan dikerjakan
- (b) Menanyakan kepada setiap anggota kelompok apakah sudah siap untuk memasuki tahapan selanjutnya
- (c) Meningkatkan rasa keikutsertaan setiap anggota kelompok
- (d) Dapat menerima suasana secara terbuka⁶²

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap ini dari pelaksanaan layanan ini. Dalam tahap inti guru bimbingan dan konseling atau konselor berperan mengarahkan kegiatan agar berlangsung sesuai dengan tujuan yang sudah dibentuk di tahap pembentukan.

Hal-hal yang dilaksanakan dalam tahap ini antara lain:

- (a) Pimpinan kelompok mengemukakan sebuah masalah yang dominan, dilihat dari hasil *pre-test* yang sudah dilakukan
- (b) Melakukan tanya jawab dengan anggota kelompok mengenai topic atau bahasan yang sudah ditetapkan oleh pimpinan kelompok, namun tetap dalam suasana

⁶² Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 17.

kekeluargaan sesuai dengan ciri dari teknik *Homeroom* yakni: kekeluargaan, terbuka, bebas, menyenangkan, berkelompok⁶³

- (c) Pembahasan mengenai masalah secara dalam dan tuntas oleh masing-masing anggota kelompok

4) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap akhir dari seluruh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Homeroom*. Pada tahap ini anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan kesan dan pesan mengenai pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu anggota kelompok juga diminta untuk menerapkan hal-hal yang sudah didapat dan dipelajari.⁶⁴ Selain itu, dalam tahap ini juga dilakukan evaluasi dan follow up mengenai kegiatan telah terlaksana.⁶⁵

Pada penelitian ini, pelaksanaan teknik *Homeroom* dilakukan dengan cara:

- (a) Tahap Persiapan
- (1) Perancangan penelitian
 - (2) Menentukan lapangan penelitian
 - (3) Melakukan observasi terhadap objek penelitian
 - (4) Menyiapkan perlengkapan penelitian

⁶³ Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 16.

⁶⁴ Kartilah, *Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok*, 17.

⁶⁵ A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 132.

(b) Tahap Pelaksanaan

- (1) Langkah awal, peneliti memilih beberapa santriwan dan santriwati secara berimbang dengan ketentuan berupa 7% dari seluruh populasi lalu kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui tingkatan kejenuhan belajar santri-santri tersebut.
- (2) Melakukan koordinasi dengan ustadz dan ustazah pondok pesantren untuk menentukan waktu yang tepat dalam melaksanakan *treatment*
- (3) Menyiapkan ruangan *treatment* untuk disesuaikan dengan keadaan rumah
- (4) Memberikan *treatment* kepada sampel penelitian. Pemberian *treatment* dilakukan sesuai dengan keempat tahapan pelaksanaan layanan diatas yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti dan tahap pengakhiran.
- (5) Memberikan *post-test* kepada seluruh sampel penelitian.
- (6) Melakukan analisis data yang sudah terkumpul
- (7) Membuat laporan penelitian.

Adapun dalam pereduksian kejenuhan belajar, ada beberapa prosedur teknis yang harus dilaksanakan oleh konselor atau peneliti diantaranya:

- 1) Pelaksanaan *homeroom* diisi dengan berbagi cerita sekaligus pemberian saran oleh

konselor terkait permasalahan yang diceritakan.

- 2) Konselor memberikan arahan kepada responden agar dapat mengatasi permasalahan serupa dikemudian hari yang dapat mengakibatkan munculnya kejenuhan belajar.
- 3) Konselor atau pimpinan kelompok memberikan arahan kepada pihak kedua (sekolah atau lembaga) terkait cara pereduksian kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *homeroom*.

2. Hakikat Kejenuhan Belajar

a) Pengertian kejenuhan belajar

1) Kejenuhan

Kejenuhan berasal dari kata jenuh yang artinya jemu atau bosan⁶⁶, secara etimologi kata jenuh juga dapat diartikan sebagai “padat atau penuh” sehingga tidak dapat lagi menampung segala sesuatu yang baru.⁶⁷

Istilah jenuh secara terminology dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu sudah bosan atau jemu akan sesuatu..⁶⁸ Kejenuhan juga bisa diartikan sebagai suatu tekanan yang dirasakan oleh

⁶⁶ KBBI Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jenuh> diakses 2020.

⁶⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), 180.

⁶⁸ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya*, 12.

seseorang atau individu untuk menerima sebuah informasi baru.⁶⁹

Dalam jurnal Genta Mulia disebutkan bahwa kejenuhan berarti keadaan emosional yang ada pada diri individu disaat merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental sebagai dampak dari tingginya beban pekerjaan.⁷⁰ Penggunaan kata jenuh merujuk pada sebuah keadaan dimana seseorang merasa bosan, jemu, terbebani, lelah, penuh, berat sebagai akibat dari sebuah kegiatan yang memiliki target atau pencapaian yang tinggi.

Seseorang yang sedang berada dalam keadaan jenuh system akalnya tidak akan bisa bekerja sebagaimana yang diharapkan oleh target dalam mencapai segala yang diperlukan.⁷¹ Hal ini menyebabkan individu tersebut tidak akan dapat menerima atau menyerap segala informasi yang dibutuhkan dalam mencapai target yang sudah dibentuk.

Kejenuhan dapat terjadi pada semua individu, mulai dari karyawan, pimpinan, mahasiswa, guru, peserta didik, orang tua dan lain-lain. Hal ini disebabkan faktor psikologis manusia yang akan merasa lelah jika dipaksa untuk melakukan suatu kegiatan setiap hari namun dengan keadaan dan kondisi yang

⁶⁹ M. Teguh Wicaksono, "Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 16 Surabaya", *Jurnal BK FIP UNESA*, 2.

⁷⁰ Khairina Ulfa Syami dan San Putra, *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik six thinking hats untuk mengatasi kejenuhan belajar*, 175.

⁷¹ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 181.

sama. Sistem kerja otak manusia yang sudah sangat terbiasa melihat dan merespon segala hal yang sama akan menjadikan otak merasa terbiasa dan membosankan jika tidak diiringi dengan kegiatan atau pekerjaan yang baru. Kegiatan atau pekerjaan yang baru tersebut berguna untuk *me-refresh* system kerja otak manusia agar dapat melakukan hal-hal seperti biasa tanpa takut merasa jenuh lagi.

2) Belajar

Belajar merupakan perwujudan rasa ingin tahu manusia akan sesuatu, sebuah dorongan yang sudah ada di dalam diri manusia itu sendiri. Selain itu belajar juga dapat di definisikan sebagai proses perubahan perilaku individu yang merupakan hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya.⁷² Serta usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai perubahan tingkah laku yang baru secara komplitatif sebagai hasil yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan juga dapat merupakan definisi dari belajar.⁷³

Belajar yang baik adalah belajar dengan langsung mengalami, pengalaman yang dilakukan tersebut haruslah dilakukan dengan pancaindera yakni melihat, mendengar,

⁷² Aprida Pane dan Muhammad Darwis Dasopang, *Belajar dan Pembelajaran*, 334.

⁷³ Zuni Eka Khusumawati dan Elisabeth Christina, “penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya” *Jurnal BK UNESA*, vol. 5, no. 1, 2014, 2.

membau, mengecap dan merasakan dengan kulit.⁷⁴ Sejatinya sepanjang hidup manusia adalah belajar, “*Long Life Educaion*” merupakan sebuah ungkapan yang sudah sangat familiar dikalangan para siswa atau peserta didik, karena setiap yang dapat dirasakan dan dialami oleh pancaindera merupakan sebuah pelajaran baru yang bermanfaat untuk mengubah perilaku hidup manusia.

Pokok-pokok dari definisi belajar adalah:

- (a) Belajar merupakan sebuah proses yang membawa perubahan terhadap diri (dalam arti behavioral changes baik secara actual maupun potensial).
- (b) Perubahan yang terjadi di dalam diri sejatinya merupakan *impact* dari hal baru yang didapatkan.
- (c) Perubahan yang ada tidak akan terjadi dengan sendirinya, artinya belajar yang menghasilkan perubahan disebabkan karena kesengajaan dan dorongan rasa ingin tahu, bukan karena ketidaksengajaan.⁷⁵

3) Kejenuhan Belajar

Dari dua definisi diatas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar merupakan sebuah kondisi dimana individu atau siswa merasa bosan serta lelah akibat sebuah tuntutan proses

⁷⁴ Sumadi Suryabrata, *Psikologi pendidikan*, (Jakarta: Rajawali pers, 2015), 231.

⁷⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi pendidikan*, 232.

pembelajaran yang tinggi yang menyebabkan siswa tersebut tidak dapat menerima hasil pembelajaran secara maksimal sesuai dengan apa yang diharapkan orang tua maupun tenaga pengajar. Kejenuhan belajar secara bebas juga dapat diartikan sebagai sebuah keadaan bosan yang ada di dalam diri individu ditandai dengan kelelahan baik pada fisik maupun mental sebagai dampak dari tingginya beban proses belajar yang merupakan usaha seseorang dalam mencapai perubahan tingkah laku.

Sedangkan menurut para ahli, kejenuhan belajar berarti kondisi rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar namun tidak mendatangkan hasil,⁷⁶ tidak adanya kemajuan ilmu pengetahuan yang didapat,⁷⁷ serta rendahnya motivasi belajar yang dimiliki individu dalam mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas juga termasuk dalam pengertian kejenuhan belajar.⁷⁸ Hal ini menjelaskan bahwa individu tidak memiliki motivasi yang merupakan sebuah dorongan agar individu dapat berhasil mencapai tujuan dalam proses pembelajaran.

⁷⁶ Naeila Rifatil Muna, *Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sakarkemuning Cirebon*, 60.

⁷⁷ Marfuatun dan Rafiqoh, *Pengaruh belajar dengan teknik hafalan terhadap kemampuan menyelesaikan soal fisika ditinjau dari tingkat kejenuhan belajar*, 34.

⁷⁸ Rafly Albasith dan Dwi Nuraini Dahlan, *Upaya guru mengatasi kejenuhan belajar fikih pada siswa di madrasah tsanawiyah antasari Samarinda*, 3.

Senada dengan pendapat diatas, Muhibbin Syah dalam bukunya “Psikologi belajar” juga menyebutkan pengertian kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk proses belajar namun tidak memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan, dalam bahasa psikologi lazimnya disebut dengan *learning plateu* atau *platau*.⁷⁹ Akan tetapi, tidak bertambahnya kecakapan dan pengetahuan sebagai dampak dari kejenuhan belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, namun berada dalam kurun waktu tertentu saja, misalnya seminggu atau sebulan.⁸⁰

Fenomena ini dapat terjadi kepada seluruh peserta didik, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, pada tahun 2015 kasus kejenuhan belajar dialami oleh 93,97% siswa kelas 11 di beberapa sekolah negeri maupun swasta di Yogyakarta, dengan rincian 8,03% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sangat tinggi, 25,30% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 40,76% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sedang, dan 6,02% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori rendah.⁸¹ Sungguh sangat mencengangkan, dan jika tidak segera diatasi

⁷⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 180-181.

⁸⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 181.

⁸¹ Danang Suwidagdho, “Efektifitas terapi tawa untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA 11 Yogyakarta”, *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, vol. 4, no. 5, 2016, 2.

maka akan berdampak pada kondisi psikologis anak yang mengakibatkan anak merasa selalu berada di bawah tekanan dan tidak dapat bangkit dari keterpurukan.

Apabila tingkat kejenuhan belajar diletakkan dalam sebuah kurva maka dapat digambarkan seperti seutas garis lurus mendatar yang lazimnya disebut dengan *plateau*.⁸²

b) Aspek-aspek kejenuhan belajar

Dari definisi kejenuhan belajar diatas, aspek-aspek mengenai kejenuhan belajar dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kelelahan Emosi
- 2) Kelelahan Fisik
- 3) Kelelahan Kognitif⁸³
- 4) Kehilangan Motivasi⁸⁴
- 5) Tidak Mendatangkan Hasil⁸⁵

Dari beberapa sumber referensi mengenai klasifikasi aspek-aspek kejenuhan belajar diatas, peneliti berfokus untuk membahas 4 aspek saja,

⁸² Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 181.

⁸³ Retnowati, “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP”, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2018, 33.

⁸⁴ Ruci Pawicara dan Maharani Conilie, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19”, *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, vol. 1, no. 1, 2020, 33-35.

⁸⁵ Ni Kdk Widari, I Ketut D, dan Kd. Suranata, “Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja”, *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol. 2, no. 1, 2014, 2-3.

yakni aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Keempat aspek tersebut memiliki sumber referensi yang sangat banyak sehingga dapat dipertanggungjawabkan sedangkan aspek kelima hanya memiliki satu referensi saja. Namun, aspek kelima tersebut tetap akan dijelaskan oleh peneliti sebagai pengetahuan dan wawasan belaka. Penjelasan terhadap kelima aspek tersebut antara lain sebagai berikut:

Pertama, aspek kejenuhan belajar ditinjau dari kelelahan emosional. Aspek ini merujuk pada keadaan dimana individu merasa lelah secara emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa sedih, takut, cemas, stress dan lain-lain sebagai akibat dari tuntutan beban yang stagnan dan sangat tinggi.⁸⁶ Selain itu juga dapat ditandai dengan hilangnya energy atau semangat untuk belajar dan tidak dapat mengendalikan emosi yang menyebabkan mudah marah dan gelisah.⁸⁷

Kedua, aspek kejenuhan belajar ditinjau dari kelelahan fisik. Aspek ini merujuk pada keadaan dimana individu merasa lelah secara fisik yang ditandai dengan timbulnya rasa sakit di kepala, leher, mual pusing, insomnia, hilangnya nafsu

⁸⁶ Ruci Pawicara dan Maharani Conilie, *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap...*, 33.

⁸⁷ Ni Kdk Widari, I Ketut D, dan Kd. Suranata, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral*, 3.

makan, dan lain-lain sebagai akibat dari tingginya beban belajar yang harus dikerjakan.⁸⁸

Ketiga, aspek kejenuhan belajar ditinjau dari kelelahan berfikir atau kognitif. Aspek ini merujuk pada keadaan dimana individu merasa lelah secara kognitif yang ditandai dengan timbulnya rasa putus asa, tidak ingin mengerjakan PR, hilangnya konsentrasi ketika belajar, serta kemampuan daya ingat yang menurun.⁸⁹

Keempat, aspek kejenuhan belajar ditinjau dari kehilangan motivasi individu. Aspek ini merujuk pada keadaan dimana individu merasa kehilangan motivasi untuk belajar yang ditandai dengan kehilangan semangat belajar, kehilangan kemauan dan minat untuk belajar serta munculnya perasan mudah menyerah.⁹⁰ Selain itu, aspek ini juga dapat ditandai dengan hilangnya idealisme atau keyakinan dalam diri individu serta munculnya anggapan bahwa segala impiannya merupakan hal yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai.⁹¹

Kelima, aspek kejenuhan belajar yang ditinjau dari segi tidak mendatangkan hasil bagi individu.

⁸⁸ Retnowati, *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour*, 33.

⁸⁹ Ni Kdk Widari, I Ketut D, dan Kd. Suranata, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral*, 2.

⁹⁰ Ruci Pawicara dan Maharani Conilie, *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap...*, 35.

⁹¹ Ita Vitasari, "Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta", *E-Journal Blimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 5, 2016, 64.

Aspek ini merujuk pada keadaan dimana individu merasa bahwa belajar tidak dapat mendatangkan hasil yang eksplisit ditandai dengan tidak dapat menyerap informasi selama proses pembelajaran, perasaan bahwa belajar tidak memberikan apa-apa, serta tidak mampu memperoleh prestasi yang diharapkan.⁹²

c) Faktor-faktor kejenuhan belajar

Faktor yang dapat menimbulkan kejenuhan belajar siswa berasal dari dua hal, yakni faktor internal dan faktor eksternal.⁹³ Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti keletihan, dan tuntutan lain. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu seperti lingkungan sekolah yang kurang kondusif, metode pembelajaran yang stagnan, serta banyaknya tugas yang diberikan guru bersifat monoton.⁹⁴

Jika dijelaskan lebih jauh, maka ada beberapa faktor lain yang menyebabkan timbulnya kejenuhan belajar diantaranya:

- 1) Tuntutan tugas sekolah yang sangat banyak
- 2) Pola pembelajaran yang stagnan dan monoton
- 3) Kurangnya pemberian *reinforcement positif* kepada siswa atas prestasi dan proses belajar

⁹² Ni Kdk Widari, I Ketut D, dan Kd. Suranata, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral*, 3.

