

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF INSTRUCTION DALAM MEREDUKSIKAN KEJENUHAN
BELAJAR SANTRI KELAS I AWALIAH MADRASAH
DINIYAH PONDOK PESANTREN AL HIKMAH
WAY HALIM BANDAR LAMPUNG
PADA TAHUN PEMBELAJARAN
2017-2018**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**Sarif Hidayatulloh
NPM. 1211080084**

Jurusan: Bimbingan konseling

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG 2017 M/1437 H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF INSTRUCTION DALAM MEREDUKSIKAN KEJENUHAN
BELAJAR SANTRI KELAS I AWALIAH MADRASAH
DINIYAH PONDOK PESANTREN AL HIKMAH
WAY HALIM BANDAR LAMPUNG
PADA TAHUN PEMBELAJARAN
2017-2018**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**Sarif Hidayatulloh
NPM. 1211080084**

Jurusan: Bimbingan konseling

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M. Pd.

Pembimbing II : Defriyanto, SIQ.,M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG 2017M/1437 H**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM MEREDUKSIKAN KEJENUHAN BELAJAR SANTRI KELAS 1 AWALIAH MADRASAH DINIAH PONDOK PESANTREN AL HIKMAH BANDAR LAMPUNG

Oleh :

Sarif Hidayatulloh
1211080084

Jenuh secara umum merupakan sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia, bahkan jenuh merupakan bagian dari kehidupan, begitupun dalam lingkungan madrasah, jenuh bisa saja terjadi pada santri. Konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* merupakan suatu pendekatan dalam konseling untuk membantu santri agar bisa memajemen pikiran negatif dan dapat memotivasi diri ketika tekanan yang memicu jenuh datang dalam belajar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *One-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah santri kelas I E Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang dikategorikan jenuh belajar. Kemudian didapatkan 6 sampel dengan 3 santri kategori cukup jenuh dan 3 kategori.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor setelah di berikan Treatment Terdapat perbedaan skor *pretest* sebelum diberikan *treatment* 130,66 dan setelah diberikan *treatment* 80,83 dengan angka selisih penurunan adalah 48,16. Selain itu diperoleh *t hitung* setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *Paired Sample t test* adalah (-16,658) nilai ini \geq t tabel (1,860) dengan nilai Sig $0,00 \leq 0,05$ yang artinya H_a diterima H_0 ditolak, dengan demikian jenuh belajar santri dapat berkurang setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri.

Kata kunci : Konseling Individu ,Kejenuhan Belajar



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-instruction* Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung

Nama : Sarif Hidayatulloh
Npm : 1211080084
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Bimbingan Konseling

MENYETUJUI :

Untuk dimunaqosyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M. Pd
NIP.196701151993032001

Pembimbing II

Defriyanto, S. IQ., M.Ed.
NIP.197803192008011012

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP.197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

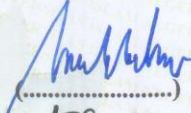
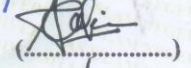
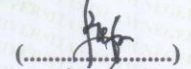
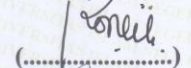
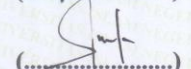
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung telp (0721) 703260

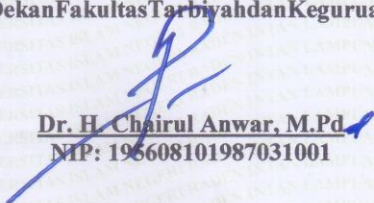
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: "KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MEREDUKSIKAN KEJENUHAN BELAJAR SANTRI MADRASAH DINIYAH KELAS I PONDOK PESANTREN AL HIKMAH BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018, disusun oleh Sarif Hidayatulloh NPM 1211080084, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Telah Diujikan Dalam Sidang Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Hari/Tanggal: 28 Desember 2017, Pukul : 10.00-12.00 WIB di Ruang Sidang BK

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang	: Andi Thahir, M.A., Ed.D	
Sekretaris	: Ashari mahfud, S.Pd.I., M.Pd	
Penguji I	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd	
Penguji Pendamping I	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	
Penguji Pendamping II	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP: 196608101987031001

MOTTO

❦ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۖ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا ﴿١٧﴾

Artinya :

“Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya.” (QS. Al_Kahfi: 17)

PERSEMBAHAN

*Sujudku pun tak ingin memuaskan keinginanku
Untuk haturkan sembah sedalam Qolbu
Adapun kusembahkan syukur kepadaMu ya Allah
Untuk nama, jiwa dan keluarga yang mencinta
Dan perjalanan yang sejauh ini ditempa
Alhamdulillah, pilihan dan kesempatan
Yang membuat hamba mengerti lebih baik makna dari hidup
Semuanya lebih berarti bila dihayati
Alhamdulillah, alhamdulillah, alhamdulillah
Dalam rentang waktu menuntut ilmu
Tercipta sebuah karya yang sangat sederhana
Merupakan awal dari sebuah perjalanan yang sangat panjang
Dalam menapaki jalan kehidupan yang sangat terjal dan berliku
Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati yang sangat dalam
Karya yang sangat sederhana ini ku persembahkan kepada:*

*Ibu dan Bapakku tercinta yang telah membesarkan dan mendidikku serta
do'a Yang selalu menyertai langkahku dalam menantikan keberhasilanku*

*Kakak-kakakku dan adik-adikku tersayang: Asep Rusmana, Fitri Fajria
Ningsih, Eulis Sri Rahma Wati, Sri Devi Nurjanah yang memberikan
motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan studyku. Seluruh keluarga
besar yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil*

*Seluruh teman-teman BK angkatan 2012, 2013, 2014 dan 2015 khususnya
yang selalu hadir disaat saya dalam kesulitan di dalam proses pembuatan
skripsi ini*

*Almamater Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung teruntuk
Seluruh Dosen Prodi Bimbingan Konseling yang telah memberikan
pengalaman ilmunya yang selalu akan ku kenang*

RIWAYAT HIDUP

Sarif Hidayatulloh lahir di Provinsi Jawa barat Kabupaten Kuningan tanggal 27 Februari 1994. Anak kedua dari lima bersaudara, buah cinta kasih dari bapak Sanusi dan ibu Icih. Peneliti menempuh pendidikan formal di SDN Way Gelang Kota agung Tanggamus pada tahun 2000. Sampai dengan tahun 2006, kemudian melanjutkan di SMPN 2 Kotaagung Tanggamus tahun 2006 dan lulus tahun 2009, kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di MAS Al Hikmah Bandar Lampung dari tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012, Selama menempuh pendidikan di MAS Al Hikmah peneliti mengikuti kstrakulikuler Pramuka, dan peneliti juga aktif dalam kegiatan Osis Sebagai Koordinator Pelatih Upacara hari senin.

Pada tahun 2012, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung yang sekarang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru perguruan islam negeri (SPMB-PTAIN) Raden Intan Lampung tahun ajaran 2012/2013. Selama menjadi mahasiswa IAIN Raden Intan Lampung peneliti mengikuti kegiatan mahasiswa HMJ-Bimbingan Konseling di bidang Pendidikan dan Konseling.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Syukur *Alhamdulillah* peneliti panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana, (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling, yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Mereduksikan kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung”

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada parasahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui skripsi ini penulis akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Chairul Anwar, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Bapak Andi Thahir, MA. Ed. D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M. Pd. Selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Laila Maharani, M.Pd, selaku pembimbing 1 yang telah senantiasa memberikan waktu, masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Defriyanto, SIQ., M. Ed, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Bapak Drs. Qomaruddin selaku kepala Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di Madrasah yang beliau pimpin.
8. Ust Jamaluddin, selaku Guru Diniyah khususnya kelas I E Awaliyah yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi.
9. Sahabat sahabat terbaik dalam mengejar impian, khususnya seluruh anggota BK A Angkatan 2012 dan teman-teman BK lainnya yang tak dapat penulis sebutkan satu-persatu Terimakasih untuk kebersamaan yang penuh dengan berjuta cerita selama kurang lebih empat tahun lebih perjuanganku di UIN Raden Intan Lampung.

10. Adik-adik sesama Jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh sebab itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifat nya membangun. Akhirnya dengan iringan ucapan terimakasih peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya. Aamiin

Bandar Lampung, November 2017

Sarif Hidayatulloh

NPM. 1211080084

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB. I PENDAHULUAN

A.	L
atar Belakang Masalah.....	1
B.	I
identifikasi Masalah.....	13
C.	P
embatasan Masalah.....	13
D.	R
umusan Masalah	13
E.	T
ujuan Penelitian	14
F.	M
manfaat Penelitian	14
G.	R
uang Lingkup Penelitian.....	15

BAB. II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1.	P
Pengertian Konseling Individu	16
2.	T
Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu	18
3.	L
Langkah-langkah Layanan konseling Individu	19
4.	B
Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling Individu.....	25
5.	K
Kegiatan Pendukung Konseling Individu	26
6.	K
Konseling Individu Dalam Islam	28

B. Teknik *Self-Instruction*

1.	P
Pengertian <i>Self-Instruction</i>	29
2.	P
Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i>	30
3.	T
Tahapan-tahapan dalam teknik <i>Self-Instruction</i>	31
4.	P
Prosedur Dalam Teknik <i>Self-Instruction</i>	34

C. Kejenuhan Belajar

1.	P
Pengertian Kejenuhan.....	36
2.	I
Indikator Kejenuhan	39

3.	F
aktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan	40
D.	P
enelitian Yang Relevan.....	40
E.	H
ipotesis Penelitian	42

BAB.III METODOLOGI PENELITIAN

A.	J
enis Penelitian	44
B.	D
esain Penelitian.....	44
C.	T
empat dan Waktu Penelitian.....	48
D.	P
opulasi dan Sampling	48
E.	
Variabel Penelitian	51
F.	I
nstrumen Penelitian.....	51
G.	P
engembangan Instrumen Penelitian	54
H.	T
eknik Pengumpulan Data	57
I.	P
rosedur Penelitian.....	59
J.	A
nalisis Data	60

BAB. IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	H
asil Penelitian	64
1.....	G
ambaran Umum Kejenuhan Belajar Santri	64
2.....	P
elaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self-Instruction</i>	
Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri.....	66
3.....	P
ersyaratan Melakukan Uji –t <i>Paired Sample T-Test</i>	75
4.....	U
ji Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self-Instruction</i>	
Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri	78
B.	P
embahasan	81
C.	K
eterbatasan Peneliti.....	84

BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	K
esimpulan	86
B.	S
aran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejarah pendidikan Indonesia mencatat terdapat satu institusi pendidikan Islam yang telah mengakar lama yaitu pendidikan Islam di pesantren-pesantren. Pesantren sebagai institusi pendidikan Islam tradisional telah terbukti banyak memberikan sumbangan bagi upaya mewujudkan idealisme pendidikan nasional, tidak hanya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia pada aspek ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga lebih fokus dalam membentuk generasi Indonesia yang memiliki ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, terutama dalam menciptakan generasi muda yang bermoral baik (*akhlaq al-karimah*).