⁹³ Ni'matul Fauziah, "Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan Di MAN Tempel Sleman", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. X, no. 1, 2013, 101.

⁹⁴ Naelul Muna, "Strategi Guru BK dalam mengawasi *Burnout Study* Siswa SMKN 1 Widasari", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, 2020, 82.

- 4) Hubungan interpersonal antara guru dan siswa tidak berjalan dengan baik
- 5) Tuntutan hasil proses pembelajaran yang tinggi dari orang tua siswa
- 6) Adanya kesenjangan nilai dan norma yang ada di rumah dan sekolah⁹⁵
- 7) Durasi jam belajar yang cukup panjang setiap hari⁹⁶
- 8) Kurangnya aktifitas rekreasi dan hiburan⁹⁷

Bagi santri di pondok pesantren, selain dari faktor diatas ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar santri diantaranya:

- 1) Keterbatasan kontak dengan kehidupan duni luar pondok pesantren
- 2) Hidup jauh dari orang tua dan keluarga
- 3) Peraturan pondok yang sangat ketat dan mengikat kebebasan santri
- 4) Selalu berkonflik dengan teman asrama yang berasal dari kehidupan dan kebiasaan yang berbeda
- 5) Padatnya kegiatan santri dari pagi hingga malam hari⁹⁸

⁹⁵ Novian Gangga K, "Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 5, 2016, 3.

⁹⁶ Khairina Ulfa Syami dan San Putra, *Pengaruh layanan bimbingan kelompok*, 176.

⁹⁷ Retnowati, *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour*, 33.

⁹⁸ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya*, 14.

Muhibbin Syah menjelaskan dalam bukunya bahwa faktor kejenuhan belajar berasal dari keletihan mental peserta didik. Dan sedikitnya ada 4 penyebab timbulnya keletihan dalam diri siswa diantaranya:

- 1) Kecemasan dan kegelisahan siswa terhadap dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari keletihan itu sendiri
- 2) Kecemasan dan kegelisahan siswa terhadap tuntutan hasil pembelajaran atau standar pembelajaran yang dianggap terlalu tinggi dan tidak sesuai dengan kemampuan siswa
- 3) Siswa berada di tengah-tengah situasi persaingan yang ketat dan menuntut untuk lebih banyak berfikir secara intelek dengan berat
- 4) Siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dirinya sendiri hanya belajar berdasarkan ketentuan yang telah dibikin sendiri (*Self-Imposed*)⁹⁹

d) Dampak kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar dalam diri individu akan berdampak pada kognitif, emosi dan fisik individu tersebut.¹⁰⁰ Dampak tersebut akan terlihat setelah proses pembelajaran berlangsung. Penyebab timbulnya dampak tersebut diakibatkan oleh pikiran individu yang irasional akan mempengaruhi seluruh proses pembelajaran yang berlangsung.

⁹⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 182-183.

¹⁰⁰ Ni Kdk Widari, I Ketut D, dan Kd. Suranata, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral*, 3.

Dampak nyata yang dapat dilihat pada individu yang mengalami kejenuhan belajar adalah hilangnya semangat serta minat dalam belajar. Hal ini akan mengakibatkan tidak tercapainya prestasi belajar yang telah ditetapkan lebih dulu oleh guru maupun peserta didik.

Selain itu, klasifikasi kejenuhan belajar yang berasal dari kelelahan emosional bisa berdampak pada kondisi emosional anak tersebut. Dimana anak atau peserta didik cenderung memiliki emosi yang labil dan bila tidak dibantu maka akan membuahkan keonaran di tengah-tengah masyarakat seperti terjadinya tawuran antar siswa, kekerasan terhadap guru serta kekerasan terhadap orang tua di rumah. Dalam kehidupan pesantren kejenuhan belajar akan berdampak pada perkelahian antar santri,¹⁰¹ melawan ustadz dan ustadzah ketika ditindak, kabur dari pondok pesantren dan lain sebagainya juga merupakan dampak dari kejenuhan belajar.

e) Cara mengatasi kejenuhan belajar

Mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar, Muhibbin Syah dalam bukunya “Psikologi belajar” menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan guna menurunkan kejenuhan belajar siswa, diantaranya:

- 1) Istirahat yang cukup dari berbagai aktivitas kegiatan akademik serta mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan komposisi dan jumlah yang disesuaikan

¹⁰¹ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya*, 14.

- 2) Mengubah dan menjadwalkan ulang jam-jam pelajaran peserta didik di hari efektif belajar
- 3) Mengubah dan menata ulang lingkungan tempat belajar para peserta didik yang meliputi struktur ruangan kelas seperti tata letak meja, kursi, papan tulis, hiasan dinding dan lain sebagainya. Hal ini memungkinkan peserta didik merasa memasuki dunia baru sehingga membuatnya merasa nyaman dan semangat dalam belajar
- 4) Memperbanyak pemberian *Reinforcement Positif* seperti motivasi, pujian dan stimulus terhadap kemajuan yang didapat peserta didik selama mengikuti proses kegiatan belajar mengajar
- 5) Menanamkan pendirian dalam diri peserta didik bahwa belajar dan belajar lagi merupakan kunci dalam melawan kebosanan dan kejenuhan belajar¹⁰²

Dalam dunia pendidikan pondok pesantren, ada beberapa hal yang dapat dilakukan guna mengatasi kejenuhan belajar santri diantaranya:

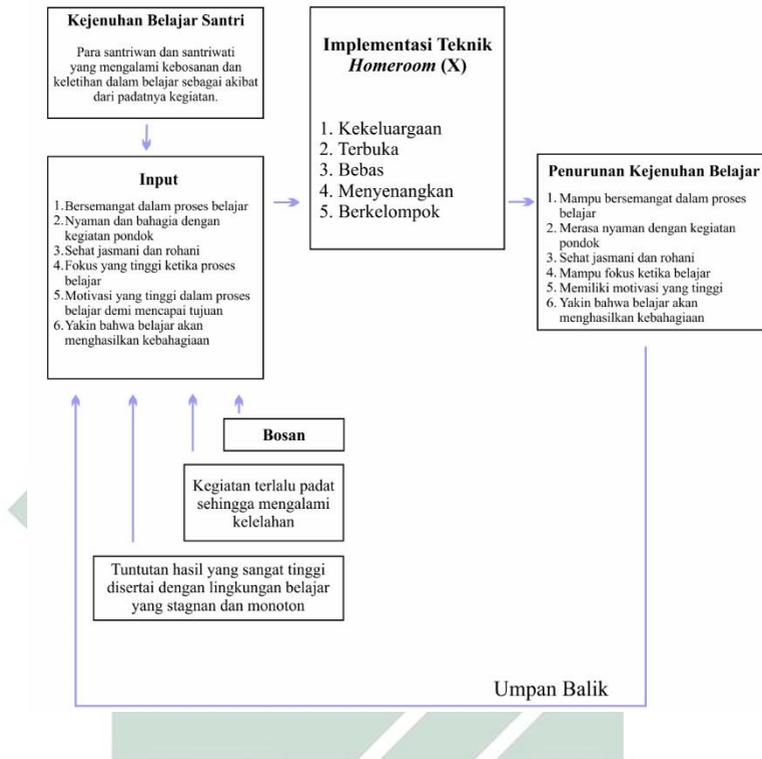
- 1) Menyusun kurikulum yang disesuaikan dengan kemampuan dan ketahanan santri
- 2) Memperketat peraturan yang ada di pondok pesantren¹⁰³

Kerangka teoritik dari penelitian ini dapat dilihat di gambar tabel berikut:

¹⁰² Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*, 183.

¹⁰³ Nunung Agustina Ambarwati, *Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya*, 14.

Gambar 2.1
Kerangka Teoritik



C. Paradigma Penelitian

Paradigma merupakan asumsi seseorang terhadap suatu hal yang didasari oleh beberapa sebab yang berbeda. Setiap orang atau kelompok tentunya memiliki asumsi yang berbeda antara satu sama lain, hal ini terjadi karena masing-masing individu memiliki kemampuan dalam melihat situasi dan kondisi dengan cara dan sudut pandang yang berbeda. Dalam penelitian ini, paradigma yang dianut oleh peneliti adalah paradigma positivisme.

Paradigma positivisme merupakan sebuah pemikiran dimana pengetahuan yang benar adalah pengetahuan yang

dilandaskan pada pengalaman panca indera manusia, sedangkan pengalaman tersebut didapat dari sebuah observasi dan eksperimen terhadap suatu hal.¹⁰⁴ Dalam paradigma ini, penelitian sosial dijadikan sebagai sebuah realita yang akan dibuktikan kebenarannya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan serapan dari bahasa Inggris, berasal dari dua suku kata yakni *hypo* (sebelum) dan *thesis* (pernyataan atau pendapat), yakni suatu pernyataan yang pada waktu diungkapkan belum mengetahui kebenarannya.¹⁰⁵ Pendapat lain mengatakan bahwa Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah yang bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya.¹⁰⁶

Maka hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban sementara mengenai penelitian yang kebenarannya masih harus diujikan terlebih dahulu. Atau juga lebih sering dikenal dengan sebutan prediksi peneliti tentang hasil dari proses penelitian.¹⁰⁷

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar

¹⁰⁴ Aan Juhana Senjaya, "Tinjauan Kritis Terhadap Istilah Metode Campuran (Mxed method) Dalam Riset Sosial", *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, vol. 4, no. 1, 2017, hal. 107.

¹⁰⁵ Gulo, W., *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002), 38.

¹⁰⁶ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 49.

¹⁰⁷ Agustinus Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015), hal. 47.

santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.

Ho: Tidak terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.

Langkah selanjutnya untuk mengetahui apakah Ha atau Ho yang akan diterima dan ditolak, peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan *SPSS* metode *paired sample t-Test* atau yang sering disebut dengan *t-Sampel* berpasangan. Uji ini merupakan uji yang digunakan untuk menguji *mean* hasil dua kategori variabel independen¹⁰⁸ antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

¹⁰⁸ Agustinus Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*, 120.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Mixed Method Research* (MMR). *Mixed Method Research* merupakan metode penelitian yang digunakan apabila peneliti memiliki pertanyaan yang perlu diuji mengenai hasil (*outcomes*) dan prosesnya, serta menyangkut kombinasi antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam satu penelitian.¹⁰⁹ Lebih jauh lagi, MMR mengkombinasikan penelitian kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan agar dapat memberikan pemahaman dan penjelasan yang lebih baik mengenai sebuah permasalahan dalam penelitian daripada digunakan secara terpisah.¹¹⁰

Dalam MMR, ada beberapa strategi-strategi yang dapat digunakan diantaranya adalah:

1. *Sequential Mixed Methods*

Sequential Mixed Methods merupakan sebuah strategi untuk menggabungkan antara beberapa temuan data dari metode yang berbeda. Strategi ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu:

a) *Eksplanatoris Sequential*

Dalam strategi ini, proses pengumpulan data dan proses analisis data lebih mendahulukan data numeric atau data kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan prioritas utama dalam strategi ini.

¹⁰⁹ Masrizal (Ed.), "Mixed Method Research" *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6, no. 1, 2011, 53.

¹¹⁰ Masrizal (Ed.), *Mixed Method Research*, 54.

b) *Ekploratoris Sequential*

Dalam strategi ini, proses pengumpulan data dan proses analisis data lebih mendahulukan data verbal atau data kualitatif kemudian dilanjutkan dengan data kuantitatif. Data kualitatif merupakan prioritas utama dalam strategi ini.

c) *Transformatif Sequential*

Dalam strategi ini, proses pengumpulan data dan proses analisis data bisa dilakukan secara berimbang, artinya tidak ada data yang didahulukan atau diakhirkan. Peneliti bebas memilih data mana saja yang dipakai atau bahkan boleh membagi rata keduanya secara bersamaan.¹¹¹

2. *Concurrent Mixed Methods*

Strategi ini merupakan salah satu bentuk strategi dalam *Mixed Methods Research* dimana proses pengumpulan dan pencampuran data kuantitatif dan kualitatif dilakukan dalam satu waktu. Sama halnya dengan *Sequential Mixed Methods*, *Concurrent Mixed Methods* terbagi menjadi tiga bagian yaitu:

a) *Triangulasi Concurrent*

b) *Embedded Concurrent*

c) *Transformatif Concurrent*¹¹²

3. *Transformative Mixed Methods*

Strategi ini merupakan strategi yang menggunakan kaca mata teoritis sebagai bahan dalam memahami data kualitatif dan kuantitatif.

¹¹¹ John W.Creswell, *Research Design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 316-318

¹¹² John W.Creswell, *Research Design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. hal. 320-324

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi *Sequential Mixed Methods* dengan metode *Eksplanatoris Sequential*, dimana peneliti lebih mendahulukan proses pengumpulan dan analisis data kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan data kualitatif. Selain itu peneliti juga lebih mengutamakan data kuantitatif ketimbang data kualitatif.

Metode penelitian kualitatif digunakan untuk menjawab rumusan masalah pertama yakni mendeskripsikan proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton. Sedangkan metode penelitian Kuantitatif digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh implementasi yang telah dilakukan. Penelitian kualitatif lebih banyak menggunakan kata-kata dalam mendeskripsikan proses penelitian. Sedangkan penelitian kuantitatif banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan dari hasil penelitian itu sendiri,¹¹³ dengan kata lain, pendekatan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan analisis data berupa numerik/angka.¹¹⁴

Dalam penelitian kuantitatif peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Jika didefinisikan maka jenis penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat (kausalitas) antara variable X dan Variabel Y dalam penelitian kuantitatif. Untuk menjelaskan hubungan ini,

¹¹³ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 19.

¹¹⁴ Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), 109.

peneliti harus melakukan control yang cermat dan teliti.¹¹⁵ Jenis penelitian ini dijalankan dengan menggunakan suatu perlakuan (*treatment*) yang sudah dibuat oleh peneliti.

Pre-Experimental Designs (non-designs) terkhusus *Pre-test and Post-test Group Designs* merupakan bentuk design penelitian eksperimental yang diambil oleh peneliti. Bentuk ini dipilih karena peneliti ingin melihat perbedaan antara hasil tes sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap objek penelitian.¹¹⁶ Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah ada perbedaan pada tingkat kejenuhan belajar santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Homeroom*.

Design penelitian tersebut dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian

O ₁ x O ₂

Keterangan:

O₁: Nilai *pre-test* (sebelum implemenasi)

O₂: Nilai *post test* (setelah implementasi)

O₂-O₁: Pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* terhadap kejenuhan belajar

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil dari perbedaan antara O₂ – O₁ merupakan bias dari pelaksanaan *treatment* atau eksperimen untuk permasalahan yang dihadapi dan diteliti.¹¹⁷

¹¹⁵ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 23.

¹¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 114.

¹¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal.124

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren An-Nur Kedaton desa Kedaton Kecamatan Kedaton Peninjauan Raya Kabupaten Ogan Komering Ulu Provinsi Sumatera Selatan. Kecamatan Kedaton Peninjauan Raya merupakan sebuah kecamatan yang baru diresmikan pada tahun 2015 oleh pelaksana jabatan bupati OKU H. Maulan Aklil.¹¹⁸ Kecamatan ini merupakan pengembangan dari kecamatan Peninjauan dan sekaligus menjadi salah satu kecamatan yang berbatasan langsung dengan kabupaten Ogan Ilir.

Letak pondok pesantren An-Nur berada di samping kantor kecamatan Kedaton Peninjauan raya yang berdiri diatas lahan seluas 5 hektar di desa Kedaton kecamatan Kedaton Peninjauan Raya. Pondok pesantren ini diresmikan oleh Drs. H. Kuryana Aziz Selaku bupati kabupaten OKU periode 2016-2021 pada tanggal 01 April 2018, masih sangat terbilang baru dikalangan masyarakat. Pondok pesantren An-Nur Kedaton memiliki program tahfidz Al-Qur'an yang merupakan program unggulan yang ada di pondok ini.

Tahun 2019 pondok pesantren An-Nur Kedaton berhasil mewisuda 98 hafiz dan hafizah AL-Qur'an juz 1, 29, dan 30. Hal ini tentu saja sangat membanggakan dan mendapat sorotan baik dari kalangan pemerintahan kabupaten OKU maupun di kalangan masyarakat sekitar. Dari pelaksanaan ini, salah satu manfaat yang bisa diambil adalah sebagai sarana kampanye kepada masyarakat agar menitipkan anak-anaknya untuk dibina dan ditempa menjadi insan cendekiawan muslim yang berakhlakul-karimah serta memiliki dasar landasan Al-Qur'an yang kuat di dalam diri mereka.