Seiring dengan perkembangan era globalisasi, ditandai dengan terciptanya masyarakat informasi yang dihadapkan pada begitu cepatnya akselerasi dan modernisasi dalam berbagai aspek, menyebabkan pondok pesantren yang ada berusaha mengembangkan diri sesuai dengan tuntutan zaman. Pondok berasal dari kata *funduk* yang artinya rumah penginapan yaitu berupa rumah penginapan sederhana yang dipetak-petak dan merumakan asrama bagi para santri. Sedangkan pesantren berasal dari kata *santri* yang artinya murid dan dari kata *shasri* yaitu huruf karena pada mulanya yang diajarkan dalam pesantren adalah huruf.¹

Oleh karena itulah tipologi pesantren berkembang menjadi empat kelompok. Departemen Agama RI mengelompokkan pesantren menjadi empat pola/tipe, yaitu:

¹Departemen Agama RI. *Pedoman Teknis Perbaikan Kualitas Air di Lembaga Pendidikan Agama Pondok Pesantren*. Jakarta. 2003. h.1

(1) pesantren tipe A, yaitu pesantren yang sangat tradisional. Para santri pada umumnya tinggal di asramayang terletak di sekitar rumah kyai. Mereka di pesantren hanya belajar kitab kuning. Cara pengajarannya pun berjalan di antara sistem sorogan dan bandogan;

(2) pesantren tipe B, yaitu pesantrenyang memadukan antara mengaji secara individual (sorogan) tetapi juga menyelenggarakan pendidikan formal yang ada dibawah Departemen Pendidikan Nasional atau Departemen Agama. Hanya saja lembaga pendidikan formal itu khusus untuk santri pesantren tersebut;

(3) pesantren tipe C, hampir sama dengantipe B tetapi lembaga pendidikannya terbuka untuk umum; dan

(4) pesantren tipe D, yaitu pesantren yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal, tetapi memberikan kesempatan kepada santri untuk belajar pada jenjang pendidikan formal di luar pesantren.²

Menurut Nurcholis Madjid, pesantren sebagai institusi pendidikan Islam tradisional yang bertahan dengan konsentrasi keilmuan tradisional, saat sekarang sedang menghadapi dua pilihan dilematis. Menurut Nurcholis Madjid sebagaimana yang dikutip oleh Yasmadi, pesantren harus mengambil sikap apakah akan tetap mempertahankan tradisinya, yang mungkin dapat menjaga nilai-nilai agama, atautkah mengikuti perkembangan dengan resiko kehilangan asetnya. Tetapi, sebenarnya ada jalan ketiga, hanya saja menuntut kreativitas dan kemampuan rekayasa pendidikan yang tinggi melalui pengenalan aset-asetnya

²Ela Nurlela, 2016. *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)*

atau identitasnya terlebih dahulu, kemudian melakukan pengembangan secara modern.³

Kompetisi yang semakin ketat diantara institusi pendidikan ditandai dengan ketatnya persaingan kualitas *out put* (keluaran) yang unggul dan menjadi pilihan masyarakat. Hal ini menandakan, bahwa institusi pendidikan perlu banyak melakukan pembenahan internal dan inovasi baru agar mampu meningkatkan mutu pendidikannya. Secara tidak langsung mengharuskan adanya pembaharuan (modernisasi) dalam penyelenggaraan pendidikan, minimalnya disesuaikan dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Oleh karena itu, beberapa institusi pendidikan Islam (pesantren) melakukan perubahan sehingga muncul dinamika pesantren dengan tipologi tipe B, C atau D, yang dapat diartikan pesantren *modern* yang memadukan sistem lama dengan sistem pendidikan sekolah, atau pesantren yang sebenarnya hanya sekolah biasa tetapi santrinya diasramakan dua puluh empat jam.

Berdasarkan konsep tersebut diatas, kini banyak dijumpai pesantren maupun sekolah yang memadukan konsep pesantrendan pendidikan umum atau masuk kedalam tipologi pesantren tipe C. Salah satunya di Kota Bandar Lampung yang masuk kategori pesantren tipologi tipe C yaitu Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung. Ditinjau dari kurikulum yang diterapkan adalah kurikulum plus, yaitu kurikulum DIKNAS dan pembinaan keislaman. Sore dan malamhari santri dibimbing dengan intensif oleh tenaga yang profesional untuk materi-materi keislaman, Bahasa Arab, Bahasa Inggris, dan pelajaran-pelajaran

³Yasmadi.*Modernisasi Pesantren*. Ciputat Press. Jakarta: 2002. h.99

dari kurikulum DIKNAS yang lainnya dengan harapan para santri kelak mampu bersaing.

Melihat tujuan pesantren secara khusus adalah mempersiapkan para santri untuk menjadi orang alim dalam ilmu agama yang diajarkan oleh kyai yang bersangkutan serta mengamalkannya dalam masyarakat⁴ Aktivitas santri disekolah dan asrama yang cukup padat dan ruanggerak kegiatan diasrama yang dibatasi dengan tata tertib yang ditetapkan oleh pihak asrama, dirasa terlalu banyak dan mengekang sebagian santri, sehingga membuat para santri merasa jenuh dan bosan tinggal di asrama.

Sudah menjadi sifat manusia termasuk santri yang memiliki rasa jenuh dan penuh keluh kesah sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'arij ayat 19-20 yaitu:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾

Artinya:”sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.”(Q.s. Al-Ma'arij : 19-20)

Dari ayat diatas dapat disimpulkan sifat manusia yang telah Allah abadikan dalam Al Qur'an yaitu selalu berkeluh kesah, sudah menjadi kewajiban setiap manusia yang beriman untuk sama-sama mengingatkan guna mengurangi sifat buruk tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Kepala Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah, bahwa menurutnya terdapat santri yang prestasi

⁴Hasbullah.*Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia: Lintas Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangannya*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta: 1995. Cet. 1. h. 25

akademiknya menurun dari sebelumnya, yang mana pada awalnya bersemangat belajar dan mudah dalam menghafalan tapi sekarang mereka sulit dan malas untuk menghafal. Selain dari pada itu bahkan terkadang adabe berapa santri yang tidak naik kelas dikarenakan tidak menyempurnakan hafalan untuk syarat kenaikan kelas. Kemudian Ustadz pengajar sering menemukan didalam kelas didapati sikap santri yang melamun, menyendiri, kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas, bahkan beberapa santri tidur saat waktu belajar, mengaji ataupun diwaktu luangnya.⁵

Hasil wawancara dengan salah satu santri yang melakukan pelanggaran menyatakan bahwa dirinya merasa kelelahan dengan berbagai peraturan dan sistem pembelajaran yang ditetapkan dimadrasah diniyah⁶. Adapun indikator kejenuhan yang dialami santri adalah sebagai berikut:

1. keletihan emosi,
2. depersonalisasi,
3. menurunnya prestasi akademis.⁷

Menurut salah satu Ustadz yang mengajar di Madrasah Diniyah kelas IE awaliyah menyampaikan bahwa terdapat 6 santri yang mengalami ketiga indikator diatas kategori tinggi yang mana akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

⁵Qomaruddin. *Wawancara dengan kepala madrasah diniyah*. Kantor Yayasan. PonPes Al Hikmah, 21 Juli 2017

⁶RZ. *Wawancara dengan santri*. Kantor Yayasan. PonPes Al Hikmah, 22 Agustux 2017

⁷Maslach and Jackson. *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler*. Dalam <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-Self-Instruction.html>. (diakses pada 29 juli 2017 pukul 22.00 WIB.)

Tabel I
Data Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Yang Mengalami Kejuhan

No	Nama	Kelas	Indikator			Kategori
			1	2	3	
1	Konseli 1	I E	✓			Rendah
2	Konseli 2	I F	✓			Rendah
3	Konseli 3	I E	✓	✓	✓	Tinggi
4	Konseli 4	I E	✓	✓	✓	Tinggi
5	Konseli 5	I E	✓	✓		Sedang
6	Konseli 6	I E	✓	✓	✓	Tinggi
7	Konseli 7	I E	✓			Rendah
8	Konseli 8	I E	✓	✓		Sedang
9	Konseli 9	I E	✓	✓	✓	Tinggi
10	Konseli 10	I E	✓	✓		Sedang
11	Konseli 11	I E	✓			Rendah
12	Konseli 12	I E	✓	✓		Sedang
13	Konseli 13	I E	✓	✓	✓	Tinggi
14	Konseli 14	I E	✓			Rendah
15	Konseli 15	I E	✓			Rendah
16	Konseli 16	I E	✓			Rendah
17	Konseli 17	I E	✓	✓	✓	Tinggi

Sumber: Arsip Santrikelas 1E awaliyahMadrasah Diniyah Pondok pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun 20017 Yang Mengalami Kejuhan.⁸

Berdasarkan data tabel diatas, santri kelas I awaliyah madrasah diniyah pondok pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Masuk kategori kejuhan belajar (tinggi, rendah, sedang) yaitu, terdapat 6 santri yang memiliki kejuhan belajar tinggi, dan terdapat 4 santri yang memiliki kejuhan belajar sedang, sedangkan kriteria rendah terdapat 7 santri.