¹¹⁸ <https://palembang.tribunnews.com/2015/09/21/kedaton-peninjauan-raya-resmi-jadi-kecamatan-baru-di-oku> diakses 2020.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.¹¹⁹ Artinya yg dimaksud dengan populasi disini bukan hanya terfokus pada orang saja, melainkan juga berfokus pada kejadian dan benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian.¹²⁰

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan santri yang berada di pondok pesantren An-Nur Kedaton yang berjumlah 342 orang yang terdiri dari 187 santriwan atau santri putra dan 155 santriwati. Seluruh santri tersebut terbagi ke dalam 3 kelas masing-masing kelas meliputi, kelas 1 MTs sebanyak 73 santriwan dan 57 santriwati, kelas 2 MTs sebanyak 58 santriwan dan 87 santriwati serta kelas 3 MTs sebanyak 56 santriwan dan 40 santriwati.¹²¹

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi atau bagian terkecil dari sebuah populasi.¹²² Sampel berfungsi

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 80.

¹²⁰ Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*, 120.

¹²¹ Hasil Wawancara peneliti dengan pimpinan pondok pesantren An-Nur tanggal 16 Agustus 2020.

¹²² Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 55-56.

untuk memberikan gambaran mengenai populasi.¹²³ Di dalam penelitian sampel dijadikan sebagai gambaran mengenai sebuah populasi, hasil penelitian yang dilakukan pada sampel akan diperlakukan juga kepada populasi, jadi sampel diharapkan bisa menjadi perwakilan dari populasi tersebut.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dua puluh tiga orang santri pondok pesantren An-Nur Kedaton yang dipilih secara berimbang dengan ketentuan pengambilan 7% sampel dari seluruh jumlah populasi.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu cara pengambilan sampel dari populasi. Teknik pengambilan sampel dapat menentukan hasil akhir dari proses penelitian yang kita jalani.¹²⁴ Itulah sebabnya peneliti harus berhati-hati dalam menarik atau menentukan sampel yang akan dipakai di dalam penelitian.

Untuk menentukan bagaimana pengambilan sampel maka ada beberapa teknik yang dapat digunakan diantaranya adalah *Probability Sampling Design* dan *Non-probability Sampling Design*.¹²⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Non-Probability Sampling Design* artinya penarikan

¹²³ Gulo, W., *Metodologi Penelitian*, 51.

¹²⁴ Asmaul Husna dan Budi Suryana, *Metodologi Penelitian dan Statistik*, (2017), 101.

¹²⁵ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan public serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2005), 116 & 119.

sampel didasarkan atas pemikiran bahwa tidak setiap individu atau unit dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel.¹²⁶

Penelitian ini menggunakan metode *Proporsional Sampling* sebagai cara untuk pengambilan sampel. Dikatakan proporsional sebab pengambilan sampel dari unit populasi dilakukan secara seimbang.¹²⁷

Pemilihan metode penarikan sampel ini didasarkan dari berbagai macam tingkatan kelas dalam populasi. Untuk melakukan generalisasi terhadap seluruh populasi maka peneliti harus mengambil sampel secara berimbang dari setiap kelas dalam populasi tersebut. Pengambilan tersebut dilakukan mengingat setiap kelas dalam populasi memiliki karakteristik dan permasalahan yang berbeda, selain itu setiap sampel yang diambil harus bisa mewakili populasi yang ada di dalam kelas tersebut.

Berdasarkan kriteria pengambilan sampel diatas, peneliti mengambil 1 sampai 2 orang dari setiap kelas yang ada di pondok pesantren An-Nur Kedaton hingga mencapai 23 orang sampel yang bersumber dari 7% total seluruh populasi yang ada.

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Kata variabel dapat diartikan sebagai fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, kuantitas, mutu, dan standar.¹²⁸ Variabel dalam penelitian kuantitatif merupakan

¹²⁶ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 119.

¹²⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 124.

¹²⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 69.

atribut sekaligus objek yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.¹²⁹

Variabel dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1. Variabel bebas: bisa juga disebut sebagai variabel independent, X, predictor, dan antecedent. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya perubahan pada variabel terikat.
2. Variabel terikat: bisa juga disebut sebagai variabel dependen, Y, output, dan lain-lain. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi objek dari variabel bebas.¹³⁰

Variabel dalam penelitian ini diantaranya:

1. Variabel bebas: Teknik *Homeroom*.
2. Variabel Terikat: Kejenuhan belajar.

Adapun indikator kedua variabel tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.2
Indikator Variabel

No	Variabel	Indikator Variabel
1	Variabel bebas Teknik <i>Homeroom</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kekeluargaan • Terbuka • Bebas • Menyenangkan • Berkelompok

¹²⁹ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 44.

¹³⁰ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 46.

2	Variabel terikat Kejenuhan Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Hilangnya kebahagiaan belajar • Timbulnya rasa stress dan bosan • Emosi yang tidak terkontrol • Sakit pada fisik • Hilangnya pola hidup sehat • Putus asa • Kemampuan berkonsentrasi yang menurun • Daya ingat yang kurang • Kehilangan semangat belajar • Hilangnya keyakinan dalam diri
---	---------------------------------------	--

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan
 - a) Perancangan penelitian
 - b) Menentukan lapangan penelitian
 - c) Melakukan observasi terhadap objek penelitian
 - d) Menyiapkan perlengkapan penelitian

2. Tahap Pelaksanaan
 - a) Langkah awal, peneliti memilih beberapa santriwan dan santriwati secara berimbang dengan ketentuan berupa 7% dari seluruh populasi lalu kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui tingkatan kejenuhan belajar santri-santri tersebut.

- b) Menentukan tema pembahasan yang berasal dari hasil *pre-test* untuk diangkat sebagai pokok bahasan dalam pelaksanaan teknik *Homeroom*.
- c) Melakukan koordinasi dengan ustadz dan ustadzah pondok pesantren untuk menentukan waktu yang tepat dalam melaksanakan *treatment*
- d) Menyiapkan ruangan *treatment* untuk disesuaikan dengan keadaan rumah
- e) Memberikan *treatment* kepada sampel penelitian. Pemberian *treatment* dilakukan sesuai dengan keempat tahapan pelaksanaan layanan diatas yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti dan tahap pengakhiran.
- f) Memberikan *post-test* kepada seluruh sampel penelitian
- g) Melakukan analisis data yang sudah terkumpul
- h) Membuat laporan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan yang paling penting dalam sebuah penelitian adalah pengumpulan data.¹³¹ Untuk itu, kegiatan ini harus dilakukan dengan penuh perhitungan dan kecermatan yang tinggi.

Dalam penelitian ini, ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan, diantaranya:

1. Observasi

Istilah observasi mengacu pada prosedur objektif yang digunakan untuk mengamati objek yang sedang diteliti.¹³² Pelaksanaan tahap ini dapat dilakukan dengan cara melihat, mendengarkan, merasakan,

¹³¹ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 64.

¹³² Asmaul Husna dan Budi Suryana, *Metodologi Penelitian dan Statistik*, (2017), 124.

mengikuti, kemudian mencatat semua yang didapat seobjektif mungkin.¹³³

Pada tahapan ini, peneliti mengamati kegiatan dan keadaan santri secara langsung, hal ini dimaksudkan untuk melihat dan memahami apa yang sebenarnya menjadi alasan atau faktor munculnya kejenuhan belajar pada santri di pondok pesantren An-Nur Kedaton. Hal-hal yang menjadi fokus pengamatan peneliti adalah seluruh kegiatan santriwan dan santriwati di pondok mulai dari proses pembelajaran formal di sekolah, program tahfidz dan kegiatan sehari-hari lainnya.

2. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab.¹³⁴ Wawancara dilakukan antara *interviewer* (pewawancara) atau peneliti dengan *interviewee* (terwawancara) atau sampel dan populasi. Pelaksanaan proses wawancara dilakukan untuk memperkuat hasil observasi yang sudah dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara kepada beberapa orang santri serta kepada pimpinan atau mudir pondok pesantren An-Nur Kedaton.

3. Angket/kuesioner

Angket atau kuesioner merupakan alat pengumpul data yang memiliki tujuan untuk memberikan pernyataan atau informasi kepada responden baik berupa tulisan atau visual gambar, kemudian responden akan mengisi dengan cara mencentang atau

¹³³ Gulo, W., *Metodologi Penelitian*, 74.

¹³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 114.

menggunakan alat bantu lain.¹³⁵ Tujuan pokok angket adalah untuk mendapatkan informasi yang relevan dari responden.¹³⁶

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan 2 kali angket yakni pada *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui dampak dan perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah pemberian perlakuan atau *treatment* kepada responden atau sampel penelitian.

4. Dokumentasi

Dokumen adalah catatan tertulis atau berupa gambar mengenai berbagai kegiatan atau peristiwa pada masa lalu.¹³⁷ Partisipan penelitian mencatat semua kejadian di dalam buku atau jurnal yang kemudian akan dikaji oleh peneliti sebagai sumber data.¹³⁸ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dokumentasi sebagai salah satu alat bukti bahan penelitian sekaligus menjadi kenang-kenangan peneliti.

G. Teknik Validitas dan Reabilitas Intrumen

Sebelum membagikan angket *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh sampel penelitian yang ada di pondok pesantren An-Nur Kedaton, peneliti lebih dahulu melakukan pengujian kelayakan terhadap instrument penelitian tersebut dengan menggunakan dua tahap, yakni uji validitas dan uji reabilitas. Adapun kedua uji tersebut dilakukan dengan menggunakan IBM *Statistic Package for the Social Science (SPSS) versi 20.0 for windows*.

¹³⁵ Agustinus Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*, 75.

¹³⁶ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 37.

¹³⁷ Gulo, W., *Metodologi Penelitian*, 78.

¹³⁸ Asmaul Husna dan Budi Suryana, *Metodologi Penelitian dan Statistik*, (2017), 125.

Uji Validitas dan reliabilitas instrument sangat diperlukan dalam sebuah penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti ingin memberikan instrument yang valid dan reliable kepada responden sehingga dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel pula. Jika data yang didapat sudah valid dan reliabel, maka peneliti tidak akan mengalami kesalahan dalam melakukan analisis dan interpretasi dari data tersebut. Hal ini disebabkan karena instrument penelitian akan menghasilkan sebuah data, data tersebut merupakan gambaran dan refleksi dari variabel penelitian sekaligus berfungsi sebagai alat untuk membuktikan atau menjawab hipotesis penelitian.¹³⁹

1. Hasil Teknik Validitas Instrument

Teknik validitas merupakan suatu ukuran yang digunakan untuk menunjukkan tingkat kevalidan sebuah instrument penelitian.¹⁴⁰ Validitas data menjadi dasar ketepatan dan kecermatan hasil dari sebuah penelitian yang dilakukan.¹⁴¹

Tabel 3.3
Tabel Kisi-kisi butir Pernyataan

No	Aspek	Indikator	Butir Soal	Total
1	Kelelahan Emosional	Hilangnya kebahagiaan belajar	1, 15, 21,	3
		Stress dan bosan	6, 16,	2

¹³⁹ Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, 221.

¹⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, 211.

¹⁴¹ Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*, 144.

		Emosi yang tidak terkontrol	11, 25, 26	3
2	Kelelahan fisik	Sakit pada fisik	2, 17, 22,	3
		Hilangnya pola hidup sehat	7, 12, 20, 27	4
3	Kelelahan kognitif	Putus asa	3, 5, 13, 23,	4
		Kemampuan berkonsentrasi yang menurun	8, 10, 28	3
		Daya ingat yang kurang	18	1
4	Kehilangan Motivasi	Kehilangan semangat belajar	4, 9, 24, 29, 30	5
		Hilangnya keyakinan dalam diri	14, 19,	2
Jumlah Keseluruhan				30

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Instrumen

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR01	101.50	325.867	.593	.	.911
VAR02	102.56	354.529	-.121	.	.922
VAR03	101.06	337.796	.400	.	.914
VAR04	101.06	320.729	.687	.	.909
VAR05	101.81	322.829	.514	.	.912
VAR06	102.13	326.917	.398	.	.914
VAR07	102.06	313.396	.830	.	.907
VAR08	101.88	328.117	.526	.	.912

VAR09	101.69	324.896	.505	.	.912
VAR10	100.88	318.783	.769	.	.908
VAR11	101.69	344.896	.131	.	.917
VAR12	102.06	310.996	.678	.	.909
VAR13	101.31	329.963	.470	.	.913
VAR14	101.25	337.267	.408	.	.914
VAR15	101.00	314.133	.758	.	.908
VAR16	101.38	335.717	.552	.	.912
VAR17	101.00	342.800	.100	.	.920
VAR18	101.19	332.429	.534	.	.912
VAR19	101.63	318.517	.788	.	.908
VAR20	101.88	328.117	.526	.	.912
VAR21	102.38	340.917	.111	.	.921
VAR22	102.31	341.696	.230	.	.916
VAR23	100.88	318.783	.769	.	.908
VAR24	101.38	333.183	.518	.	.912
VAR25	101.63	324.917	.526	.	.912
VAR26	101.31	336.763	.528	.	.913
VAR27	101.94	326.996	.566	.	.911
VAR28	101.25	328.200	.650	.	.911
VAR29	101.81	314.163	.627	.	.910
VAR30	100.94	319.129	.776	.	.908

Hasil dari analisis uji validitas instrument menggunakan *software IBM Statistic Package for the Social Science* versi 22.0 for windows diatas menunjukkan bahwa item kuisisioner nomor 2, 3, 6, 11, 13, 14, 17, 21, dan 22, tidak valid karena nilai r_{hitung} lebih kecil dari nilai r_{tabel} yaitu kurang dari 0,497 (N=16), sehingga kesembilan item tersebut harus

digantikan dengan item baru. Selain dari beberapa item tersebut diatas tergolong kedalam item yang valid karena nilai r_{hitung} nya lebih besar dari r_{tabel} (0,497). Kesimpulannya adalah dari 30 item terdapat 21 item valid dan 9 item yang tergolong tidak valid.

2. Hasil Teknik Reliabilitas Instrument

Reliabilitas dapat diartikan sebagai suatu teknik untuk memberikan instrument yang relative benar secara konsisten.¹⁴² Jika instrument yang akan dipakai sudah dapat dipercaya secara reliable maka akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.¹⁴³

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Instrument
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.915	.923	30

Dari hasil *output* SPSS tersebut, dilihat bahwa nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,915 yang jika dibandingkan dengan r_{tabel} dengan signifikansi 5% dari $N=16$ sebesar 0,497, maka dapat disimpulkan bahwa nilai *alpha* (0,915) > r_{tabel} (0,497). Interpretasi dari hasil ini adalah item pernyataan dalam kuisisioner pengukuran tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-

¹⁴² Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 76.

¹⁴³ Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, 221.

Nur Kedaton dinyatakan sebagai alat ukur yang reliable dan dapat digunakan dalam penelitian.

H. Teknik Analisis Data

Penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan *Mixed Methods Research*, untuk itu maka teknik analisis yang digunakan terpisah menjadi dua bagian, yakni analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif.

1. Analisis Data Kuantitatif

Dalam analisis data kuantitatif peneliti menggunakan tiga bentuk analisis yang sudah sering digunakan oleh khalayak umum, bentuk analisis tersebut adalah:

a) Memeriksa (*Editing*)

Langkah pertama dalam melakukan analisis data kuantitatif adalah dengan melakukan pemeriksaan mengenai data yang sudah didapat dari instrument penelitian tersebut. Langkah ini bertujuan untuk mengecek ulang apakah terdapat kesalahan dalam pengambilan data dari responden atau tidak.

b) Memberi Tanda (*Coding*)

Setelah melakukan pemeriksaan atau *editing*, selanjutnya dilaksanakan langkah *coding* atau pemberian tanda terhadap butir-butir pernyataan yang sudah diisi oleh responden. Langkah ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam membaca data penelitian.

c) Tabulasi Data

Langkah selanjutnya adalah tabulasi data. Dalam tabulasi data, data yang sudah diperiksa dan

diberi tanda akan dilakukan analisis perhitungan menggunakan rumus statistik dalam bentuk tabel. Perhitungan yang dilakukan hanya dilakukan dalam tabel tersebut.¹⁴⁴

Setelah melakukan rangkaian analisis data kuantitatif diatas, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* serta membandingkan hasil keduanya. Sebelum melakukan analisis tersebut terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi secara normal atau tidak.¹⁴⁵

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *software IBM Statistic Package for the Social Science* versi 20.0 *for windows*, dengan uji rumus *Shapiro-Wilk*.

Dalam uji Normalitas diatas, ketentuan pengambilan keputusan yang berlaku, adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai Signifikansi (*sig.*) < 0,05 maka data tersebut telah terdistribusi secara tidak normal.
- b) Jika nilai Signifikansi (*sig.*) > 0,05 maka data tersebut telah terdistribusi secara normal.

Setelah melakukan uji normalitas diatas dan didapat bahwa data *pre-test* dan *post-test* tersebar dan terdistribusi secara normal, selanjutnya peneliti akan

¹⁴⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 77-79.

¹⁴⁵ Asep Saipul Hamdi dan Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan*. (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 119.

melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Paired Sampel t-Test* atau yang sering disebut uji *t-Sample* berpasangan. Uji ini merupakan uji yang digunakan untuk menguji *mean* hasil dua kategori variabel independen¹⁴⁶ antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

2. Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah, langkah-langkah tersebut diantaranya adalah:

a) Reduksi Data

Reduksi data dapat diartikan sebagai langkah dalam memilih atau merangkum hal-hal yang dianggap penting, serta membuang hal-hal yang tidak perlu. Langkah ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran kepada peneliti secara lebih jelas dan rinci serta mempermudah peneliti dalam mencari data tersebut jika diperlukan kembali.¹⁴⁷

Dalam penelitian ini, data-data lapangan yang bersifat pokok dan penting dikumpulkan, dianalisis, dipilih, dan dirangkum untuk kemudian digunakan kembali.

b) Display Data

Display data atau biasa dikenal dengan penyajian data merupakan langkah analisis data setelah reduksi data. Data yang sudah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian singkat,

¹⁴⁶ Agustinus Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*, 120.

¹⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 338

bagan, dan sejenisnya didalam sebuah laporan penelitian. Langkah ini bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami apa yang terjadi sehingga mampu membuat rencana kerja selanjutnya berdasarkan hal-hal yang telah dipahami.¹⁴⁸

Dalam penelitian ini, data yang sudah direduksi akan disajikan dalam bentuk uraian singkat mengenai pelaksanaan teknik *Homeroom* sebagai upaya dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.

c) Verifikasi Data

Setelah mendisplay data, selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi data oleh peneliti. Tujuan pelaksanaan langkah ini adalah sebagai bahan untuk melihat hubungan pola antar data serta sebagai bahan dalam menarik kesimpulan mengenai hasil penelitian.

¹⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hal. 341.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren An-Nur Kedaton

Dalam penyajian hasil penelitian ini, peneliti memberikan informasi yang komprehensif dan menyeluruh terkait pondok pesantren An-Nur Kedaton selaku tempat pelaksanaan penelitian yang mencakup profil pondok pesantren, visi dan misi, sumber daya manusia, dan inventarisasi.

1. Profil Pondok Pesantren An-Nur Kedaton

- a) Nama Pondok : Pondok Pesantren An-Nur
- b) Tahun Berdiri : 2018 M/1439 H
- c) No. Statistik Pondok : -
- d) Yayasan Penyelenggara : Yayasan Serumpun Kedaton Raya
- e) No. Akta pendirian : 32
- f) Tanggal Akta : 10 Maret 2016
- g) Notaris : R.A. Lia Kholilah, SH
- h) SK Kemenkumham : No C-294.HT.03.01-TH.2003 Tanggal 5 Maret 2003
- i) Alamat : Gedung Pondok Pesantren An-Nur Kawasan Perkantoran Terpadu Himbe Keremanas Desa Kedaton Kec. Kedaton Peninjauan Raya Kab. OKU Sumatera Selatan
- j) Nama Pengasuh : Endang Abdul Qorib, BA
- k) Pendidikan yang dikelola
Pendidikan Formal : SMP Islam Terpadu An-Nur
Pendidikan Diniyah : Madrasah Diniyah Wustho An-Nur
- l) Jumlah Santri
SMP IT / Diniyah Wstho: L :184 ; P :153 ;

- Jumlah : 337
- m) Jumlah Tenaga Pendidik/Guru
- 1) SMP IT An-Nur : L : 6 ; P : 17 ;
Jumlah : 23
 - 2) Madrasah Diniyah Wustho: L : 5 ; P : 9 ;
Jumlah : 14
- n) Jumlah TU/Karyawan
- 1) SMP IT An-Nur : L : - ; P : 2 ;
Jumlah : 2
 - 2) Madrasah Diniyah Wustho: L : - ; P : 2 ;
Jumlah : 2
- o) Status Tanah : 50.000 m² (Hibah Desa)

2. **Visi dan Misi Pondok Pesantren An-Nur Kedaton**

a) Visi

Lembaga Pendidikan Islam yang unggul dalam menyiapkan generasi Qur'ani yang mandiri, berprestasi dan berakhlakul karimah.

b) Misi

- 1) Menyelenggarakan sistem pendidikan terpadu dan kondusif dalam pembentukan pribadi yang Qur'ani
- 2) Terwujudnya peserta didik, tenaga pendidik dan kependidikan yang Hafidz Qur'an
- 3) Menyeimbangkan IMTAQ dan IPTEK
- 4) Melahirkan lulusan berwawasan global serta memiliki jiwa mandiri sehingga berperan dalam masyarakat

c) Tujuan

- 1) Memiliki akidah yang lurus dan mampu beribadah dengan benar
- 2) Mampu hafal minimal 5 Juz Al Qur'an
- 3) Mampu membaca Al Qur'an secara baik dan benar

- 4) Mampu bersikap santun, berakhlak mulia dan menjadi pribadi mandiri
- 5) Mampu berkomunikasi lisan dalam bahasa Arab dan Inggris
- 6) Mampu meraih nilai Ujian Nasional (UN) di atas rata-rata
- 7) Memiliki jiwa kreatif dan artistik.

3. Sumber Daya Manusia Pondok Pesantren An-Nur Kedaton

a) Yayasan

Badan hukum penyelenggara SMP Islam Terpadu An-Nur Kedaton adalah:

- 1) Nama Yayasan : Yayasan Serumpun Kedaton Raya
- 2) No. Akta Pendirian : 32
- 3) Tanggal Akta : 10 Maret 2016
- 4) Notaris : R.A. Lia Kholilah, SH
- 5) SK Men. Kehakiman dan HAM:
No C-294.HT.03.01-TH.2003 Tanggal 5 Maret 2003
- 6) Ketua : Syarifuddin, S.Pd
- 7) *Contact Person* : 0812-7985-2209
- 8) Pengurus Yayasan

Tabel 4.1
Pengurus Yayasan

No	Nama	Jabatan
1.	Prof. DR. H. Jimly Assiddiqie	Ketua Pembina
	1. Drs. H. Kuryana Aziz 2. Drs. H. Al Hamidi, M.Si	Anggota pembina

	3. H. Zaidan 4. Efendi, SP 5. H. Nurdin AR. 6. H. Bakarudin 7. H. Rizal Syargie 8. Harun	
2.	Syarifuddin, S.Pd	Ketua
3.	Arisandi, S.Pd	Wakil Ketua
4.	Risdianto, ST	Sekretaris Umum
5.	Dahriansyah, S.Pd.I	Sekretaris
6.	Abrol	Bendahara
7.	H. Suadak	Ketua Pengawas
	Muhammad Endang Allisan H. Soni Tipar Eri Inhalis	Anggota Pengawas

b) Pimpinan Lembaga Penelitian
Pimpinan Sekolah

Tabel 4.2
Pimpinan Lembaga Penelitian

No	Nama	Jabatan
1.	Arisandi, S.Pd	Kepala Sekolah
2.	Huzaima, S.Ag	Waka. Kurikulum
3.	Furdi Susilo, S.Pd	Waka. Kesiswaan
		Waka. Sarana dan Prasarana
4.	Ranti Aprilia, A.Md	Tata Usaha

Tabel 4.3
Tenaga Kependidikan

No	Nama	Mata Pelajaran
1.	Arisandi, S.Pd	IPS Terpadu
2.	Huzaima, S.Ag	Bahasa Arab
3.	Dwi Purnanti, S.Pd	Bahasa Indonesia
4.	Indriyulita, S.Kom.I	<i>Tahsin, Tahfidz Qur'an</i>
		BBQ
5.	Erika Nadia Widhastra, S.Pd	Bahasa Inggris
6.	Atika, S.Pd	IPA Terpadu
7.	Delfi Noviana, S.Pd	Matematika
8.	Furdi Susilo, S.Pd	Pendidikan Agama Islam
9	Reza Fahlevi, S.Pd	Penjas
10	Horia, S.Pd	PPKn
11	Nurmaleni, S.Pd	Penjas
12	Siska Anggraini, S.Pd	TIK
		SBK
13	Nerayati, S.Pd	BahasaIndonesia
14	Subkhan Nurul Iman	BBQ

15	Firmansyah, S.Pd	IPA
16	Ade Risman, S.Pd	Bahasa Inggris
17	Try Elvia Wahyuni, S.Pd	Bahasa Inggris
18	Tri Utami, S.Pd	Bahasa Indonesia
19	Anggraini, S.Pd	Matematika
20	Siti Nurfarida, S.Pd	SBK
21	Yuli Pahriza, S.Pd	Bahasa Indonesia
22	Welli Mayasari, S.Pd	SBK

4. Inventarisasi Pondok Pesantren An-Nur Kedaton

a) Inventaris Kurikulum

Kurikulum yang digunakan sesuai dengan ketentuan Pemerintah Pusat dan Peraturan Daerah sebagai kelengkapan dokumen yang meliputi:

- 1) Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006
- 2) Kurikulum Jaringan Sekolah Islam Terpadu (JSIT)

b) Inventaris Buku Pegangan

Tabel 4.4

Inventaris Buku Pegangan Guru

No	Mata Pelajaran	Kelas VII			Ket
		J	T	S	
1	Matematika	1	1	-	Baik
2	IPA	1	1	-	
3	B. Inggris	1	1	-	

4	B. ndonesia	1	1	-
5	IPS	1	1	-
6	PKn	1	1	-
7	PAI	1	1	-
8	PJOK	1	1	-
9	TIK	1	1	-
10	SBK	1	1	-
11	B. Arab	1	1	-
Jumlah		11	11	-

Keterangan:

J : Jumlah
T : Terpakai
S : Sisa

c) Inventaris Sarana dan Prasarana Gedung Sementara

Tabel 4.5
Inventaris Sarana dan Prasarana

No	Jenis Sarana/ Prasarana	J	Sat	Ket
1	Gedung	3	buah	B A I K
2	Ruang Kelas	6		
3	Ruang Ka. Sekolah, Guru, Tamu	1		
4	Meja Guru (Kayu)	11		
5	Kursi Guru (Kayu)	13		
6	Kursi siswa	97		
7	Meja siswa	97		
8	Laptop	2	buah	
9	Printer	1	buah	
10	Sofa	-		
11	Lemari	1	buah	
12	Rak susun	1		
15	Papan Tulis	6		
16	Kipas Angin	12		

17	LCD	-	buah	
18	Screen Projector	-		
19	Sound system	1		
20	Wireless	1		
21	Masjid	1	buah	
22	Perumahan Guru	6	buah	
23	Kantin	1	buah	

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Pelaksanaan Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton.

a) Proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom*

Proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* yang dilakukan ini, menjadikan peneliti memiliki beberapa peran sekaligus, yakni sebagai guru, konselor sekolah, dan menjadi bagian dari keluarga responden atau sampel penelitian. Bagian dari keluarga yang dimaksud adalah mencoba memposisikan diri sebagai orang tua atau kakak tertua dari semua responden sampel penelitian, hal ini disebabkan rentang usia sampel penelitian berada di antara 12-14 tahun atau sedang menempuh pendidikan Madrasah Tsanawiyah pondok pesantren.

Penelitian ini dilakukan di dalam ruang kelas pondok pesantren An-Nur Kedaton, hal ini didasarkan atas beberapa pertimbangan diantaranya:

- 1) Hukum normatif pondok yang tidak memperbolehkan lawan jenis masuk ke dalam kamar santri. Sehingga peneliti membagi pelaksanaan penelitian kedalam dua kelompok

yakni kelompok putra dan kelompok putri. Adapun mengenai teknis pelaksanaan, semua dilakukan secara seimbang dan tidak memberatkan satu di atas yang lain.

- 2) Asas kerahasiaan di dalam bimbingan konseling. Artinya ruang kelas adalah tempat yang paling tidak terjamah oleh santri lain selain responden atau sampel penelitian, sehingga baik konselor maupun responden mampu terbuka satu sama lain dan saling menjaga kerahasiaan tanpa khawatir ada santri lain yang mengetahui.
- 3) Perbandingan kapasitas ruang dan jumlah responden penelitian. Selain dari kedua alasan di atas, alasan lain yang merupakan salah satu faktor kenyamanan pelaksanaan penelitian adalah kapasitas ruang dan jumlah responden. Kapasitas ruang yang sangat luas jika dibandingkan dengan jumlah responden setelah dibagi dua kelompok serta banyaknya peralatan yang mungkin saja dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian menjadi salah satu alasan kenapa ruang kelas dipilih sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan teknik *Homeroom* sebagai upaya dalam menurunkan kejenuhan belajar santri dilakukan dalam beberapa sesi atau tahapan, sebagai berikut:

- 1) Sesi Pertama

Dalam sesi pertama, ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya adalah perkenalan, membangun hubungan, *pretest*, memberikan penjelasan

singkat mengenai teknik *Homeroom* dan cara pelaksanaannya.

Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 23 November 2020 untuk kelompok putra dilakukan dari jam 07:00 sampai jam 08:00, sedangkan kelompok putri dari jam 08:00 sampai jam 09:00. Sebelum memasuki ruang *treatment*, peserta diperkenankan untuk mengisi absen dan daftar hadir yang sudah disiapkan di pintu masuk.

Setelah kurang lebih 5 menit menunggu para responden untuk berkumpul di dalam ruangan dengan membawa alat tulis, maka peneliti memutuskan untuk memulai sesi pertama dengan mengucapkan basmalah dan salam. Sesi pertama ini dimulai dengan pendahuluan tentang perkenalan diri oleh peneliti, meminta izin untuk kesediaan waktu responden dalam mengikuti pelaksanaan penelitian kedepan, mencoba berkenalan dengan responden dengan menyebut nama-namanya lalu diikuti dengan mencari dan mengenali orangnya dan dilanjutkan dengan sedikit berbagi cerita mengenai alasan peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di pondok pesantren An-Nur Kedaton ini, pendahuluan tersebut diakhiri dengan melakukan kontrak waktu bersama responden.

Setelah dirasa cukup kondusif dan sudah saling kenal mengenal, peneliti memutuskan untuk membagikan kuisisioner *pretest* kepada responden. Setelah semuanya terbagi, peneliti menjelaskan bagaimana cara pengisian kuisisioner tersebut seraya berkata "*tolong isi*

dengan jujur, angket ini hanya sebagai alat untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar kalian. Besar kecilnya nilai adek-adek dari angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai ujian nanti”, lalu dilanjutkan dengan pengisian angket oleh responden. Setelah semua responden mengisi dalam kurun waktu 30 menit, peneliti memanfaatkan sisa waktu untuk menjelaskan bagaimana pelaksanaan teknik *Homeroom* kedepan.

Dalam penjelasan mengenai pelaksanaan pertemuan *Homeroom* ini, peneliti sudah mulai membangun sugesti dalam diri responden bahwa setiap orang yang ada di dalam ruang kelas ini adalah keluarga, dan peneliti sendiri adalah kakak tertua dari seluruh responden. Peneliti juga menekankan bahwa dalam pelaksanaan teknik *Homeroom* ini, asas kerahasiaan antar anggota kelompok harus terjaga dengan baik dengan memberikan gambaran bahwa “*coba adek-adek bayangin, seandainya dalam keluarga adek ada sebuah aib atau permasalahan, tentunya adek ga bakal pernah umbar aib tersebut dengan menceritakannya kepada orang lain*”. Hal-hal tersebut dimaksudkan agar responden mau membuka diri untuk bercerita mengenai permasalahan-permasalahan yang sedang dialami.