Harus disadari bahwa para santri yang berada di Pesantren mereka juga manusia biasa yang suatu saat tidak terlepas dari rasa bosan dan kejuhan dalam aktivitas belajar ataupun aktivitas-aktivitas rutin di asrama. Walaupun sudah

⁸*Arsip Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun 20017 Yang Mengalami Kejuhan.⁸*

dijelaskan dalam kitab alala (الالا) yang sering dikaji setiap ba'da subuh dengan syairnya yang berbunyi sebagai berikut:

الالا تنال العم الا بستة # سا نبيك عن مجموعها ببيان

ذكاء وحرص واصطبار وبلغت # وارشاد استاذ وطول زمان

Artinya: ingatlah tidak akan kalian mendapatkan ilmu yang manfaat kecuali dengan eman (6) syarat, yaitu cerdas, semangat, biaya, petunjuk ustadz, dan waktu yang lama.⁹

Dari keterangan syair tersebut sebenarnya santri tidak sepatutnya merasa jenuh. Karena dalam belajar itu sendiri menurut syaratnya adalah harus sabar dan waktu yang lama, dan untuk mencapai syarat tersebut maka santri harus dapat menginstruksikan diri masing-masing agar terhindar dari jenuh yang mana akan merusak santri untuk mendapatkan ilmu.

Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Santri yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.¹⁰

Menurut Cross dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan santri dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

⁹Mochamad Masyhudi. *Terjemah kitab Alala tanalul'ilma*. Kediri: Lirboyo Express. 2002.h. 2

¹⁰Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. RemajaRosdakarya Bandung:2002. h 165

- 1) keletihan indra siswa.
- 2) keletihan fisik siswa.
- 3) keletihan mental siswa.¹¹

Ada beberapa cara untuk mengatasinya yaitu keletihan indra dan fisik santri dapat dihilangkan dengan mudah dengan beristirahat dengan cukup. Tetapi keletihan mental dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Sistem pesantren menuntut santri untuk mandiri dan bertanggung jawab selama proses belajar, karenanya santri harus mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Sebaliknya, jika santri tidak mampu meregulasi proses belajarnya berakibat terganggunya pembelajaran di sekolah, seperti munculnya kejenuhan belajar. Untuk mereduksi (mengurangi) tingkat kejenuhan belajar santri, santri harus mampu mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga santri membutuhkan *Self-Instruction* dalam mengikuti proses pembelajaran dengan sistem pesantren. *Self-Instruction* merupakan dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan belajar secara umum.¹²

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terdapat teknik yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*, yang membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pertanyaan diri yang lebih adaptif yang ditandai dengan adanya perubahan dari siswa dalam mengontrol diri dan melakukan

¹¹*ibid*, h. 166

¹² Jurnal *Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104—111
Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bke>ISSN: 2503-3417.

toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri (*self-talk*).¹³

Jadi penulis menyimpulkan bahwasanya teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rifki di SMPN 1 tahun 2012 yang bertujuan sama-sama untuk mereduksikan kejenuhan belajar dengan teknik *Self-Instruction*, penelitian oleh Elisabeth di SMAN 22 Surabaya tahun 2014, Penelitian oleh Agustin di UPI tahun 2009, dan penelitian Ela Nurlela di SMPN Satu Atap Terpadu Tegal tahun 2015. Penelitian mereka semuanya sama bertujuan mereduksikan kejenuhan belajar dengan teknik *Self-Instruction*, yang mana menurut mereka dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat memperbaiki restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan system kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Tujuannya untuk membangkitkan fikiran negatif dan dialog internal atau bicara sendiri (*Self-Talk*). *Self-Talk* adalah penting bagi seseorang untuk mempelajari cara-cara untuk menantang keyakinan irasional.

Pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani tingkat kejenuhan belajar melalui bimbingan dan konseling merupakan upaya yang dapat diberikan untuk membantu santri dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam

¹³Ela Nurlela, 2016 *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegal datar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)*

pendekatan konseling kognitif perilaku terdapat bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam usaha mereduksi tingkat kejenuhan belajar yaitu teknik *self-Instruction*. Karena dilihat dari substansi kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi atau keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan sehingga santri mengalami keletihan baik secara fisik, mental, sikap dan perilaku. Dengan demikian, kejenuhan belajar merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus segera ditangani.

Adapun definisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.¹⁴ Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan yaitu merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk membantu santri dalam mereduksi tingkat kejenuhannya adalah perlakuan (*treatment*) teknik *self-Instruction*. Mengingat santri harus mengatur diri supaya proses belajar mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, maka penting untuk diteliti teknik *self-instruction* sebagai suatu bimbingan dan konseling belajar yang

¹⁴Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya. Bandung:2013. h. 72

membangun proses mental atau dinamika psikologi yang dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar.

Allah telah mengajarkan bagaimana mengatur diri dalam segala hal bahkan belajar sekalipun. Sebagaimana tertulis dalam surat Al Insyirah ayat 7 dan 8 sebagai berikut:

﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴾ ﴿ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴾

Artinya: maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Q. S. Al Insyirah ayat 7 dan 8).

Dengan Layanan konseling Individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* diharapkan Santri dapat mengurangi kejenuhannya dengan mengintruksikan dirinya dari pikiran yang irrasional menjadi rasional. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian Layanan Konseling Individu Dengan *Teknik Self Instruction* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Terdapat 6 santri yang mengalami kejenuhan belajar.
- b. Kejenuhan dapat mempengaruhi santri melanggar peraturan yang ada.
- c. Ustadz pengajar Madrasah diniyah belum mendapatkan teknik yang efektif untuk mereduksi kejenuhan..

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti membatasi masalah pada penggunaan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar di dalam lingkungan Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 sebagai berikut:

1. Permasalahan yang diteliti oleh peneliti hanya pada sekolah Madrasah Diniyah Non Formal saja.
2. Sampel dalam penelitian ini diambil dari sebagian populasi santri Madrasah Diniyah tingkat awaliyah kelas IE.
3. Penelitian ini hanya fokus meneliti tingkat kejenuhan belajar santri, penyebab kejenuhan belajar santri, dan dampak dari kejenuhan belajar santri.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah Layanan Konseling Individu dengan teknik *Self-Instruction* efektif dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri di madrasah diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektivan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mereduksikan kejenuhan

belajar santridi Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan teknik *Self Instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri kelas I awaliyah di Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan mampu mengurangi tingkat kejenuhan pada santri putra maupun putri .

2. Bagi Ustadz

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi guru agar memperhatikan santri yang mengalami kejenuhan dalam belajar.

3. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan prestasi belajar para santri

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai bekal untuk menjadi konselor professional.

5. Bagi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman, kesimpangsiuran dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Objek dalam penelitian yang akan dilakukan ini menitik beratkan pada bagaimana efektifnya layanan konseling individu teknik *Self-Instruction* ini dalam mereduksi kejenuhan belajar pada santri Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.
2. Subjek pada penelitian ini adalah Santri Kelas I Madrasah Diniyah (MADIN) Tingkat Aliyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.
3. Wilayah penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.
4. Waktu penelitian akan dilaksanakan ada semester ganjil tahun akademik 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya.¹⁵

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁶

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹⁷ Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “ jantung hati” ialah apabila

¹⁵Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* . CV Alfabeta. Bandung: 2007. h. 18

¹⁶Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*. Quantum Teaching. Jakarta: 2005. H. 84

¹⁷Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta: 1994. h. 105

seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya. Dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.¹⁸

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar

¹⁸Undang Undang. Nomor. 12 Tahun 1945 tentang Pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4).

konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.¹⁹

Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

1. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik
6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.²⁰

3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli).²¹

¹⁹Prayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang:2005.h.52

²⁰Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*. Rineka Cipta. Jakarta: 2003.h. 85

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :²²

1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realition ship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan

h. 50 ²¹Willis S. Sofyan.*Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007.

²²Ibid. h. 51

tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseliya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam

masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru,teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi
Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudahmenciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan

keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu

Setelah mejalankan langkah-langkah dalam konseling individu selanjutnya melihat apakah proses yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik atau tidak.

Untuk itu ada beberapa indikator untuk melihat keberhasilan layanan konseling individu berjalan dengan baik yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan konseli
- b) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.²³

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

²³Tohirin.*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Rajagrafindo Persada.Jakarta: 2007. h. 164

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

6. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-itisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al*

istisyarah.²⁴ Secara etimologi kata *irsyad* berarti : *al-huda* dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam al-qur'an dan hadis. Dalam al-qur'an ditemukan kata *al-irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* pada surat al-kahfi ayat 17 yaitu:

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya : Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya (Q. S. Al-Kahfi : 17).

Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai-bagi solution (pemecahan, penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya. Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personalcontact* (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi masihat untuk kebaikan menjauhi kemungkar.

²⁴Lubis Akhyar Saiful. *Konseling Islami*. Elsaq Press. Yogyakarta: 2007.h. 79

Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).²⁵

Sebagaimana Allah abadikan perintah konseling sejak zaman Rasulullah SAW dalam Al Qur'an Surat Al Maidah ayat 2 sebagai berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

Artinya : Saling tolong menolonglah kalian dalam hal kebaikan dan jangan saling menolong dalam dosa atau permusuhan. (Q.S. .Al-Maidah : 2).