Setelah mensugesti responden, peneliti kembali menekankan bahwa sifat dari teknik *Homeroom* ini adalah bebas dan menyenangkan, artinya para responden bebas bercerita, bebas berperilaku, bebas memilih

tempat duduk, dan bebas melakukan segalanya dalam konteks tetap menaati hukum normative pondok pesantren. Dengan kebebasan tersebut diharapkan mampu menjadikan suasana ruang menjadi menyenangkan dan saling terbuka layaknya sebuah keluarga.

Dari penekanan-penekanan yang diberikan oleh peneliti, para responden memahami dan mampu mensugesti dirinya bahwa semua yang ada di dalam ruang tersebut adalah keluarga. Sebagaimana keluarga sesungguhnya, para responden dan peneliti mampu membuka diri satu sama lain dengan berbagi cerita kebahagiaan, keluh kesah, berbagi pengalaman, dan lain sebagainya.

Dengan terciptanya suasana kekeluargaan tersebut, peneliti mencoba bercerita sebagai stimulus agar anggota kelompok yang lain juga mau bercerita dan membuka diri. Setelah peneliti bercerita mengenai alasan peneliti memilih jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk bercerita mengenai kesan-kesan atau permasalahan selama dipondok. Antusiasme responden yang tinggi menyebabkan peneliti kesulitan untuk menunjuk siapa yang akan bercerita selanjutnya. Namun, ketika suasana kekeluargaan baru saja tercipta, kontrak waktu diawal pelaksanaan penelitian sudah habis.

Hal ini menyebabkan harus berakhirnya pelaksanaan teknik *Homeroom* dihari dan jam tersebut.

Sebelum mengakhiri sesi bimbingan kelompok teknik *Homeroom* kali ini, peneliti melakukan evaluasi mengenai pelaksanaan teknik *Homeroom* dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada responden secara acak. Seperti:

Peneliti : “*Apa yang adek rasakan setelah mengikuti pertemuan Homeroom ini?*”

Peserta : “*Alhamdulillah saya mendapatkan keluarga baru untuk berbagi cerita dan keluh kesah kak*” (Santriwati)

Peserta : “*Enak kak, ada tempat bercerita. Soalnya dulu suka ga ada temen buat berbagi cerita*” (Santriwan)

Setelah melakukan evaluasi bersama responden, peneliti mengakhiri proses pelaksanaan teknik *Homeroom* kali ini seraya berpesan kepada seluruh responden untuk merahasiakan apa yang sudah diceritakan bersama-sama di dalam ruangan *treatment* ini.

Adapun *timetable* sesi pertama Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* kali ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Timetable Sesi 1

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	07.00-07.05	Pengondisian peserta putra dan putri	Absensi, merapikan

	Dan 08.00- 08.05		tempat duduk dan persiapan
2	07.05- 07.15 Dan 08.05- 08.15	Perkenalan kegiatan, kontrak waktu, ramah tamah	Kegiatan inti
3	07.15- 07.45 Dan 08.15- 08.45	Pretest	Kegiatan inti
4	07.45- 07.55 Dan 08.45- 08.55	Penciptaan suasana kekeluargaan dan pemahaman tentang rasa kekeluargaan itu sendiri	Kegiatan inti
5	07.55- 08.00 Dan 08.55- 09.00	Evaluasi dan follow up	penutup

2) Sesi Kedua

Dalam sesi kedua Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom*, peneliti melakukan beberapa kegiatan seperti pendahuluan, *deepening*, tahap bercerita dan mendengarkan, serta evaluasi dan penutup.

Kegiatan sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 30 November 2020 di jam yang sama dengan sesi pertama. Kegiatan ini yang dimulai dengan pendahuluan layaknya dalam sesi pertama, yakni diisi dengan pengisian

absensi, ramah tamah, dan cerita pembuka. Setelah dilakukan pendahuluan, peneliti melakukan *deepening* atau pendalaman tentang penciptaan suasana kekeluargaan dalam kelompok tersebut.

Deepening bertujuan untuk membawa responden atau peserta teknik *Homeroom* kedalam kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi, sugesti ini diberikan agar responden benar-benar merasa sedang berada di dalam sebuah keluarga sehingga mau dan mampu membuka diri dengan lebih leluasa. Dalam *deepening* peneliti mengatakan:

“tarik nafas, tahan, dan hembuskan...

Tarik nafas lagi, tahan, dan hembuskan..

Tarik nafas lagi, tahan dan hembuskan..

Letakkan semua beban dan bayangkanlah

Bayangkan semua yang ada di dalam ruangan ini adalah keluarga anda

Bayangkan semua yang hadir disini adalah keluarga sehingga anda mampu berbagi mengenai semua hal yang sekiranya menjadi beban anda

Bayangkan semua yang duduk disekitar anda adalah keluarga yang meu mendengarkan semua keluh kesah yang sedang anda rasakan.”

Setelah melakukan *deepening*, selanjutnya peneliti mengajak dan menstimulus responden untuk kembali bercerita dan mengeluarkan semua beban serta keluh kesah yang selama ini membayangnya,

sehingga menjadikan peserta mengalami kejenuhan dalam belajar. Peneliti menyadari bahwa beban pikiran dan perasaan dalam diri individu menjadikan individu tersebut mengalami kondisi kejenuhan, dari kondisi tersebut muncul berbagai macam permasalahan baru seperti hilangnya kemampuan untuk menggapai prestasi, kebosanan dalam belajar, dan lain sebagainya.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban psikis dalam diri adalah dengan berbagi cerita ke orang lain yang dianggap mampu dan mau memahami kondisi individu tersebut. Hal ini disampaikan oleh peneliti kepada responden sebagai salah satu stimulus agar para peserta atau responden mau berbagi keluh kesah yang ada di dalam diri serta mau membuka diri tentang apa yang sedang dihadapi.

Dalam pelaksanaan teknik ini, peneliti memberikan kesempatan kepada responden agar mau berbagi cerita dan membuka diri, dimulai dengan mengajak berdiskusi mengenai tema yang didapat peneliti dari hasil *pretest* yakni tentang penyebab terjadinya kelelahan emosional dalam diri santri. Dari kesempatan yang diberikan tersebut, beberapa santri putri bahkan ada yang menangis karena merasa bahwa beban dalam dirinya sudah sangat besar dan tidak pernah memiliki kesempatan untuk diceritakan. Santri tersebut berkata,

“Saya sangat tidak suka dengan teman sekamar kak, terkadang mereka cuma mau

enaknya aja. Giliran mereka susah, mereka minta dibantu. Tapi giliran aku yang susah, mereka ga mau bantu” ungkap fifin seraya terisak menahan tangis, (Nama disamarkan).

Ketika peneliti bertanya, “*apakah kamu pernah bercerita seperti ini ke ustadzah?”*, santri tersebut hanya menggelengkan kepala yang menandakan bahwa tidak pernah bercerita kepada guru-guru atau tenaga pendidik dipondok tersebut. Adapun para responden lain hanya tertunduk lesu dengan cerita temannya, seakan-akan memiliki permasalahan yang sama.

Peneliti kemudian melanjutkan dengan memberikan kesempatan lagi kepada santri yang akan bercerita dan berbagi keluh kesah. Ayu yang merupakan salah seorang santri kelas VIII memberanikan diri untuk bercerita,

“Saya ga betah kak dipondok, mau pindah tapi belum berani ngomong sama orang tua, soalnya udah kelas 2. Disini ga enak, kegiatannya padat, jam istirahat sedikit, suka dimarahin ustadzah juga, dibentak bentak gitu” Imbuh Ayu, (Nama disamarkan).

Mendengar cerita ini, peneliti tersenyum lalu mengucapkan terima kasih karena sudah mau mengungkapkan hal yang menjadi beban psikisnya dilanjutkan dengan memberikan nasihat agar mau bertahan sebentar lagi dipondok.

Adapun santri putra ketika diberikan kesempatan untuk bercerita dan berbagi, salah satu diantaranya berkata, “*guru-guru yang tinggal di pondok ini tidak memberikan*

pengawasan yang optimal kak. Jadi asrama bagian belakang itu ga pernah terkontrol, kadang kalo malem susah buat tidur sebab teman-teman yang lain masih suka ribut dan bermain-main di jam tidur. Dari situ, saya kadang suka ngantuk di kelas dan ga bisa mahamin pelajaran dengan maksimal kak” Alan VIIIA, (Nama disamarkan).

Masih banyak lagi cerita-cerita yang dibagikan oleh peserta pelaksanaan teknik *Homeroom* selama mengikuti kegiatan tersebut namun tidak dapat peneliti tuliskan satu persatu dalam laporan ini.

Setelah hampir berada di akhir sesi, peneliti melakukan evaluasi dan *follow up* mengenai kegiatan yang telah terlaksana. Dalam evaluasi ini, peneliti menanyakan apakah ada perubahan yang dirasakan peserta setelah mengikuti kegiatan *Homeroom* ini, dan bagaimana peran pertemuan ini dalam menurunkan beban psikis yang ada di dalam diri santri.

Setelah melakukan evaluasi dan *follow up*, selanjutnya peneliti mengakhiri sesi kedua ini dengan berpesan kepada seluruh responden untuk merahasiakan apa yang sudah diceritakan bersama-sama di dalam ruangan *treatment* ini.

Adapun *timetable* sesi Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* kedua ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Timetable Sesi II

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	07.00-07.05 Dan 08.00-08.05	Pengondisian peserta putra dan putri	Absensi, merapikan tempat duduk dan persiapan
2	07.05-07.15 Dan 08.05-08.15	Perkenalan kegiatan, kontrak waktu, ramah tamah	Kegiatan inti
3	07.15-07.20 Dan 08.15-08.20	<i>Deepening</i> Penciptaan suasana kekeluargaan	Kegiatan inti
4	07.20-07.55 Dan 08.20-08.55	Berdiskusi dan berbagi cerita (<i>treatment</i>)	Kegiatan inti
5	07.55-08.00 Dan 08.55-09.00	Evaluasi dan follow up	penutup

3) Sesi Ketiga

Sesi ketiga dilakukan setelah pelaksanaan ujian akhir semester pondok pesantren An-Nur Kedaton. Hal ini dilakukan sebab peneliti tidak ingin mengganggu fokus belajar santri yang akan menghadapi ujian akhir. Sesi ini dilaksanakan tanggal 14 Desember 2020, sama seperti sesi-sesi sebelumnya, sesi ini

dilakukan di dalam ruang kelas yang sudah ditetapkan sejak awal.

Dalam sesi ini ada beberapa hal yang dilakukan layaknya pada sesi satu dan dua. Hanya saja, dalam pelaksanaan sesi ketiga ini tingkat kemiripan dengan pelaksanaan sesi kedua jauh lebih tinggi dari pada pelaksanaan sesi pertama. Hal-hal yang dilakukan diantaranya adalah pendahuluan, *deepening*, tahap bercerita dan mendengarkan, serta diakhiri dengan evaluasi dan penutup.

Sama seperti sesi kedua, pendahuluan dan *deepening* yang dilakukan oleh peneliti ditujukan agar responden mau terbuka dan berbagi akibat suasana kekeluargaan yang tercipta antara satu dengan yang lain dalam anggota kelompok tersebut.

Setelah melakukan tahapan *deepening*, selanjutnya peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bercerita dan berbagi keluh kesah. Adapun tema yang diangkat dalam sesi ketiga ini adalah kelelahan kognitif dan emosional santri. Dari tema yang diangkat, salah seorang santri putra memulai bercerita:

“Kemaren kan kami ujian kak, nah ternyata pas ngerjain soal ada beberapa materi yang belum kami pelajari namun sudah masuk di ujian, jadinya kami ga bisa jawab gitu kak” ungkap Reza, (Nama disamarkan).

“Nah iya kak, kelas aku (IX.red) juga gitu. Cuma ada masalah lain kak, kebanyakan temen-temenku nih ga jujur kalo ujian dan gurunya juga ga terlalu memperhatikan gerak

gerik santri pas ngawas ujian. Jadi aku ngerasa kek ga adil gitu kak, karena aku udah belajar tapi nilaiku kecil, sedangkan temenku ga belajar tapi nilainya besar hasil nyontek. Saya pengen marah banget kak, Cuma kalo saya berantem, guru saya tetap bakal menghukum saya tanpa memperdulikan penjelasan saya". Sambung Amar, (Nama disamarkan).

Mendengar cerita tersebut, peneliti berterimakasih karena telah para responden telah mengeluarkan beban psikis yang selama ini dipendam. Kemudian peneliti mencoba menenangkan gejolak amarah yang ada di dalam hati responden tersebut.

Setelah dirasa cukup kondusif, peneliti memberikan kesempatan untuk bercerita lagi. Kali ini, Imam yang merupakan santri kelas 3 MTs menuturkan:

"Masalah Pembelajaran juga nih kak. Banyak banget guru-guru yang ga paham tentang apa yang dibutuhkan oleh santri seperti kami. Contohnya, kebanyakan guru kalo ngasih materi pelajaran itu bersifat memaksa. Harusnya kami dikasih waktu jeda untuk memahami apa yang sudah dijelaskan, guru tersebut malah langsung gas aja kak, tanpa memperdulikan kami. Masih banyak banget guru yang kek gitu, alhasil ketika ujian kami ga bisa menjawab soal-soal ujian tersebut." Amar, (Nama disamarkan)

Jika diatas adalah cerita-cerita yang didapat dari kelompok putra, beda halnya dengan cerita yang didapat dari kelompok

putri. Salah satu cerita atau keluh kesahnya adalah:

*”Ustadzah disini suka ngehukum kesalahan kami yang udah ga pernah kami lakuin lagi. Misal nih kak, kami melanggar aturan pondok, trus dihukum sama ustadzah, nah suatu saat ada temen kami yang melanggar, trus ustadzah itu ungit-ungkit kesalahan kami kak, akhirnya kami dihukum lagi. Sering banget kek gitu kak. Padahal kami udah ga ngelakuin hal itu lagi, tapi kami masih tetap dihukum”*Anisa, (Nama disamarkan)

“”Iya kak, bener banget. Yang kek gini sering banget terjadi, tapi kami ga pernah ngomong ke orang tua, takut nanti mereka salah paham.” Dela, (Nama disamarkan)

Setelah berkata demikian, Dela terlihat mulai menitikkan air mata sambil menutupi wajahnya dengan kedua tangan. Peneliti kemudian bertanya, *“Dela kenapa?”*, Dela menjawab, *“Sakit kak nahan beban kek gini sendirian”*.

Sama seperti sesi kedua, ada banyak lagi cerita yang didapat oleh peneliti namun tidak dapat dituliskan satu persatu dalam laporan ini. Setelah hampir berada di akhir sesi, peneliti melakukan evaluasi dan *follow up* mengenai kegiatan yang telah terlaksana. Dalam evaluasi ini, peneliti menanyakan apakah ada perubahan yang dirasakan peserta setelah mengikuti kegiatan *Homeroom* ini, dan bagaimana peran pertemuan ini dalam

menurunkan beban psikis yang ada di dalam diri santri.

Setelah melakukan evaluasi dan *follow up*, selanjutnya peneliti mengakhiri sesi ketiga ini dengan berpesan kepada seluruh responden untuk merahasiakan apa yang sudah diceritakan bersama-sama di dalam ruangan *treatment* ini.

Adapun *timetable* sesi Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* ketiga ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Timetable Sesi III

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	07.00-07.05 Dan 08.00-08.05	Pengondisian peserta putra dan putri	Absensi, merapikan tempat duduk dan persiapan
2	07.05-07.15 Dan 08.05-08.15	Perkenalan kegiatan, kontrak waktu, ramah tamah	Kegiatan inti
3	07.15-07.20 Dan 08.15-08.20	<i>Deepening</i> Penciptaan suasana kekeluargaan	Kegiatan inti
4	07.20-07.55 Dan 08.20-08.55	Berdiskusi dan berbagi cerita (<i>treatment</i>)	Kegiatan inti
5	07.55-08.00 Dan	Evaluasi dan follow up	penutup

	08.55- 09.00		
--	-----------------	--	--

4) Sesi Keempat

Sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2020 di tempat yang sama dengan sesi-sesi sebelumnya, hanya saja sesi ini dilakukan di jam yang berbeda yakni pada jam 13.00-13.30 untuk putri dan 13.30-14.00 untuk putra. Dalam sesi ini peneliti melakukan hal-hal yang sama dengan sesi sebelumnya, namun dengan waktu yang sedikit dipersingkat saja.

Setelah para responden memasuki ruangan *treatment*, peneliti mengucapkan terima kasih karena masih bersedia hadir dalam pelaksanaan teknik *Homeroom* ini. Kegiatan dilanjutkan dengan tahap *deepening* dan berbagi cerita. Dalam sesi ini, peneliti kembali memberikan kesempatan kepada seluruh santri untuk bercerita dengan tema bebas. Banyak sekali cerita yang dapat diterima oleh peneliti, dan sebagian dari cerita-cerita tersebut belum pernah didengar oleh siapapun termasuk orang tua responden.