B. Teknik *Self Instruction*

1. Pengertian *Self Instruction*

Self-Instruction merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat.²⁶

Self-Instruction ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Self-Instruction* adalah suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan

²⁵Lubis Akhyar Saiful. *Konseling Islami*. Elsaq Press. Yogyakarta: 2007. h. 85

²⁶Baker, Stanley B. & James N. Butler.. *Effect of Preventive Cognitive Self- Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*. Journal of Primary Prevention. Vol. 5(1) : 1984. h. 17-25. (diakses pada 28 juli 2017 pukul 20.00 WIB).

verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik *self-instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

2. Penerapan Dalam Teknik *Self_Instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *Self Instruction* pada peserta didik

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada santri, kemudian santri mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan santri untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini” secara keras kemudian santri menirukannya, setelah santri mampu menguasai kalimat tersebut santri diminta mengulang-ngulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukruan diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

Konselor pertama tama mencontohkan, kemudian santri menirukan bersama konselor, setelah santri mampu maka santri disuruh untuk mengerjakan sendiri.²⁷

3. Tahap-tahap Dalam Teknik *Self Instruction*

²⁷Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Prilaku Untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.h. 74

Dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *Self-Instruction* yang digunakan adalah Penerapan modeling, imitasi dan ekskusiyang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

1. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikirandan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
3. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Adapun contoh ungkapan untuk merasionalkan fikiran yang irasional adalah sebagai berikut:
 - a. Saya bukanlah anak yang pemalas sekolah akan tetapi perilaku sayalah yang pemalas sekolah, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas sekolah saya menjadi semangat berangkat sekolah lagi.
 - b. Saya bukanlah anak yang malas menghafal akan tetapi perilaku sayalah yang malas menghafal, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas menghafal saya menjadi semangat menghafal lagi.
 - c. Saya bukanlah anak yang sering mengantuk akan tetapi perilaku sayalah yang suka mengantuk, oleh karena itu saya harus

membuang perilaku mengantuk saya menjadi tidak mudah mengantuk lagi.²⁸

Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* untuk mereduksi kejenuhan belajar yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah sebagai berikut :

1. Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self-Instruction* dengan suara keras.
2. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
3. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
4. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
5. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
6. Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.²⁹

Verbalisasi dalam *Self-Instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu : a) berhenti dan lihat; b) bertanya mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Apa yang guru inginkan dari saya”); c) menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Benar, saya harus bisa memenuhi harapan mereka); d) *Self-Instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas (misalnya, “yang ini terlihat sama dengan yang itu, jadi saya memilih yang

²⁸Putri Larasati, Wikan.. Meningkatkan *Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method).*”(On-line), tersedia di: http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem_Melalui_Metode_Self-Instruction.html (25juli 2017) pukul 18:30 WIB.

²⁹Putri Larasati. *Ibidl.* h.9

berbeda dari keduanya); dan e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misalnya, “saya telah melakukan pekerjaan ini dengan sangat baik”)³⁰

Self-Instruction dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa seharusnya mengajarkan anak untuk tidak berpikir “apa” melainkan “bagaimana” dalam melakukan sesuatu, serta untuk memfasilitasi prosedur mediasi kognitif dalam memecahkan permasalahan anak.³¹

Mischel mengemukakan hasil studinya bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi *coping verbal* seperti *self-talk*, *Self-Instruction*, *self-suggestion*. Sedangkan menurut Rusch & Kostewicz *Self-Instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab siswa untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri.

4. Prosedur Dalam Teknik *Self Instruction*

Dalam menggunakan teknik *Self-Instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar diarahkan untuk restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Prosedur penggunaan *Self-Instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk

³⁰Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. "Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre School."(On-line), tersedia di: [http://ulankeyla.co.id/2011/07/ Journal_of_Applied_Behaviour_Analysis.Vol.15\(2\).56-67.html](http://ulankeyla.co.id/2011/07/ Journal_of_Applied_Behaviour_Analysis.Vol.15(2).56-67.html) (25 juli 2017) pukul 18:30 WIB.

³¹Bryant. Lorrie E. Karren S. *Ibid*.h.11.

menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *Self-Instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Berikut prosedur untuk melakukan *Self-Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar:³²

- 1) *Cognitive Modeling*. Adalah konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.
- 2) *Overt external guidance*. Adalah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- 3) *Overt self-guidance*. Adalah konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- 4) *Faded overt self-guidance*. Adalah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri. Konseli

³²Shapiro, E. S & Christine L. C. *Behavior Change in The Classroom: Self- Management Interventions*. The Guilford Press. New York : 1994. h. 79.

melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.

- 5) *Covert Self-Instruction*. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

5. Kelebihan Teknik *Self-Instruction*

Adapun dalam penggunaan teknik *Self-Instruction* terdapat kelebihan yang dimiliki yaitu :

- a. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
- b. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok (untuk CBFT selalu melibatkan kelompok keluarga).
- c. Klien dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara self-help.³³

C. Kejenuhan Belajar

1. Definisi Kejenuhan

Berikut ini akan dipaparkan pengertian kejenuhan menurut para ahli :

- a) Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.³⁴ Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.
- b) Menurut Muhibbin Syah, jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun.³⁵

³³ Abu Abdirrahman Al-Qawi. *Mengatasi Kejenuhan*. Khalifa. Jakarta: 2004. cet.1, h. 1

³⁴ *Ibid*. Abu Abdirrahman Al-Qawi. h. 13

³⁵ Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Logos Wacana Ilmu. Jakarta: 1999. cet.2. h. 161

- c) Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.³⁶
- d) Dalam hadits juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadits ini bukan saja relevan, namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran Islam. Rasulullah SAW, berbicara tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus sebagai berikut:

عَنْ مُجَاهِدٍ قَالَ دَخَلْتُ أَنَا وَيَحْيَى بْنُ جَعْدَةَ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ مِنْ أَصْحَابِ الرَّسُولِ قَالَ
 ذَكَرُوا عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- مَوْلَاةً لِبَنِي عَبْدِ الْمُطَّلِبِ قَالَتْ إِنَّهَا قَامَتِ اللَّيْلَ
 وَتَصُومُ النَّهَارَ. قَالَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- «لَكِنِّي أَنَا أَنَامُ وَأُصَلِّي وَأُصُومُ
 وَأُفْطِرُ فَمَنْ أَفْتَدَى بِي فَهُوَ مِنِّي وَمَنْ رَغِبَ عَنِّي سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي إِنَّ لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةً ثُمَّ فَتْرَةٌ
 فَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى بَدْعَةٍ فَقَدْ ضَلَّ وَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى سُنَّةٍ فَقَدْ اهْتَدَى

Artinya: Dari Mujahid, ia berkata, aku dan Yahya bin Ja'dah pernah menemui salah seorang Anshor yang merupakan sahabat Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, ia berkata, para sahabat Rasul membicarakan bekas budak milik Bani 'Abdul Mutholib. Ia berkata bahwa ia biasa shalat malam (tanpa tidur) dan biasa berpuasa (setiap hari tanpa ada waktu luang untuk tidak puasa). Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* pun bersabda, "Akan tetapi aku tidur dan aku shalat malam. Aku pun puasa, namun ada waktu bagiku untuk tidak berpuasa. Siapa yang mencontohiku, maka ia termasuk golonganku. Siapa yang benci

³⁶Sayyid Muhammad Nuh, *Penyebab Gagalnya Dakwah*. Gema Insani Press. Jakarta: 1993. cet.5. h. 15

terhadap ajaranku, maka ia bukan termasuk golonganku. Setiap amal itu ada masa semangat dan ada masa malasnyanya. Siapa yang rasa malasnyanya malah menjerumuskan pada bid'ah, maka ia sungguh telah sesat. Namun siapa yang rasa malasnyanya masih di atas ajaran Rasul, maka dialah yang mendapat petunjuk.” (HR. Ahmad).³⁷

Hadits tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa giat dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar yang giat, terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat seorang siswa menjadi malas, bosan, tertekan, jemu, lemah dan sebagainya.

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun perilaku kejenuhan manusia bisa ditemukan seperti contoh sikap isti'jal orang kafir yaitu yang minta disegerakan adzab, orang kafir bersikap sombong lalu menghina para Nabi dengan menuntut mereka agar membuktikan adzab yang diancamkan. Hal inintersirat dalam surat Al Baqarah ayat 61 sebagai berikut:

وَإِذْ قُلْتُمْ يُمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ
بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا^{٤٤} قَالَ أَسْتَتِدِلُونَ^{٤٥} الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا
مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ^{٤٦} وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ^{٤٧} الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَنَةُ^{٤٨} وَبَاءُوا بِغَضَبٍ^{٤٩} مِّنَ اللَّهِ^{٥٠} ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ
كَانُوا يَكْفُرُونَ^{٥١} بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ^{٥٢} النَّبِيَّ^{٥٣} بَعِيرٍ^{٥٤} الْحَقُّ^{٥٥} ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا^{٥٦} وَكَانُوا يَعْتَدُونَ^{٥٧}

Artinya: Dan (ingatlah) ketika kamu berkata, “ Hai Musa, kami tidak sabar hanya dengansatu macam makanan saja, maka mohonlah untuk kami ke pada

³⁷Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad bin Hambal*. Dar Al-Fikr. Kairo. h. 210

Tuhanmu agar Dia mengeluarkan untuk kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang ‘adanya, dan bawang merahnya.” Musa berkata, “ maukah kamu mengambil sesuatu yang lebih rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu kesuatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta.” Dan ditimpakan kepada mereka kenistaan dan kehinaan serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena merekamengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh Nabi-nabi tanpa kebenaran. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan adalah mereka melampaui batas. (Q.S. Al Baqoroh : 61).

Dari berbagai definisi kejenuhan diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang.

2. Indikator Kejenuhan

Sedangkan menurut Maslach and Jackson menjelaskan kelelahan emosi dapat terjadi ketika, “sumber daya (*energy*) individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak lagi mampu pada tahap psikologis”. Maslach dan Jackson mengidentifikasi kejenuhan dalam tiga dimensi:

4. keletihan emosi, perasaan secara emosional terlalu berat dan kelelahan karena pekerjaan seseorang;
5. depersonalisasi, sebuah perasaan buruk pada respon diri sendiri terhadap siswa; dan
6. menurunnya prestasi akademis.³⁸

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan

Slivar menjelaskan bahwa ada6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu:

³⁸Muhibbin Syah. *Op. Cit.* h. 31

- (1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani.
- (2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh.
- (3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk *kejenuhan* dan kemajuan bagi siswa.
- (4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa.
- (5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan.
- (6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.³⁹

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan konseling individu dengan teknik *Self-instruction* dalam mereduksikan kasus kejenuhan telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rifki pada tahun 2012 yang meneliti tentang efektivitas teknik *Self-instruction* dalam mengurangi kejenuhan peserta didik SMPN 1 Lembang.⁴⁰ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Agustin salah satu mahasiswa S1 universitas Pendidikan Indonesia yang meneliti tentang pengaruh dan efektivitas teknik *Self-instruction* berbasis computer terhadap klien Fatigu dan boring.⁴¹

Penelitian yang berkaitan dengan penggunaan konseling individu terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhanpun telah menjadi referensi banyak peneliti antara lain penelitian yang dilakukan oleh Zainal Abidin pada tahun 2009

³⁹Maslach and Jackson. *Ibid.* h.5.

⁴⁰ Rifki, “Keefektifan Teknik *Self-instruction* dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Pada Peserta Didik SMPN 1 Lembang” dapat di akses di [:https://core.ac.uk/download/files/478/12351333.pdf#page=1&zoom=auto,0,800](https://core.ac.uk/download/files/478/12351333.pdf#page=1&zoom=auto,0,800)

⁴¹ Agustin, “Pengaruh dan efektifitas teknik *self-instruction* berbasis computer terhadap klien fatigu dan depresiboring

yang meneliti tentang “efektivitas penggunaan konseling individu dalam mereduksi tingkat kejenuhan saat belajar siswa kelas viii madrasah tsanawiyah negeri sidoarjo”.⁴² kemudian penelitian dilakukan oleh Elisabeth yang meneliti tentang “konseling individu dengan teknik *Self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan siswa”.⁴³

Oleh sebab itu, berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian terdahulu yaitu menggunakan konseling individu dengan teknik *Self-instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.⁴⁴

⁴²Zainal Abidin. ‘*efektivitas penggunaan konseling individu dalam mereduksi tingkat kejenuhan saat belajar siswa kelas viii madrasah tsanawiyah negeri sidoarjo*’. Dapat di akses <http://digilib.uinsby.ac.id/739/>

⁴³ Elisabeth, “*Konseling Individu Dengan Teknik Self-instruction Untuk Mengurangi kejenuhan Siswa*” diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

⁴⁴Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Alfabeta. Bandung: 2013, h. 96

Jadi dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Hipotesis Penelitian

H₀: “Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Tidak Efektif Untuk Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Madrasah Diniyah PONPES Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

H_a: “Konseling Individu Dengan Dengan Teknik *Self-Instruction* Efektif Untuk Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Madrasah Diniyah PONPES Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/”.

b. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya t (t_{hitung}), dibandingkan dengan nilai $-t$ dari table distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} di dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (missal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ ⁴⁵

⁴⁵ Sugiyono, Op. Cit, hal 102

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan table, grafik, bagan, gambar atau tampilan lainnya.⁴⁶

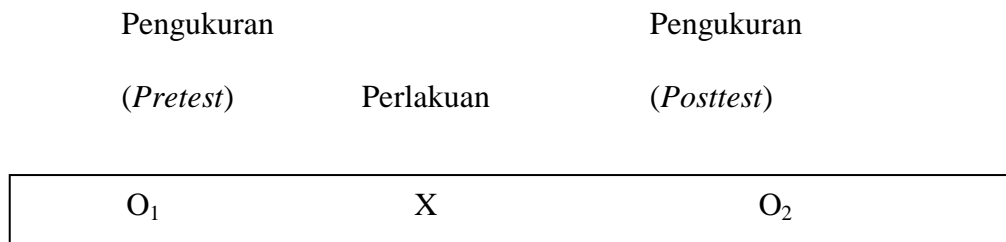
B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Post-test Design* yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu individu subjek diberikan pretest kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum perlakuan.

Dengan demikian pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan skala kemampuan interaksi sosial kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan konseling individu. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan skala yang sama, yaitu skala interaksi sosial guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan

⁴⁶ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta : 2010. h. 27

yang diberikan terhadap subjek yang diteliti.⁴⁷ Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1
Pola One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

- 01 : Pengukuran awal tingkat kejenuhan pada Santri kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah PONPES Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala Tingkat Kejenuhan. Jadi, pada *pretest* ini merupakan mengumpulkan data santri yang memiliki tingkat kejenuhan Tinggi dan belum mendapat perlakuan.
- X : Pemberian perlakuan (*Self-instruction*) dengan menggunakan konseling Individu kepada santri yang memiliki tingkat kejenuhan tinggi.
- 02 : pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kejenuhan pada santri setelah diberikan perlakuan (X), dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian teknik *self-instruction* pada santri menjadi menurun atau tidak menurun sama sekali.

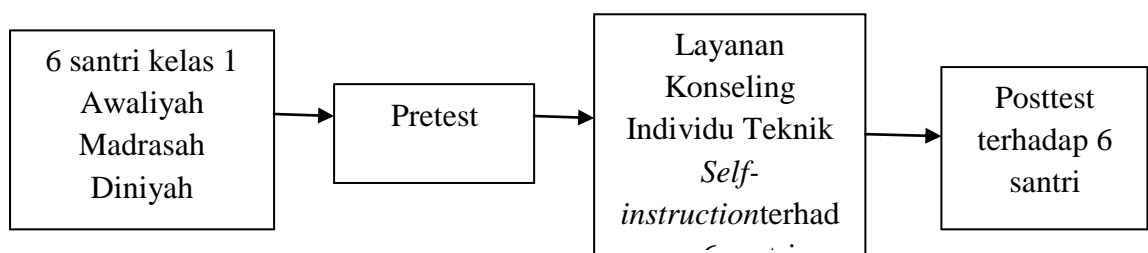
⁴⁷Sugioyono. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Alfabet. Bandung: 2011. h. 107.

Setiap desain penelitian terdapat kelemahan dan kelebihan masing-masing. Kelemahan desain ini, antara lain eror yang disebabkan efek testing dan juga pengaruh instrument. Sedangkan kelebihanannya yaitu dengan adanya pretest sebelum perlakuan, dan adanya posttest sesudah perlakuan, maka dapat dilihat keefektivan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* pada santri yang memiliki kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberi perlakuan.⁴⁸

Adapun langkah-langkah dari model ini adalah:

1. Memberikan *pretest* berupa skala kejenuhan belajar kepada 6 sampel santri yang mengalami kejenuhan tinggi.
2. Memberikan perlakuan (*treatment*) kepada 6 santri yang memiliki kejenuhan belajar tinggi berupa layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction*.
3. Memberikan *post-test* kepada 6 orang santri yang telah diberikan perlakuan/treatment yaitu layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction*, pelaksanaan langkah-langkah tersebut untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar dibawah ini:

Gambar 2
Langkah-langkah Pemberian Layanan



⁴⁸Nazir, M.. *Metode Penelitian*. Alfabeta . Bandung:2005. .h.232

4. Membandingkan perbedaan pretest dan posttest tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan (X) itu efektif dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri.
5. Memberikan tes statistik yang sesuai untuk rancangan penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan skor seperti yang terhitung pada langkah diatas, untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Karena fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-instruction* Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah PONPES Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. Subyek pada penelitian ini adalah santri kelas 1 Awaliyah.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sebelum mengadakan penelitian peneliti terlebih dahulu harus menentukan siapa yang akan menjadi subjek penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.⁴⁹ Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.⁵⁰

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah sejumlah individu baik yang berupa orang dewasa, peserta didik, atau anak-anak ataupun objek sebagai sasaran penelitian tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang berjumlah 175 santri. Adapun untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam table dibawah ini.

Tabel 2
Jumlah Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al hikmah Bandar Lampung

NO	Kelas	Laki-laki	Prempuan	Jumlah
1	A	17 orang	18 orang	35 orang
2	B	17 orang	19 orang	36 orang
3	C	15 orang	17 orang	32 orang
4	D	18 orang	19 orang	37 orang
5	E	16 orang	19 orang	35 orang
JUMLAH		83 orang	92 orang	175 orang

⁴⁹ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta. Jakarta: 2004. h. 118

⁵⁰ Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta: h. 115

Sumber: Arsip madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah way halim Bandar lampung Tahun Ajaran 2017-2018

2. Sampel

Sampel menurut Suharsimi Arikunto adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto menyarankan jika jumlah subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil sampel antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, sempit luasnya wilayah pengamatan dari subyek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar akan lebih baik.⁵¹

Dalam penelitian ini sampel diambil secara acak (random), yang mana semua anggota populasi mendapat kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 Santri Kelas I Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung. Adapun teknik pengambilan sampel adalah *Random Sampling*. Teknik *Random Sampling* adalah cara pengambilan sampel tanpa pandang bulu, sehingga semua subjek berhak dan berpeluang menjadi sampel. Peneliti menganbil sampel dengan cara melakukan undian terhadap semua populasi. Masing-masing populasi diberi nomor urut dan nama. Dengan kertas gulung yang sudah tertulis nomor dan nama, kemudian diundi. Adapun data santri disajikan pada tabel berikut :

⁵¹ Arikunto, *Ibide*. h.131

Tabel 3
Data Jumlah Sampel Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren
Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
A	1	0	1
B	2	0	2
C	1	0	1
D	1	0	1
E	1	0	1
JUMLAH			6

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai gejala bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau variabel dependen.