Setelah sesi bercerita selesai, para responden mengharapkan peneliti dapat menjadi jembatan antara santri dengan ustadz dan ustadzah pondok pesantren. Sebelum para santri selesai berkata demikian, peneliti telah memahami apa yang menjadi maksud dan tujuan dari pelaksanaan teknik *Homeroom* ini, yakni sebagai wadah antara permasalahan santri dengan kebijakan-kebijakan pondok

pesantren. Diharapkan setelah pelaksanaan penelitian ini berakhir dan dibuktikan bahwa penelitian ini mengambil peran dalam pereduksian kejenuhan belajar santri, kebijakan-kebijakan pondok pesantren harus mampu menyesuaikan dengan apa yang diharapkan dan dibutuhkan oleh responden atau sampel penelitian. Sebagaimana yang diketahui oleh semua orang, kondisi kejenuhan belajar dalam diri santri bukan hanya terjadi karena faktor santrinya saja, melainkan disebabkan oleh faktor kebijakan sekolah juga.

Sebelum mengakhiri sesi terakhir, peneliti membagikan kuisioner sebagai *post-test* untuk melihat apakah Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* yang sudah dilakukan dapat mereduksi atau menurunkan tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton. Dari *post-test* tersebut, data yang didapat akan dianalisis dan dibandingkan dengan data *pretest* untuk kemudian ditarik kesimpulan.

Setelah melakukan pengisian *post-test*, peneliti melakukan evaluasi dan *follow up* terkait pelaksanaan teknik *Homeroom* dalam sesi ini. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama antara peneliti dan sampel penelitian serta peneliti berpesan kepada seluruh responden untuk merahasiakan apa yang sudah diceritakan bersama-sama di dalam ruangan *treatment* ini.

Adapun *timetable* sesi Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* terakhir ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9
Timetable Sesi IV

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	13.00-13.05 Dan 13.30-13.35	Pengondisian peserta putra dan putri	Absensi, merapikan tempat duduk dan persiapan
2	13.05-13.15 Dan 13.35-13.45	Diskusi dan bercerita	Kegiatan inti
3	13.15-13.25 Dan 13.45-13.55	<i>Post-test</i>	Kegiatan inti
4	13.25-13.30 Dan 13.55-14.00	Evaluasi, <i>follow up</i> , dan foto bersama	Kegiatan inti

b) Daftar Responden

Responden atau sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang, berasal dari setiap kelas yang ada di pondok pesantren An-Nur Kedaton. 23 orang tersebut merupakan hasil pengambilan sampel secara proporsional dan berimbang, ketentuan pengambilan sampel tersebut adalah 7% dari seluruh total populasi pondok pesantren An-Nur Kedaton.

Responden atau sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10
Daftar Sampel Penelitian

No	Nama	Sekolah	Kelas
1	Absiruddin	MTs	IX A
2	Ainul Farikhin	MTs	VII A
3	Aisyah Zulaika	MTs	IX D
4	Ardiano Malsy	MTs	IX B
5	Auchin D	MTs	VIII D
6	Azzahra	MTs	IX C
7	Bella Permata Sari	MTs	VIII C
8	Cesya	MTs	VIII C
9	Delvin Renatan	MTs	VIII B
10	Farid Al-fair	MTs	VIII B
11	Irdina Monefa	MTs	VII E
12	M. Putra Deno C.	MTs	VIII A
13	M. Evan Suganda	MTs	VII A
14	M. Raihanul Islam	MTs	VIII A
15	M. Rhakan Dhaifullah	MTs	VII C
16	Mecca Zulayka	MTs	VIII C
17	Nadia Pratama	MTs	VII D
18	Nur Hafid Akbar	MTs	VII B
19	Rahma Aliya	MTs	VII D
20	Raihan Ceasario J	MTs	VII C
21	Rifadillah Caprisyah Putri	MTs	VIII D
22	Rizky Firdaus	MTs	VII B
23	Shela Estika	MTs	IX C

c) *Pre-test* dan *Post-test*

Untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton serta pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri tersebut, peneliti menggunakan

analisis data *pretest* dan *post-test* kuisioner atau angket. *Pretest* dan *post-test* ini menggunakan angket skala likert yang sudah dimodifikasi dan disesuaikan dengan perilaku individu.

Skala pengukuran tersebut dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.11
Skala Pengukuran (Likert)

No	Tanda	Makna
1.	Sl	Selalu
2.	Sr	Sering
3.	J	Jarang
4.	P	Pernah
5.	TP	Tidak Pernah

Tabel 4.12
Skala Kuisioner

Pernyataan	
Pilihan	Point
Selalu	5
Sering	4
Jarang	3
Pernah	2
Tidak Pernah	1

Tabel 4.13
Skala Kejenuhan Belajar

Hasil skor angket	Tingkat kejenuhan belajar
01-30	Sangat Tinggi
31-60	Cukup Tinggi
61-90	Tinggi
91-120	Rendah
121-150	Sangat Rendah

Tabel 4.14
Kisi-kisi Butir Pernyataan Angket

No	Aspek Kejenuhan Belajar	Pernyataan	Total
1	Kelelahan Emosional	1, 6, 11, 15, 16, 21, 25, 26	8
2	Kelelahan Fisik	2, 7, 12, 17, 20, 22, 27	7
3	Kelelahan Kognitif	3, 5, 8, 10, 13, 18, 23, 28	8
4	Kehilangan Motivasi	4, 9, 14, 19, 24, 29, 30	7
Total butir angket			30

Tabel 4.15
Pernyataan Dalam Kuisioner

No	Pernyataan
1	Saya merasa bahagia mengikuti kegiatan belajar mengajar
2	Saya tidak sakit selama berada di pondok
3	Saya bersemangat ketika mengikuti proses belajar
4	Saya memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar
5	Saya mengerjakan tugas tepat waktu
6	Saya tidak stress mengerjakan tugas
7	Saya makan tepat waktu ketika di pondok
8	Saya berkonsentrasi ketika mengikuti proses belajar mengajar di kelas
9	Saya mendapat dukungan dari orang tua dan asatidz saya ketika gagal
10	Saya fokus dan tenang ketika belajar
11	Saya tidak berkelahi ketika di pondok
12	Saya tidur tepat waktu di pondok
13	Saya tidak telat mengumpulkan pekerjaan rumah (PR)
14	Saya tidak menyerah ketika belum bisa menghafal al-qur'an

15	Saya bersabar dan menanyakan kembali kepada guru ketika belum memahami penjelasan yang diberikan
16	Saya tidak merasa terbebani dengan banyaknya kegiatan pondok
17	Saya tidak sakit kepala ketika belajar
18	Saya tidak mudah lupa mengenai apa yang sudah saya pelajari
19	Saya yakin bahwa cita-cita saya dapat tercapai
20	Saya dapat mengontrol pola hidup sehat selama di pondok
21	Saya tidak kabur dari pondok
22	Saya tidak pura-pura sakit agar bisa bolos kegiatan pondok
23	Saya tidak merasa putus asa ketika tidak bisa menghafal al-qur'an
24	Saya tidak merasa bahwa belajar diluar pondok lebih menyenangkan ketimbang di dalam pondok
25	Saya merasa bahwa beban belajar menjadikan saya dapat mengontrol emosi dengan baik
26	Saya tidak membicarakan keburukan ustadz dan ustadzah ketika diberi hukuman
27	Saya tidak mengantuk di kelas selama proses belajar mengajar
28	Saya nyaman ketika mengerjakan tugas
29	Saya memantapkan hati untuk belajar di pondok
30	Saya tidak mudah terpuruk ketika apa yang saya harapkan tidak dapat tercapai

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nur Kedaton

Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran atau *mixed methods research* dengan strategi *Eksplanatoris Sequential* dimana peneliti lebih mendahulukan proses pengumpulan dan analisis data kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan data kualitatif.

Selain itu peneliti juga lebih mengutamakan data kuantitatif ketimbang data kualitatif.

Adapun, bidang penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen dalam bentuk *Pretest and Post-test Group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel X dan variabel Y. Peneliti melakukan dua kali uji pada sampel yakni sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan khusus yang sudah didesign sedemikian rupa.

Pemberian uji sebelum pelaksanaan *treatment* bertujuan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur kedaton sekaligus digunakan untuk menyimpulkan apa penyebab timbulnya kejenuhan belajar dalam diri santri tersebut. Sedangkan pemberian uji setelah pelaksanaan *treatment* atau *post-test* bertujuan untuk melihat apakah perlakuan yang diberikan oleh peneliti memberikan dampak dalam pereduksian kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.

Untuk mendeskripsikan hasil pelaksanaan teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton ini, terlebih dahulu peneliti akan menyajikan data hasil *pretest* dan *post-test* yang sudah diisi oleh sampel penelitian.

Jika dikaitkan dengan bidang keilmuan bimbingan konseling, *pretest* adalah salah satu cara dalam melakukan identifikasi masalah atau mencari pokok timbulnya suatu masalah. Berdasarkan hasil *pretest* yang diperoleh, setengah sampel penelitian memiliki rasa kejenuhan belajar yang tinggi, sedangkan sisanya memiliki kejenuhan belajar yang rendah, hal ini dapat dilihat kembali dalam tabel 4.8 diatas yang

menjelaskan mengenai skala kejenuhan belajar santri. Adapun data mengenai hasil *pretest* dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.16
Hasil Skor Angket *Pretest* Kejenuhan Belajar Santri

No	Skor Item																														Skor Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	5	2	4	3	5	2	3	4	5	5	3	3	4	5	3	3	1	3	5	3	5	1	2	5	4	2	3	5	4	2	104	
2	3	2	3	2	3	1	3	5	2	5	2	1	1	1	4	2	1	4	5	1	1	1	1	1	2	1	3	3	5	1	70	
3	3	3	4	5	5	3	3	4	5	3	2	5	5	3	5	3	1	3	5	5	2	1	4	2	1	3	4	4	5	1	102	
4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	1	4	2	2	4	1	2	1	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	5	3	89	
5	4	2	4	5	4	4	3	2	5	4	1	3	2	4	3	3	3	4	5	5	1	1	3	2	3	2	2	4	4	3	95	
6	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	2	5	4	92	
7	5	3	4	5	4	2	3	4	5	4	3	3	4	5	3	4	3	4	5	4	1	1	1	3	5	3	3	4	5	3	106	
8	4	2	3	3	4	2	3	4	1	4	2	3	4	5	3	4	2	4	3	3	3	3	3	5	4	2	2	5	5	4	99	
9	4	2	4	3	5	5	4	5	1	5	1	4	5	3	3	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	2	4	3	4	3	110	
10	3	4	5	5	3	2	3	3	5	1	3	1	3	2	5	1	3	3	2	1	3	3	1	1	2	3	3	1	2	1	78	
11	4	2	4	3	4	1	4	4	3	2	1	3	1	2	4	2	1	4	2	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	2	75	
12	3	1	3	3	3	1	1	3	5	3	1	3	3	5	4	2	5	5	5	3	2	5	5	5	3	3	3	3	5	5	101	
13	4	1	4	3	3	3	2	4	5	3	3	2	4	1	2	1	5	5	5	5	3	2	3	2	4	3	2	4	3	2	96	
14	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	91	
15	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	4	3	5	4	4	3	3	4	3	3	5	5	102	
16	5	1	5	5	1	3	5	5	3	1	3	1	5	4	5	1	3	5	4	5	5	1	1	4	2	4	4	5	4	5	4	105
17	4	4	5	5	3	4	5	3	5	4	1	3	4	5	5	1	1	5	5	3	1	5	5	1	3	2	4	4	5	3	108	
18	3	4	3	2	3	4	4	5	5	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	4	3	104
19	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	1	4	4	5	5	1	3	5	4	1	1	5	4	4	1	2	3	5	5	109		
20	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3	4	2	4	4	5	1	4	4	2	3	1	1	4	2	1	1	4	3	4	1	88	
21	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	5	2	4	2	2	2	2	3	2	3	1	79	
22	3	5	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	5	5	3	3	3	4	3	3	5	3	3	5	4	3	3	5	4	3	109	
23	4	2	4	4	4	4	3	4	5	4	2	1	3	5	5	2	1	4	5	4	2	1	2	2	3	2	3	5	4	4	98	
Jumlah Total																														2210		
Rata-rata																														96.087		

Setelah mengisi kuisioner *pretest* dan peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *Homeroom* kepada sampel penelitian, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah memberikan uji setelah perlakuan atau *post-test* kepada sampel, dalam sesi ini peneliti memberikan kuisioner yang sama kepada sampel penelitian dengan tujuan melihat apakah pelaksanaan *treatment* memiliki dampak dalam pereduksian kejenuhan belajar santri. Data *post-test* tersebut tersaji sebagai berikut:

Tabel 4.17
Hasil Skor Angket *Post-test* Kejenuhan Belajar Santri

No	Skor Item																														Skor Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	5	4	5	4	5	3	3	4	5	3	4	5	3	5	3	1	3	2	5	4	5	5	4	2	4	5	3	5	4	5	118		
2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	102				
3	5	1	5	5	5	4	3	5	5	5	1	4	5	4	5	4	1	3	5	4	1	1	4	4	3	3	4	5	4	113			
4	4	2	4	2	4	5	5	2	5	4	2	2	5	4	4	2	4	2	5	2	5	5	2	5	5	4	3	5	4	5	112		
5	5	1	5	5	4	3	4	4	5	4	1	3	4	5	4	3	3	4	5	5	1	1	5	2	3	3	3	5	5	3	108		
6	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	1	3	5	2	5	3	3	4	5	4	1	1	3	3	3	1	4	5	5	5	109		
7	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	119		
8	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	2	3	2	3	2	4	4	5	4	4	4	2	4	5	5	105		
9	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	118			
10	5	3	4	5	4	5	3	5	4	3	3	4	1	3	4	4	1	4	4	5	1	3	4	4	5	3	4	3	4	4	109		
11	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	2	4	4	2	4	4	107		
12	3	3	3	5	3	3	3	5	5	5	1	3	3	1	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	112		
13	4	4	5	4	2	2	4	4	2	5	5	2	3	4	2	2	4	5	5	5	5	5	2	4	3	2	4	4	5	4	111		
14	5	2	4	5	4	2	4	5	5	5	1	4	2	5	5	4	1	2	5	3	1	1	5	2	5	3	5	4	5	4	108		
15	4	1	3	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	107		
16	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	109		
17	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	3	5	4	3	3	5	4	3	3	5	4	5	1	5	4	5	5	4	5	117	
18	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	2	4	3	3	5	4	5	1	4	4	3	4	4	3	4	4	118	
19	4	1	4	5	4	4	5	4	5	4	1	4	4	5	2	5	4	5	4	1	1	5	4	5	1	3	4	5	5	5	113		
20	4	4	5	2	5	3	5	5	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	108		
21	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	5	5	4	5	2	2	2	4	4	2	111		
22	4	5	3	3	2	4	4	4	5	3	5	3	4	3	5	3	4	4	5	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	3	113		
23	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4	103
Jumlah Total																														110.87			

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner *post-test* diatas, dan jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya, dapat dilihat bahwa telah terjadi pereduksian kejenuhan belajar dalam diri santri pondok pesantren An-Nur Kedaton.

Adapun penomoran hasil *pretest* dan *post-test* ini diurutkan berdasarkan daftar nama santri pondok pesantren An-Nur Kedaton (lihat tabel 4.).