1. Variabel bebas atau variabel independen

Variabel bebas atau variabel independen adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Pada variabel ini yang berperan mereduksikan kejenuhan belajar adalah layanan konseling individu dengan teknik *Self-instruction*..

2. Variabel Terikat atau Variabel Dependen

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur atau dipengaruhi untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besar efek tersebut diamati dari ada atau tidak adanya, timbul-hilangnya yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain. Jadi pada variabel ini yang dipengaruhi adalah tingkat kejenuhan belajar santri kelas lawaliyah.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen untuk mengungkap data tentang kejenuhan belajar yaitu dengan menggunakan kuesioner/angket kejenuhan belajar. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data untuk mengetahui keefektivan layanan konseling individu dengan teknik *Self-instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar adalah menggunakan kuesioner atau angket yang telah di uji validitasnya.

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala kejenuhan belajar dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel 4.

Tabel 4
Kisi-kisi Instrumen Gejala Jenuh Dalam Belajar

Aspek	Indikator	Sub Indikator	No. Item	
			+	-
Jenuh	Keletihan emosi	1.Merasa gagal dalam belajar	1	8
		2.Mudah benci	2	9
		3.Mudah marah	3	10
		4.Mudah cemas	4	11
		5.Menyalahkan orang lain		

		6.Merasa bersalah	5	12
		7.Merasa lelah dan letih setiaphari	6 7	13 14
	Depersonalisasi	1. Enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar	15,16	20,21
		2.Kehilangan antusias untuk belajar,	17	22
		3.Merasa terbebani dengan banyak tugas belajar	18	23
		4.Ragu terhadap apa yang dipelajarinya	19	24
	Menurunnya prestasi akademis	1.Kehilangan semangat belajar	25	31
		2.Mudah menyerah	26	32
		3.Merasa tidak kompeten,	27	33
		4.Merasa rendah diri dan tidak percaya diri	28	34
		5.Kejenuhan rendah dalam belajar.	29,30	35,36

Angket dalam penelitian dirumuskan dalam kisi-kisi dan dijadikan butir-butir pertanyaan. Item pernyataan tentang intensitas kejenuhan belajar santri dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jika santri menjawab pada kolom selalu diberi skor 4, kolom Sering diberi skor 3, kolom kadang-kadang diberi skor 2, dan kolom Tidak Pernah

diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor gejala kejenuhan belajar santri dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5
Kriteria Penyekoran Instrumen Kejenuhan

Alternatif Jawaban	Sekor Jawaban	
	Negatif	Positif
Selalu	1	4
Sering	2	3
Kadang-kadang	3	2
Tidak pernah	4	1

Dalam penskoran angket ini peneliti menggunakan skala likert. Dalam penggunaan skala Likert, terdapat dua bentuk pertanyaan, yaitu bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif untuk mengukur skala negatif dan bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif. bentuk pertanyaan negati diberi skor 1, 2, 3, dan 4, dan bentuk pertanyaan positif diberi sekor 4, 3, 2, dan 1. Penggagas dan pencipta skala likert adalah Rensis Likert asal Amerika Serikat

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penelitian yaitu, menentukan instrument yang layak disebarkan pada santri, ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrument dan pengembangan kisi-kisi antara lain kelayakan instrument, keterbacaan instrument, validitas dan reabilitas. Langkah-langkah yang telah di uraikan akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Jenis instrumen penelitian

a. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan dan pernyataan tertulis tentang data factual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁵²

Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka alat pengumpul data menggunakan angket skala likert. Dengan jumlah item pertanyaan yang harus di jawab santri sebanyak 36 item. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data tentang berapa banyak santri yang mengalami kejenuhan belajar di Madrasah Diniyah Awalayah Kelas I Pondok Pesantren Bandar Lampung

2. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.⁵³ Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan di ukur. Pengujian validitas angket dalam peneltian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows realiase 16*.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan *SPSS for windows 16* data yang terkumpul dari 6 responden, 36 koefisien korelasi (jumlah butir 45) dapat dilihat pada baris total (data terlampir) dimana nilai item pernyataan 1 hingga 36 memiliki nilai sig (2 tailed) <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid.

⁵² Anwar Sutoyo, Op. Cit. hal 189

⁵³ Suharmi Arikunto, Op. Cit. hal 168

3. Uji Realibitas Instrumen

Reliabilitas merupakan suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrument yang sebelumnya di uji validitasnya kemudian harus di uji reliabilitasnya agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik.

Menurut Azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel⁵⁴

Dari uji reabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 16 *for windows*, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,936 (data terlampir) Hal ini berarti instrument tersebut memiliki ukuran sangat reliabel.

4. Uji Rasional Instrumen

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkatkelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh tiga dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosenahli untuk memberikan penilaian padasetiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

⁵⁴ Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, hal.62

Langkah berikutnya dilakukan uji keterbacaan terhadap lima orang santri madrasah diniyah ponpes al hikmah yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian akan tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan item pernyataan pada angket dapat dipahami oleh tiga orang santri yang melakukan uji keterbacaan kecuali kata "berkata kasar" pada nomor item 3 angket kejenuhan belajar. Kata "berkata kasar" diganti menjadi kata "gusar" dengan alternatif jawaban yang tetap

H. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini semua data diperoleh secara alamiah sesuai fenomena yang terjadi, Sugiyono menjelaskan bahwa "pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah).

Teknik-teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.⁵⁵ sebagai berikut:

1. Penggunaan Kuesioner atau Angket

Sebagian besar penelitian pada umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Kuesioner atau angket memang mempunyai kebaikan sebagai salah satu instrumen pengumpulan data, asal cara dan pengadaannya mengikuti persyaratan yang telah digariskan dalam penelitian.

⁵⁵Sugiyono. *Op. Cit.* hlm. 224

Kuesioner atau angket ini diberikan kepada santri madrasah diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung dan tujuannya yaitu untuk mengumpulkan data santri yang mengalami kejenuhan tinggi

Sebelum kuesioner disusun, maka harus melalui prosedur sebagai berikut:

- a) Merumuskan tujuan yang akan dicapai dengan kuesioner
- b) Mengidentifikasi variabel yang akan dijadikan sasaran kuesioner
- c) Menjabarkan setiap variabel menjadi sub-variabel yang lebih spesifik dan tunggal
- d) Menentukan jenis data yang akan dikumpulkan, sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan belajar yang sedang berlangsung.

Observasi secara langsung dilakukan untuk mengetahui upaya yang dilakukan ustadz/guru di ruang kelas madrasah diniyah.

Observasi ini dilakukan pada kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, observasi ini dilakukan untuk melihat proses belajar santri selama didalam kelas.

3. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁵⁶Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan

⁵⁶Sugiyono. *Ibid*, h.198

untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden.⁵⁷ Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan peneliti.⁵⁸ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana definisinya adalah wawancara bebas peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.⁵⁹ Wawancara yang dilakukan kepada salah satu santri kelas I awaliyah madrasah diniyah pondok pesantren al hikmah, ustadz pengajar dan kepala madrasah diniyah dengan tujuannya untuk mengetahui perasaan santri selama belajar di kelas I awaliyah madrasah diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.

4. Dokumentasi

Disamping observasi dan wawancara peneliti juga menggunakan dukoumentasi. Dokumentasi ini berupa daftar hadir, daftar pelanggaran santri.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut:

- i. persiapan penelitian yaitu mengadakan pendekatan dan konsultasi kepada Ustadz/guru pengajar dan kepala Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung tentang rencana penelitian yang akan dilakukan di Madrasah.

⁵⁷ Arikunto, *Op.Cit*, h.137-138

⁵⁸ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*. Pustaka pelajar. Yogyakarta: 2012. h.152

⁵⁹ Sugiyono, *Op.Cit*, h.140

- ii. mempersiapkan surat izin penelitian yang akan diserahkan kepada kepala Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung.
- iii. Membuat jadwal penelitian yang meliputi pembuatan instrumen, analisis hasil skala untuk dijawab responden serta menganalisis uji instrumen sebagai alat ukur variabel.
- iv. Mempersiapkan instrumen sebagai alat pengumpul data, dan menentukan variabel yang akan diteliti, menyusun dan mengadakan instrumen untuk selanjutnya disampaikan responden.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh peneliti yang akan bekerja sama dengan ustadz/guru pengajarmadrasah dalam mempersiapkan instrumen, guna mengadakan instrumen penelitian, alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan kuesioner/angket penelitian yang telah disediakan, untuk diisi oleh santri. Setelah menganalisis hasil dari angket, langkah selanjutnya adalah melaksanakan layanan konseling individu terhadap santri yang mengalami kejenuhan tinggi yang pada saat ini dijadikan sebagai sampel penelitian.

J. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *rating scale*. Analisis merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian.

Bogdan dalam Sugiyono menyatakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil

wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁶⁰

Susan Stainback dalam Sugiyono menyatakan bahwa analisis data merupakan hal yang kritis dalam proses penelitian kualitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dapat di evaluasi.⁶¹

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *t*, *t-test* sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16. Ada pun rumus uji *t* adalah sebagai beriku

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan:

X1 : nilai rata-rata sampel 1

X2 : nilai rata-rata sampel 1

S₁² : Varians total individu 1

S₂² : Varians total individu 2

n₁ : banyaknya sample individu 1

n₂ : banyaknya sample individu 2.⁶²

Skala kejenuhan dengan menggunakan skor 1 sampai 4 dengan jumlah item pernyataan sebanyak 36 butir. Panjang kelas interval kriteria jenuh belajar santri dapat di tentukan dengan cara sebagai berikut :

$$\text{Prosentase skor maksimum} = 4 \times 36 = 144$$

$$\text{Prosentase skor minimum} = 1 \times 36 = 36$$

$$\text{Rentang prosentase skor} = 144 - 36 = 108$$

⁶⁰Sugiyono. *Ibid.* h. 244

⁶¹Sugiono. *Ibid.* h. 231

⁶²Sugiyanto, *Ibid.* h. 273.

Banyaknya kriteria = (Selalu, Sering, Kadang-kadang, Tidak Pernah)

Panjang kelas interval = Rentang : banyaknya kriteria = (108 : 4 = 27)

Berdasarkan perhitungan di atas maka kriteria penilaian tingkat kejenuhan belajar santri adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Kriteria Penilaian Kejenuhan Belajar

Interval	Kriteria
117-144	Tidak Jenuh
90-116	Cukup Jenuh
63-89	Jenuh
36-62	Sangat Jenuh

Kriteria penilaian tingkat kejenuhan belajar di atas akan mempermudah peneliti dalam menentukan prosentase gambaran tingkatan kejenuhan belajar pada santri yang memiliki kejenuhan tinggi sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling individu dengan tekni *Self-instruction* Sehingga dapat diketahui seberapa efektif layanan konseling individu dengan teknik *Self-instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan Oktober 2017. Populasi pada penelitian ini adalah kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung yang berjumlah 6 (enam) santri. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 6 (enam) santri yang mengalami kejenuhan belajar.

1. Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Santri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri di Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung. Kejenuhan belajar yang tinggi tentunya akan sangat mengganggu proses kegiatan pembelajaran santri di lingkungan madrasah. Ketika santri mengalami kejenuhan belajar maka proses pembelajaranpun akan terganggu dikarenakan kondisi pikiran santri tidak dapat fokus ke mata pelajaran, sehingga apa yang guru berikan terhadap santri tidak dapat ditangkap dengan baik. Bahkan dalam beberapa kasus terdapat santri memiliki pemikiran negatif atau kesan negatif terhadap sekolah, dan guru mata pelajaran. Ini tentunya sangat mempengaruhi santri dalam proses belajarnya. Oleh karena itu dalam menangani permasalahan kejenuhan belajar pada santri, peneliti menggunakan teknik

Self-Instruction dengan menerapkan layanan konseling individu pada kelas I Awaliyah. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang telah di berikan kepada santri di kelas I Awaliyah. Dari hasil angket kejenuhan belajar yang diberikan kepada 6 santri terdapat 3 santri masuk dalam kategori cukup kejenu, 3 masuk dalam kategori jenuh.

Selanjutnya adalah santri di panggil dan berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 6 santri tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar santri. Berikut disajikan hasil *pretest* 6 sampel santri, sebagai berikut :

Tabel 7
Hasil *Pretest* Kejenuhan Belajar Santri

No	Rentang Skor	Jumlah	Kategori	Presentase
1	63-89	3	Jenuh	49,9 %
2	90-116	3	Cukup Jenuh	49,9 %

Setelah menganalisis data *pretest* santri tabel 7, selanjutnya peneliti mulai menentukan jadwal pertemuan konseling individu. Pelaksanaan konseling individu degan teknik *Self-Instruction* dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober sampai dengan tanggal 16 November 2017. Pada pelaksanaan konseling individu

dilaksanakan bertahap serta pada setiap pertemuan ataupun sesi intervensi berbeda topik pembahasan.

2. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama santri kelas I Awaliyah yang akan di jadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data santri yang mengalami kejenuhan belajar dengan menyebarkan Quisioner sebelumnya kepada santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung. Sebelum memberikan Quisioner tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan dan tujuan dari pengisian Quisioner tersebut. Hasil dari pelaksanaan *Prestest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan santri dalam memberikan informasi terkait kejenuhan belajar santri yang terdapat dalam item pernyataan Quisioner sesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran Quisioner ini dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2017.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2017 di Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung. Deskripsi proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut peneliti paparkan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.

Tabel 8

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Senin 23 Oktober 2017	19:00 Wib	meminta izin kepada Kepala Madin untuk melaksanakan penelitian serta mendiskusikan pelaksanaan penelitian dengan santri
2	Selasa 24 November 2017	19:00 Wib	Pemberian <i>Pretest</i>
3	Jum'at 27 November 2017	19:30 Wib	Asesmen ke 1 atau penilaian diri
4	Jum'at 03 November 2017	20:00 Wib	Asesmen ke 2, mengidentifikasi pikiran negative
5	Jum'at 10 November 2017	20:00 Wib	Asesmen ke 3, menentang fikiran negatif
6	Senen 13 November 2017	10:30 Wib	Asesmen ke 4, Menyusun kegiatan-kegiatan positif
8	Kamis 16 November 2017	19:30 Wib	Evaluasi dan <i>Posttest</i> .

Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* terhadap 6 santri yang mengalami kejenuhan, maka peneliti

mengukur kembali hasil *Posttest* ke 6 santri di kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling individu teknik *Self-Instruction* sebagai berikut:

1. Asesmen ke 1

Pertemuan pertama dilaksanakan Di Kantor Madrasah, pada pukul 19.30 WIB. Kegiatan konseling individu ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada konseli. Peneliti memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan konseling individu ini serta menjelaskan tatacara pelaksanaan, asas-asas dalam konseling individu dan menyampaikan kesepakatan waktu. Konseli diberikan kesempatan untuk bertanya kepada konselor, kemudian konseli memperkenalkan diri konseli.

Pada tahap inti, peneliti menjelaskan peran konseli agar aktif dalam memberikan pendapat dan berani dalam mengungkapkan segala permasalahan yang di alaminya. peneliti menjelaskan mengenai pengertian konseling, menjelaskan asas-asas dalam konseling, menjelaskan tentang apa itu jenuh belajar dan meminta konseli untuk mengungkapkan masalahnya. konseli diminta untuk mengisi form “menurut saya” dengan tujuan melatih konseli dalam menggali pikiran negatif, dan mengeluarkan pendapat. Ketika kegiatan berakhir, konseli diminta memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan. Selanjutnya konselor menanyakan pesan dan kesan kepada konseli setelah mengikuti kegiatan

ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian peneliti memberikan tugas rumah berupa form “Apa yang membuat saya” dan akan di bahas pada pertemuan selanjutnya, Kemudian kegiatan konseling individu diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

2. Asesmen ke 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada pukul 20.00 di Masjid. peneliti segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu mengidentifikasi pikiran negatif. Sebelum memulai mengidentifikasi peneliti menjelaskan apa itu pikiran negative dan menjelaskan perbedaan pemikiran negatif dan positif, kemudian menjelaskan pentingnya berfikir positif. Dalam tahap ini, konseli diminta untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Selanjutnya peneliti meminta pekerjaan rumah yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, dan bertanya apakah ada kendala dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kemudian peneliti memberikan form “catatan pikiran” yang berisikan 3 kolom yaitu A (kolom situasi) B (kolom pikiran) C (kolom perasaan), dari form tersebut peneliti meminta konseli untuk memilih salah satu dari situasi “apa yang membuat saya” dan memindahkannya ke kolom A. Kemudian mengisi kolom B dengan fikiran-fikiran yang segera muncul pada dirinya saat mengalami situasi pada kolom A. Kemudian mengisi kolom C dengan perasaan yang timbul pada saat itu serta memberikan rating untuk seberapa kuat perasaan tersebut (skala 1-10). Kegiatan ini dilakukan dua kali agar mendapatkan hasil yang maksimal. Kemudian

konselor menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir, kemudian menanyakan pesan dan kesan konseli pada pertemuan ke dua ini, tidak lupa di pertemuan ke dua ini peneliti memberikan pekerjaan rumah untuk konseli yaitu, konseli diberikan “catatan fikiran” dan mereka harus mengisi catatan tersebut dengan cara yang sama dengan latihan sebelumnya.

3. Asesmen Ke 3

Pertemuan ketiga dilaksanakan di masjid pukul 20:00 WIB, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh peneliti. Peneliti menanyakan kabar dan memberikan semangat pada konseli. Peneliti mengulas kembali kegiatan konseling individu pertemuan sebelumnya, membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tema pada pertemuan kali ini yaitu menantang fikiran negative., peneliti meminta konseli untuk mengisi “form “catatan pikiran II” untuk membantu membatah keyakinan yang irasional yang sebelumnya sudah dituliskan pada form “catatan pikiran I” dengan memberikan pertanyaan sokratik, seperti: Apa anda punya bukti yang mendukung pemikiran anda tersebut?”. Kemudian pada colom E, konseli menuliskan cara pandang/pemikiran alternatif yang lebih rasional terhadap situasi yang dihadapinya. Meminta konseli membaca pikiran positif/rasionalnya secara berulang dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu seluruh konseli mempraktikkannya. Peneliti memberikan tugas rumah berupa catatan pikiran I dan II untuk melatih konseli terbiasa berfikir positif. peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung, dan meminta

konseli untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini. Kegiatan konseling individu ditutup dengan doa dan salam penutup.