Sebagaimana pernyataan peneliti sebelumnya, berikut beberapa jawaban kuisioner para sampel penelitian yang terdapat dalam lembar kerja *pretest* dan *post-test* sebagai berikut:

Pretest

- a) Saya merasa bahagia mengikuti kegiatan belajar mengajar. (Butir 1)

- Jawaban : Jarang (Santri: Rizky Firdaus)
- b) Saya fokus dan tenang ketika belajar. (Butir 10)
Jawaban : Jarang (Santri: M. Evan Suganda)
- c) Saya yakin bahwa cita-cita saya dapat tercapai.
(Butir 19)
Jawaban : Pernah (Santri: Azzahra)
- d) Saya tidak merasa putus asa ketika tidak bisa menghafal Al-Qur'an. (Butir 23)
Jawaban : Tidak pernah (Santri: Mecca Zulayka)
- e) Saya merasa bahwa beban belajar menjadikan saya dapat mengontrol emosi dengan baik. (Butir 25)
Jawaban : Sering (Santri: Rahma Aliya)
- f) Saya nyaman ketika mengerjakan tugas. (Butir 28)
Jawaban : Jarang (Santri: Raihan Caesario Julianda)

Post-test

- a) Saya merasa bahagia mengikuti kegiatan belajar mengajar. (Butir 1)
Jawaban : Selalu (Santri: Rifadillah C.P)
- b) Saya fokus dan tenang ketika belajar. (Butir 10)
Jawaban : Selalu (Santri: M.Raihanul Islam)
- c) Saya yakin bahwa cita-cita saya dapat tercapai.
(Butir 19)
Jawaban : Selalu (Santri: Nurhafid Akbar)
- d) Saya tidak merasa putus asa ketika tidak bisa menghafal Al-Qur'an. (Butir 23)
Jawaban : Selalu (Santri: M. Putra Deno)
- e) Saya merasa bahwa beban belajar menjadikan saya dapat mengontrol emosi dengan baik. (Butir 25)
Jawaban : Sering (Santri: Irdina Monefa)
- f) Saya nyaman ketika mengerjakan tugas. (Butir 28)
Jawaban : Selalu (Santri: Bella Permata Sari)

Setelah rangkaian proses pelaksanaan *treatment* selesai dilakukan, peneliti mencoba melakukan wawancara semi terstruktur kembali kepada partisipan atau sampel penelitian. Wawancara ini dimaksudkan untuk menambah dan menguatkan data kualitatif sekaligus menjadi acuan dan bahan evaluasi mengenai pelaksanaan *treatment* itu sendiri. Berikut peneliti sajikan beberapa kutipan wawancara dengan sampel penelitian:

a) Kelelahan Fisik

Pertanyaan dibawah ini merupakan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sampel penelitian secara random yang dilakukan setelah pelaksanaan teknik *Homeroom*.

Peneliti : *“Apa yang anda rasakan setelah mengikuti pertemuan Homeroom ini, apakah beban fisik anda bisa tercurahkan?”*

Peserta : *“Alhamdulillah ya kak, setelah mengikuti pertemuan ini saya merasakan perubahan yang lumayan dalam diri saya baik itu dari segi beban fisik, emosional, dan kognitif saya. Walaupun beban fisik saya masih tinggi akibat tuntutan kegiatan pondok yang padat, namun setidaknya saya punya secercah harapan kedepan tentang bagaimana cara mengurangi beban itu. Sebab, ya selama ini ga ada tempat untuk berbagi keluh kesah seperti ini”* (Azzahra)

Peneliti : *“Apa yang anda rasakan setelah mengikuti pertemuan Homeroom ini, apakah beban fisik anda bisa tercurahkan?”*

Peserta : *“Alhamdulillah ya kak, lumayan paham gimana caranya mengurangi beban kelelahan fisik saya. Makasih ya kak, hehehe”* (Absiruddin)

b) Kelelahan Emosional

Pertanyaan dibawah ini merupakan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sampel penelitian secara random yang dilakukan setelah pelaksanaan teknik *Homeroom*.

Peneliti : *“selama satu bulan terakhir semenjak dilaksanakannya pertemuan Homeroom, apakah adek merasa bahwa sudah mampu mengontrol emosi dengan baik?”*

Peserta : *“Alhamdulillah ya kak, sejak pertemuan pertama sampai sekarang saya merasa bahwa saya sudah dapat mengontrol emosi dengan lebih baik. Dahulunya saya selalu merasa terbebani dengan emosional saya yang susah dikontrol, kadang pengen nangis, marah dan lain lain. Namun semenjak pertemuan Homeroom ini saya punya tempat untuk mencurahkan beban emosi saya sehingga ga harus mendam emosi sendirian lagi”* (Mecca Zulayka)

c) Kelelahan Kognitif

Pertanyaan dibawah ini merupakan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sampel penelitian secara random yang dilakukan setelah pelaksanaan teknik *Homeroom*.

Peneliti : *“Apakah setelah pertemuan Homeroom ini adek merasa bahwa ada perubahan dalam pola berfikirnya?”*

Peserta : *“Mungkin perubahan yang saya rasakan ya hanya sebatas saya tau cara agar bisa mengurangi beban fikiran saya, yakni dengan berbagi ke orang yang bisa menerima, ya kek gini kak, hadirnya pertemuan Homeroom kayak gini menjadikan saya bisa lebih leluasa berbagi tentang beban fikiran yang sedang saya hadapi.”* (Ardiano Malsy)

d) Kehilangan Motivasi

Pertanyaan dibawah ini merupakan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sampel penelitian secara random yang dilakukan setelah pelaksanaan teknik *Homeroom*.

Peneliti : *“Apakah setelah mengikuti kegiatan pertemuan Homeroom ini motivasi untuk belajar dalam diri adek semakin bertambah atau malah berkurang?”*

Peserta : *“sedikit bertambah ya kak, sebab kemaren-kemaren yang kita bahas bukan permasalahan terkait peningkatan motivasi, melainkan hanya sebagai wadah untuk berbagi cerita dan keluh kesah mengenai kehidupan di pondok. Kalo beban fikiran dan emosi ya Alhamdulillah berkurang, tapi kalo motivasinya ya bertambah sih kak, Cuma ga terlalu.”* (Aisyah Zulaika)

Dari data data diatas, baik data kualitatif maupun data kuantitatif menunjukkan bahwa telah terjadi preduksian kejenuhan belajar dalam diri santri pondok pesantren An-Nur Kedaton dengan menggunakan bimbingan dan konselling kelompok teknik

Homeroom. Selain itu juga ada beberapa perubahan dari segi pola pikir mengenai permasalahan yang sedang mereka hadapi selama bermukim di pondok pesantren An-Nur Kedaton baik dari segi tugas, kegiatan yang padat, hukuman yang diterima, kewajiban, dan lain sebagainya. Atas dasar perubahan-perubahan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan teknik *Homeroom* dapat digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar santri. Penilaian ini mengacu pada beberapa hal diantaranya:

- a) Pada saat pelaksanaan teknik *Homeroom*, peserta memperoleh wadah baru untuk berbagi. Mengingat selama santri tinggal dipondok, tidak adanya wadah untuk berbagi keluh kesah dan kesedihan kecuali kepada kedua orang tua yang datang membesuk dalam kurun waktu satu kali dalam satu minggu. Seperti diketahui bahwa terkadang beban kegelisahan dan kegundahan dalam hati tidak akan memudar jika tidak dikeluarkan dari dalam diri (katarsis)
- b) Pada saat analisis data hasil penelitian yang jika dihubungkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, para santri memahami bagaimana peran berbagi keluh kesah dengan teknik *Homeroom* dalam mereduksi indikator-indikator kejenuhan belajar.

C. Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis, pastikan data yang akan diuji harus berdistribusi secara normal terlebih dahulu. Untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi secara normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *software IBM*

Statistic Package for the Social Science versi 20.0 for windows, dengan rumus *Shapiro-Wilk*.

Namun, sebelum peneliti menyajikan hasil uji normalitas, peneliti akan menyajikan lampiran hasil skor akhir *pretest* dan *post-test* sampel penelitian:

Tabel 4.18
Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kuisisioner Kejenuhan Belajar Santri

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
1	Absiruddin	104	118
2	Ainul Farikhin	70	102
3	Aisyah Zulaika	102	113
4	Ardiano Malsy	89	112
5	Auchin D	95	108
6	Azzahra	92	109
7	Bella Permata Sari	106	119
8	Cesya	99	105
9	Delvin Renatan	110	118
10	Farid Al-fair	78	109
11	Irdina Monefa	75	107
12	M. Putra Deno C.	101	112
13	M. Evan Suganda	96	111
14	M. Raihanul Islam	91	108
15	M. Rhakan Dhaifullah	102	107
16	Mecca Zulayka	105	109
17	Nadia Pratama	108	118
18	Nur Hafid Akbar	104	117
19	Rahma Aliya	109	113
20	Raihan Ceasario J	88	108
21	Rifadillah Caprisyah Putri	79	111
22	Rizky Firdaus	109	113

23	Shela Estika	98	103
----	--------------	----	-----

Adapun hasil dari uji normalitas data *pretest* dan *post-test* tersaji dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.19
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.118	23	.200*	.916	23	.055
Posttest	.129	23	.200*	.952	23	.316

Sebelum melakukan interpretasi dari hasil uji normalitas diatas, ada ketentuan pengambilan keputusan yang berlaku. Keputusan tersebut adalah:

1. Jika nilai Signifikansi (*Sig.*) < 0,05 maka data tersebut terdistribusi secara tidak normal dan tidak bisa dilanjutkan ke tahap berikutnya.
2. Jika nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05 maka data tersebut telah terdistribusi secara normal dan dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Dari hasil uji normalitas diatas dan ketentuan pengambilan keputusan yang berlaku, didapat kesimpulan bahwa data *pretest* dan *post-test* telah tersebar dan terdistribusi secara normal, karena nilai *sig.* pada *pretest* dalam kolom *Shapiro-Wilk* adalah sebesar 0,055 jika dihubungkan dengan ketentuan pengambilan keputusan maka $0,055 > 0,05$ artinya data *pretest* telah terdistribusi secara normal. Sedangkan nilai *sig.* pada *post-test* dalam kolom *Shapiro-Wilk* adalah sebesar $0,316 > 0,05$ artinya data *post-test* dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal dan dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Setelah didapat kesimpulan bahwa data telah terdistribusi secara normal, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan guna menarik kesimpulan akhir mengenai hipotesis penelitian yang sudah dibuat sebelumnya. Adapun dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Sampel t-Test* atau yang biasa dikenal dengan *t-Sampel berpasangan*. Uji ini digunakan untuk menguji *mean* hasil dua kategori variabel yakni sebelum (*pretest*) dan setelah (*post-test*) pemberian *treatment*.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ha: Terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.
2. Ho: Tidak terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar snatri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini.

Pedoman pengambilan keputusan yang berlaku dalam uji hipotesis berdasarkan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} adalah sebagaimana berikut:

1. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ha diterima dan Ho ditolak
2. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ho diterima dan Ha ditolak

Sedangkan pedoman pengambilan keputusan yang berlaku dalam uji hipotesis berdasarkan perbandingan nilai signifikansi adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka Ha diterima dan Ho ditolak

2. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Setelah memahami ketentuan pengambilan keputusan diatas, berikut hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *t-Sampel Berpasangan* dalam format tabel *output IBM Statistic Package for the Social Science versi 20.0 for windows*:

Tabel 4.20
Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	96.00	23	11.743	2.449
	Post-test	110.87	23	4.827	1.007

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa ada pereduksian kejenuhan belajar santri setelah pelaksanaan teknik *Homeroom*, fakta tersebut bisa dilihat di bagian *mean* hasil *pretest* adalah 96.00 sedangkan hasil *post-test* bertambah menjadi 110.87. hal ini merupakan kenaikan yang cukup signifikan, sebab dikatakan bahwa jika semakin tinggi nilai yang didapat maka semakin rendah pula tingkat kejenuhan belajar santri.

Tabel 4.21
Hasil *Paired Sampel t-Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Post-test	-14.870	9.541	1.989	-18.995	-10.744	-7.474	22	.000

Dari tabel diatas dapat dicermati dan dihubungkan dengan pedoman pengambilan keputusan yang berlaku maka:

$$df = N-1$$

$$df = 23-1$$

$$df = 22$$

T_{tabel} untuk df 22 dengan taraf signifikansi sebesar 5% adalah = 2.074

Dalam pengambilan keputusan kali ini, dapat dilakukan dua cara interpretasi hasil *output* uji *Paired Sample t-Test* sebagai berikut:

1. Pedoman pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel}

Nilai t_{hitung} dalam tabel diatas adalah -7.474. t_{hitung} yang bernilai negatif tersebut disebabkan karena nilai rata-rata hasil belajar *pretest* lebih kecil dari *post-test*. Dalam kasus seperti ini maka t_{hitung} yang bernilai negatif

bermakna positif. Artinya nilai t_{hitung} adalah 7.474, maka:

$$\begin{aligned} t_{hitung} > t_{tabel} &= H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak} \\ 7.474 > 2.074 &= H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak} \end{aligned}$$

2. Pedoman pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan nilai signifikansi

Nilai *sig.* (*2-tailed*) dalam tabel diatas adalah 0,000 maka:

$$\begin{aligned} \text{Nilai sig.} < 0,05 &= H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak} \\ 0,000 < 0,05 &= H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak} \end{aligned}$$

Dari kedua cara interpretasi hasil *output uji Paired Sample t-Test* diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian maka terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Berbicara mengenai perspetif teoritis tentang hasil penelitian ini, perlu diketahui bahwa Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* atau pengkondisian ruang menjadi suasana kekeluargaan sangatlah bermanfaat bagi permasalahan-permasalahan dalam diri individu yang dibuktikan dengan beberapa penelitian. Walaupun teknik *Homeroom* masih jarang dipakai di Indonesia, namun pelaksanaan teknik ini memberikan dampak yang cukup signifikan dalam pereduksian tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton serta

mampu menjawab rumusan masalah kedua dalam penelitian ini.

Dalam perspektif teoritis bimbingan dan konseling islam, ada beberapa langkah yang harus dilalui dalam proses penelitian in, diantaranya:

a) Identifikasi

Identifikasi adalah proses pencarian pokok masalah yang dilakukan peneliti lebih kurang selama 3 bulan sebelum melaksanakan *treatment*. Selama melakukan identifikasi masalah, peneliti mencoba membangun hubungan yang baik kepada sampel penelitian, pendekatan ini dilakukan untuk memudahkan proses pemberian *treatment* kepada peserta atau sampel penelitian. Langkah selanjutnya adalah dengan memberikan kuisisioner sebagai alat ungkap masalah atau AUM yang berfungsi memudahkan peneliti dalam memahami pokok permasalahan atau penyebab timbulnya permasalahan yang terjadi.

Kuisisioner atau angket yang diberikan digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton. Dalam kuisisioner tersebut, terdapat 30 butir pernyataan yang terdiri dari 4 indikator kejenuhan belajar, yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Kuisisioner menggunakan skala likert yang sudah dimodifikasi dan disesuaikan dengan standarisasi perilaku individu yakni SI (Selalu), Sr (Sering), P (Pernah), J (Jarang), dan TP (Tidak Pernah).

b) **Diagnosis**

Diagnosis adalah proses memfokuskan dan menetapkan suatu masalah serta menentukan faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan bahwa objek penelitian sedang berada pada posisi kejenuhan belajar karena tengah menempuh proses pendidikan dan pembelajaran di pondok pesantren. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya padatannya kegiatan pondok pesantren, ketatnya peraturan yang mengikat kebebasan, pola kehidupan yang berbeda dari rumah, jauh dari orang tua dan sebagainya. Sebelum penelitian dilakukan, ada beberapa santri yang sudah dikenal oleh peneliti karena bersahabat dengan adik peneliti. Atas dasar ini, peneliti seringkali melihat beberapa peserta mengeluh akan kejenuhan belajar yang dialami kepada adik peneliti. Dari fenomena ini dan dikuatkan dengan hasil identifikasi masalah berupa observasi, wawancara dan kuisioner maka didapat kesimpulan bahwa objek penelitian sedang berada pada situasi kejenuhan belajar.

c) **Prognosis**

Langkah selanjutnya adalah dengan memberikan alternatif perlakuan atau *treatment* dalam bentuk bimbingan kelompok dengan teknik *Homeroom*. Pemilihan *treatment* ini didasarkan pada realita bahwa tingkat kejenuhan belajar yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor dan indikator, salah satunya adalah kelelahan emosional. Kelelahan emosional terjadi apabila beban emosi individu sudah tidak mampu terbendung lagi sehingga membuat perasaan

menjadi tidak terkontrol. Cara untuk mengurangi beban emosi tersebut adalah dengan berbagi kepada orang lain. Teknik *Homeroom* dengan ciri khas suasana keluarganya diperuntukan sebagai wadah untuk berbagi antar anggota kelompok, baik itu berbagi keluh kesah, berbagi pendapat dan lain sebagainya. Dari pelaksanaan teknik *Homeroom* ini diharapkan para peserta mau berbagi keluh kesah dan mencurahkan semua perasaan dan permasalahan dalam diri sehingga mampu mereduksi kelelahan emosional yang merupakan salah satu indikator kejenuhan belajar. Jika pereduksian kelelahan emosional itu berhasil, maka tingkat kejenuhan belajar dalam diri peserta dapat tereduksi dengan sendirinya.

d) Perlakuan atau *Treatment*

Treatment atau perlakuan adalah proses pemberian bantuan terhadap sampel penelitian. Dalam penelitian kali ini, peneliti memberikan empat kali sesi *treatment*. Hal ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.22
Sesi *Treatment*

No	Kegiatan	Keterangan
1	Persiapan, perkenalan dan <i>pretest</i>	Melengkapi semua hal-hal yang dibutuhkan selama pelaksanaan <i>treatment</i>
2	<i>Treatment</i>	Inti kegiatan
3	<i>Treatment</i>	Inti kegiatan

4	<i>Treatment, Post-test, dan Evaluasi</i>	Inti kegiatan
---	---	---------------

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* adalah kegiatan yang dilakukan sebagai bahan tindak lanjut untuk memberikan gambaran seberapa berhasilnya penerapan *treatment* yang sudah dilakukan. Dalam penelitian ini, ada beberapa perubahan yang terlihat dalam diri peserta antara sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*. Perubahan tersebut diantaranya:

- 1) Munculnya rasa bahagia ketika mengikuti proses belajar mengajar.
- 2) Berkurangnya rasa stress dalam mengerjakan tugas.
- 3) Meningkatnya keyakinan mengenai cita-cita yang dapat tercapai dengan baik.
- 4) Mampu bersabar dan menahan amarah.

Setelah melalui proses panjang dari identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi, selanjutnya peneliti akan mendeskripsikan hasil perbandingan antara nilai *pretest* dan *post-test* yang sudah didapat. Interpretasi atau pendeskripsian tersebut bertujuan untuk melihat dan membuktikan apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau tidak.

Berdasarkan uji *t-Sample* berpasangan, dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yakni $7.474 > 2.074$, artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian maka terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik

Homeroom dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.

2. Perspektif Islam

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah suka berkeluh kesah tentang apa yang dihadapi. Dalam al-qur'an surah Al-Ma'arij ayat 19-21 disebutkan bahwa:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ﴾

Artinya: “Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Dan apabila dia mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir” (Q.S Al-Ma'arij 19-21)¹⁴⁹

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa sejatinya manusia adalah makhluk yang suka mengeluh, apabila diterpa sebuah musibah atau cobaan, terkadang manusia lupa untuk memahami dan memaknai cobaan tersebut dan malah berkeluh kesah. Namun ketika ditimpa kebaikan berupa harta kekayaan yang banyak, maka kadang kala manusia lupa untuk mencermati bahwa ada sebagian harta orang lain dalam hartanya, sehingga menjadikan manusia tersebut menjadi kikir.

Akan tetapi, keluh kesah yang dilakukan oleh manusia bukan hanya dapat dipandang dari segi negative saja, melainkan dalam sifat yang Allah anugerahkan tersebut terdapat hikmah positif jika kita sadari. Berkeluh kesah dengan cara berbagi cerita

¹⁴⁹ Al-Qur'an, Al-Ma'arij (19-21)

kesedihan kepada orang lain merupakan salah satu bentuk katarsis atau pengurangan beban negatif dalam diri yang jika tidak segera dibuang maka akan berdampak buruk bagi kelangsungan kehidupan manusia itu sendiri.

Dalam buku “Stress Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling” karangan Farida Aryani terdapat sebuah teori yang mengatakan bahwa cara mengatasi stress adalah dengan memberikan dukungan sosial dari orang terdekat.¹⁵⁰ Bantuan yang dimaksud adalah dengan memberikan dukungan moril kepada individu yang mengalami stress atau memiliki beban psikis. Perlu digaris bawahi, dukungan moril yang dimaksud bukan hanya sebatas memberikan nasihat, melainkan juga menjadi pendengar yang baik bagi setiap detail permasalahan yang diceritakan oleh individu tersebut.

Dua alasan diatas menjadi acuan peneliti dalam pemilihan teknik *Homeroom* guna menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton. Sifat bawaan inidividu yang suka mengeluh merupakan sebuah anugerah terbesar dari Allah SWT, karena dengan sifat tersebut manusia bisa mereduksi beban psikis dalam dirinya. Sedangkan teknik *Homeroom* yang digunakan merupakan implisit keilmuan dimana peneliti memahami bahwa salah satu cara dalam mengurangi aspek kejenuhan belajar individu yakni dengan mereduksi kekelahan emosional dan kognitif dalam diri. Kelelahan-kelelahan tersebut ditandai dengan munculnya beban atau stress dalam diri individu. Adapun cara yang dapat dilakukan dalam

¹⁵⁰ Farida Aryani, *Stress Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 68.

usaha mereduksi beban psikis atau stress tersebut adalah dengan menjalin dan membangun hubungan yang harmonis bersama keluarga.¹⁵¹ Jika para responden tinggal di pondok dan tidak memperoleh keharmonisan keluarga, maka perlunya dibentuk sebuah keluarga alternatif bagi para responden untuk berbagi cerita dan keluh kesah, yakni dengan membentuk dan menanamkan suasana kekeluargaan dalam sebuah kelompok kecil di sekitar responden.

Dilihat dari keselarasan yang terjadi diatas dan hasil analysis antara nilai *pretest* dan *post-test* para responden dapat ditarik kesimpulan bahwa Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* memiliki dampak atau memegang kendali dalam mereduksi kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan.

¹⁵¹ Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya” *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol. -, no. 1, 2010, 65.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton Baturaja Sumatera Selatan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri.

Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dilakukan dalam empat kali sesi, sebagai berikut:

- a) Sesi pertama, diisi dengan perkenalan diri oleh peneliti, perkenalan antara anggota kelompok, penjelasan mengenai teknik *Homeroom*. Setelah semua selesai dilakukan, peneliti memberikan angket *pretest* sebagai bentuk tes awal yang digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar santri sebelum diberikan *treatment*. Setelah semua responden mengisi angket *pretest* yang diberikan, peneliti memberikan sugesti serta menanamkan rasa kekeluargaan di dalam diri responden agar bisa saling menganggap semua yang hadir di dalam ruangan tersebut adalah keluarga.
- b) Sesi kedua, diisi dengan pendahuluan layaknya sesi pertama. Setelah perkenalan dan kontrak waktu dilakukan, peneliti memberikan *deepening* dan sugesti agar responden bisa saling

menganggap keluarga satu sama lain dan mau terbuka mengenai permasalahan dan keluh kesah yang dialami. Dalam sesi kedua, beberapa santri berhasil terbuka dan berbagi cerita dalam forum, bahkan dua orang santriwati menangis sambil berbagi cerita dengan forum. Sebelum mengakhiri sesi kedua, peneliti melakukan evaluasi mengenai proses Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* yang sudah terlaksana serta memberikan pesan kepada seluruh responden agar merahasiakan apa yang sudah diceritakan di dalam ruangan ini terhadap orang lain.

- c) Sesi ketiga, dalam sesi ini peneliti melakukan tahapan-tahapan yang sama persis layaknya sesi kedua. Adapun dalam sesi ini, peneliti mendapat beberapa temuan-temuan permasalahan baru yang terjadi diantara para santri, permasalahan tersebut baru pertama kali diceritakan oleh responden kepada forum.
- d) Sesi keempat, dalam sesi ini pelaksanaan teknik *Homeroom* dilakukan di sore hari dengan tujuan pokok yakni pemberian *post-test* serta kegiatan dokumentasi. Sebelum memberikan *post-test*, terlebih dahulu peneliti mempersilahkan responden untuk berbagi cerita dan keluh kesah lagi namun dengan durasi yang sedikit. Setelah dirasa sudah tidak ada lagi responden yang akan bercerita, selanjutnya peneliti memberikan *post-test* dan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan serta foto dokumentasi.

2. Hasil dan Pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Santri.

Setelah melakukan analisis data hasil Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom*, didapat kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan ini dapat mereduksi atau mengurangi kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton. Hal ini didasarkan pada uji *Paired Sample Statistic*, nilai *mean* hasil *pretest* adalah 96.00 sedangkan hasil *post-test* bertambah menjadi 110.87. hal ini merupakan kenaikan yang cukup signifikan, sebab dikatakan bahwa jika semakin tinggi nilai yang didapat maka semakin rendah pula tingkat kejenuhan belajar santri.

Dalam pengambilan keputusan kali ini, dapat dilakukan dua cara interpretasi hasil *output* uji *Paired Sample t-Test* sebagai berikut:

- a) Pedoman pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel}

Nilai t_{hitung} dalam tabel adalah -7.474. t_{hitung} yang bernilai negatif tersebut disebabkan karena nilai rata-rata hasil belajar *pretest* lebih kecil dari *post-test*. Dalam kasus seperti ini maka t_{hitung} yang bernilai negatif bermakna positif. Artinya nilai t_{hitung} adalah 7.474, maka:

$$t_{hitung} > t_{tabel} = H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak}$$

$$7.474 > 2.074 = H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak}$$

- b) Pedoman pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan nilai signifikansi

Nilai *sig. (2-tailed)* dalam tabel diatas adalah 0,000 maka:

$$\text{Nilai sig.} < 0,05 = H_a \text{ diterima dan } H_0 \text{ ditolak}$$

$0,000 < 0,05$ = H_a diterima dan H_o ditolak

Dari kedua cara interpretasi hasil *output uji Paired Sample t-Test* diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian maka terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Homeroom* dalam menurunkan kejenuhan belajar santri pondok pesantren An-Nur Kedaton setelah pelaksanaan penelitian ini secara baik dan signifikan.

B. Saran

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, ada beberapa saran yang sekiranya perlu untuk dijadikan bahan pertimbangan dan harapan kedepan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk santri pondok pesantren An-Nur Kedaton

Ketika mengalami sebuah masalah dan menjadikan masalah tersebut sebagai beban psikis dalam diri serta berakibat pada segala aspek kehidupan, hendaknya mencari orang yang tepat sebagai tempat berbagi cerita dan keluh kesah. Jika tidak dapat menemukan orang yang tepat dan permasalahan tersebut terlalu riskan untuk diceritakan kepada orang tua, alangkah lebih baiknya agar berkeluh kesah dihadapan Allah SWT dalam shalat di sepertiga malam. Hal tersebut lebih baik dari dunia dan seisinya, karena Allah sangat menyangi kita.

2. Untuk khalayak umum

Kebahagiaan yang hakiki tidak akan tercapai jika diri selalu terbebani dengan beban psikis. Berusahalah mencari tempat yang mau menjadi wadah bercerita dan berbagi keluh kesah. Jika tidak menemukan tempat

yang tepat, maka dekatkanlah diri kepada Allah SWT. Karena beban dalam diri tidak akan tereduksi jika senantiasa kita simpan rapi, dan dengannya kebahagiaan hakiki hanya sebatas ilusi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini telah mengikuti prosedur ilmiah yang maksimal, namun masih saja ada beberapa keterbatasan yang membayangi, diantaranya adalah:

1. Pelaksanaan penelitian yang dibarengi dengan ketakutan akan pandemic Covid-19 yang terus menyebar ke segala penjuru dunia menyebabkan peneliti memangkas jam pelaksanaan penelitian, serta dengan tetap mematuhi segala protocol kesehatan pemerintah yang membuat kenyamanan dalam suasana kekeluargaan sedikit terganggu.
2. Keterbatasan *setting* lokasi penelitian yang tidak terlalu memadai serta kurangnya kemampuan peneliti dalam mendesign ruangan agar nyaman layaknya sebuah rumah membuat para responden tidak bisa mencapai kondisi nyaman yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

Albasith, R., dan Dwi Nuraini Dahlan “Upaya guru mengatasi kejenuhan belajar fikih pada siswa di madrasah tsanawiyah antasari Samarinda”, *Jurnal tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, vol. 1, no. 2, 2020.

Ali, H., Dkk, “Desain Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Sindangsari Al-Jawami Cileunyi Bandung dalam Menghadapi Generasi Milenial” *Jurnal Tarbawi*, vol. 16, no. 1, 2019.

Ambarwati, N. A., “Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya: Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam di Pondok Pesantren An-Nuur, Al-Hikmah, dan Al-Hadid di Kecamatan Karangmojo Kab Gunungkidul, DIY” *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2*, 9.

Arikunto, S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Aryani, F., *Stress Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016.

Azam, U., *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Deepublish, 2016.

Bungin, B., *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.

- Bungin, B., *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan public serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana, 2005.
- Creswell, J. W., *Research Design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Damayanti, S., “Pelaksanaan Teknik *Homeroom* Dalam Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal Siswa di SMA Giki 2 Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013.
- Fauziah, N., “Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan Di MAN Tempel Sleman”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. X, no. 1, 2013.
- Gangga K, N., “Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 5, 2016.
- Gulo, W., *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002.
- Hallen, A., *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hamdi, A. S., dan Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2014.

- Hidayat, F., Dkk, “Layanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan sikap anti seks bebas”, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, vol. 1, no. 2, 2018.
- Husna, A., dan Budi Suryana, *Metodologi Penelitian dan Statistik*, 2017.
- Jannah, R., “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Baitussalam Ketintang Surabaya”, *Skripsi*, jurusan kependidikan Islam FTK UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.
- Kartilah, “Upaya Meningkatkan *Self Concept* Siswa Dalam Pelayanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Homeroom* Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018”, *Jurnal*, vol. 5, no. 1, 2018.
- KBBI Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jenuh> diakses 2020.
- Khusumawati, Z. E., dan Elisabeth Christina, “penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya” *Jurnal BK UNESA*, vol. 5, no. 1, 2014.
- Lestari, I. T., “Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa”, *Jurnal UNESA*.
- Marfuatun dan Rafiqoh, “Pengaruh belajar dengan teknik hafalan terhadap kemampuan menyelesaikan soal fisika

- ditinjau dari tingkat kejenuhan belajar”, *Jurnal Pendidikan Fisika*, vol. 3, no. 1, 2015.
- Masrizal (ed.), “Mixed Method Research” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6, no. 1, 2011.
- Muna, N. R., “Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sakarkemuning Cirebon” *Holistik*, vol. 14, no. 2, 2013.
- Muna, N., “Strategi Guru BK dalam mengawasi *Burnout Study* Siswa SMKN 1 Widasari”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, 2020.
- Nafiah, A., dan Arri Handayani, “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Home Room* Untuk penurunan Perilaku Agresif Siswa”, vol. 1, no. 1, 2014.
- Nugroho, W. D., “Efektivitas bimbingan kelompok teknik *Homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara”, *Jurnal bimbingan dan konseling*, vol. 2, no. 4, 2015.
- Nurhasanah, S., dan A. Sobandi, “Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa”, *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, vol. 1, no. 1, 2016.
- Pane, A., dan Muhammad Darwis Dasopang, “Belajar dan Pembelajaran”, *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, vol. 3, no. 2, 2017.
- Pawicara, R., dan Maharani Conilie, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris

Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19”, *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, vol. 1, no. 1, 2020.

Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.

Retnowati, “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP”, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2018.

Retnowati, “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP”, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2018.

Rukajat, A., *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Deepublish, 2018.

Sastama, G. D., Dkk, “Keefektifan *home room* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP”, *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1, 2017.

Senjaya, A. J., “Tinjauan Kritis Terhadap Istilah Metode Campuran (Mxed method) Dalam Riset Sosial”, *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, vol. 4, no. 1, 2017.

Setyaningsih, Y., “Efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *Homeroom* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI IPS 1 di SMA muhammadiyah Kediri tahun pelajaran 2016/2017”, *Jurnal*, 2017.

- Siyoto, S., dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya” *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol. -, no. 1, 2010.
- Supratiknya, A., *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015.
- Suryabrata, S., *Psikolgi pendidikan*, Jakarta: Rajawali pers, 2015.
- Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*, Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Suwidagdho, D., “Efektifitas terapi tawa untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA 11 Yogyakarta”, *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, vol. 4, no. 5, 2016.
- Syafe’I, I., “Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentuk Karakter” *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 8, no. 1, 2017.

- Syah, M., *Psikologi belajar*, Depok: Rajawali Pers, 2017.
- Syami, K. U., dan San Putra, “Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *six thinking hats* untuk mengatasi kejenuhan belajar”, *Genta Mulia*, vol. XI, no. 2, 2020.
- Vitasari, I., “Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta”, *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 5, 2016.
- Wicaksono, M. T., “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 16 Surabaya”, *Jurnal BK FIP UNESA*, 2.
- Widari, N. K., Dkk, “Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi Untuk MENurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja”, *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol. 2, no. 1, 2014.