4. Asesmen ke 4

Kegiatan konseling individu dilaksanakan di masjid pukul 09:30 WIB. Peneliti membuka kegiatan konseling individu dengan salam pembuka dan doa. Kemudian peneliti mengulas kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan meminta konseli untuk menyerahkan tugas rumah yang telah diberikan. Selanjutnya, peneliti menjelaskan materi yang dibahas pada pertemuan kali ini, yaitu menemukan aspek positif dan menyusun kegiatan positif. Peneliti kemudian meminta konseli untuk mengisi form "karakteristik saya..." dan "jurnal positif". Kemudian membahas materi, dan form yang sudah diisi. Setelah itu peneliti memberitahukan konseli bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. kemudian peneliti memberikan tugas rumah yaitu konseli diminta untuk mengisi jurnal positif dan konseli diminta untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek positif dalam dirinya. Konselor menutup konseling dengan doa dan salam penutup.

5. Asesmen ke 5

Pertemuan kelima dilaksanakan di Ruang kelas pada pukul 19.30 WIB. Peneliti membuka kegiatan dengan salam pembuka dan doa. Setelah itu peneliti menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir. Pada pertemuan terakhir, peneliti mengulas kembali dari pertemuan yang pertama sampai pertemuan terakhir. Kemudian konseli dan peneliti mengevaluasi tugas rumah yang diberikan

kepada konseli. Penguatan positif memberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh konseli adalah salah. Dan meminta kepada konseli untuk menerapkan apa yang dituliskan dalam jurnal positif dan catatan pikiran kolom E. Selanjutnya peneliti meminta untuk konseli mengisi kuesioner jenuh belajar. Setelah itu konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli, dan konseli mengungkapkan kesan dan pesan konseli. Dan menutup kegiatan dengan membaca doa dan salam penutup.

Setelah dilakukan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* didapatkan hasil *Posttest* dan gain score dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9
Hasil *Posttest* Jenuh Belajar Santri

No	Rentang Skor	Jumlah	Kategori	Presentase
1	117-122	2	Tidak Jenuh	33,3 %
2	122-131	2	Tidak Jenuh	33,3 %
3	132-143	2	Tidak Jenuh	33,3 %

Berdasarkan tabel 9 tersebut, setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* pada santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan skor pada santri yang mengalami jenuh belajar. Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel 8. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-Instruction*

efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri, santri sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction*.

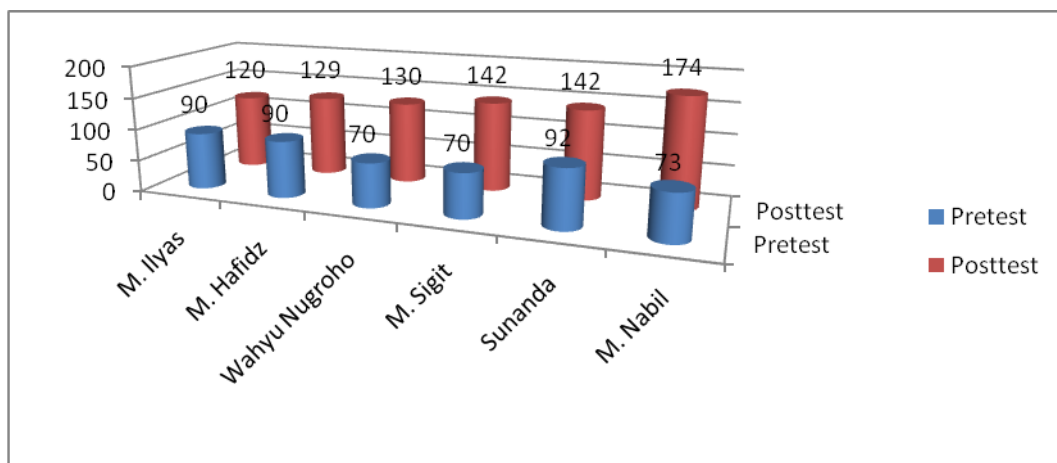
Setelah dilakukan layanan konseling individu, didapatkan hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, Score Peningkatan

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i>
1	M. Ilyas	90	120	30
2	M. Hafidz Ibnu Tsalas	90	129	39
3	Wahyu Nugroho	70	130	60
4	M. Sigit	70	142	72
5	Sunanda	92	142	40
6	M. Nabil Pramudya	73	121	48
N =6		$\Sigma=485$	$\Sigma=784$	$\Sigma d=289$
		$X_1=485/6$	$X_2=784/6$	$Md=\Sigma d/N$
Rata-rata		80,83	130,66	48,16

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 6 (enam) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor jenuh belajar santri dengan nilai 80,83. Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* skor rata-rata

meningkat menjadi 130,66 dengan skor peningkatan 48,16. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa teknik *Self-Instructione* fektif dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa santri yang mengalami jenuh dalam belajar telah mengurang tingkat jenuhnya dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling individu *Self-Instruction*.



**Gambar 1 Grafik Hasil
Pretest (batang biru) Posttest (batang merah)
Layanan Konseling Individu Teknik *Self-Instruction***

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest* (batang biru) dan *Posttest* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 48,16. 3 santri kategori Cukup Jenuh dan 3 santri dengan kategori Jenuh menjadi kategori Tidak Jenuh setelah diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* efektif dalam mengurangi tingkat jenuh belajar santri.

3. Persyaratan Melakukan Uji-t *Paired Sample T-Test*

Uji *Paired Sample t-test* adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji *Paired Sample t-test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji *Paired Sample t-test* melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t *Paired Sample t-test* diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sample tersebut dilakukan 2 kali (sebelum, sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t *Paired Sample t-test* ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji *statistic parametik* lainnya, uji *Paired Sample t-test* menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai *Score* atau *Skewness*, *Kolmogorov Smirnov* dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan

keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ ⁶³. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk* :

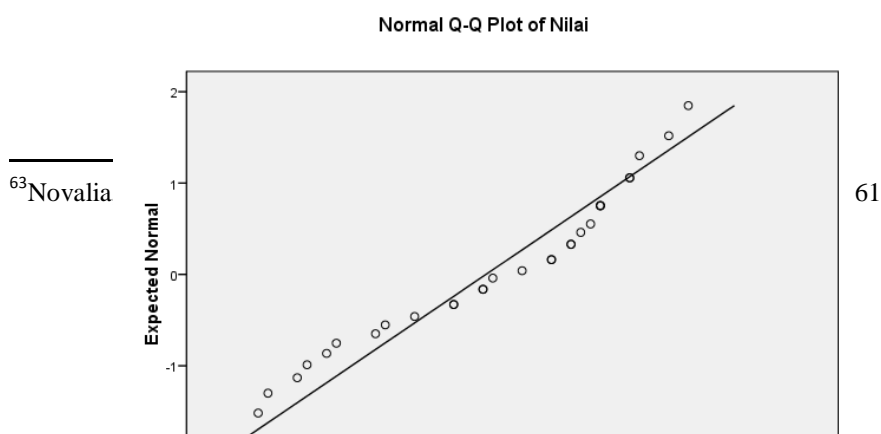
Tabel 11
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.147	6	.200*	.934	6	.518
Posttest	.172	6	.200*	.893	6	.212

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel 11 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.



Gambar 2.
Grafik Normalitas

4. Uji Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Mengurangi Jenuh Belajar Santri Kelas I E Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung

Efektivitas konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri dapat dilihat dari goin score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri.

- a. Uji efektivitas konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri secara keseluruhan.

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a : konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung

H_o : konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* tidak efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung

Untuk mengetahui apakah Konseling Individu dengan teknik *Self-Instruction* berpengaruh terhadap jenuh belajar santri dan seberapa besar skor

jenuh belajar sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=6-1=5$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t Paired Samples t-test*, Konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri, penghitungan jenuh belajar santri dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 16*, di dapat hasil sebagai berikut :

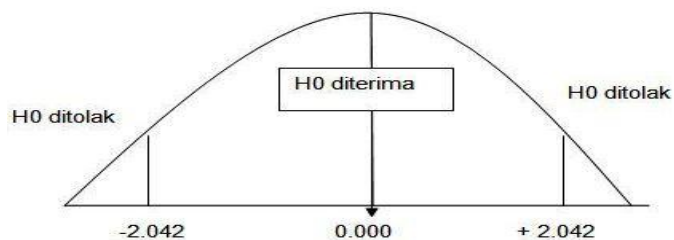
Tabel 12
Hasil Ujit *Paired Samples T-Test*

Paired Samples 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 - posttest	-6.74444	12.1460	4.04870	-76.78076	-58.10812	-16.658	5	.000

Dari tabel 12 dapat diketahui bahwa t adalah -16.658 *mean* -6.744444 , kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-16.658 > 1.860$), dengan demikian jenuh santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction*. Dan $sig\ 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung. Berikut peneliti tampilkan grafik *Paired Samples T-Test*.

Berdasarkan t tabel dan t hitung, maka dapat digambarkan uji dua sisi (two tails):



Gambar 3 Grafik Hasil Uji t Paired Samples $T=Tes$

Dari hasil uji t , hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor jenuh belajar setelah diberikan layanan Konseling individu. Santri yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian Ela Nurlela (2016) didapati bahwa konseling Individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi Jenuh belajar peserta didik Serta diperkuat dengan penelitian Britta A Larseni, Nicholas J.S

Christenfeld (2009) dan Liza Varvogli (2017) bahwa konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi Jenuh belajar akademik.

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang diperoleh, bahwa konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat menurunkan tingkat Jenuh Belajar, hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction*.

Selain itu penurunan tingkat Jenuh juga diperlihatkan pada indikator Keletihan Emosi, Dipersonalisasi, Menurunnya Prestasi Belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap indikator jenuh belajar santri terdapat perubahan, untuk indikator Keletihan Emosi hasil yang diperoleh 33,2222 setelah diberikan layanan meningkat menjadi 56,1111, kemudian untuk indikator Dipersonalisasi 21,6667 meningkat menjadi 33,1111, kemudian untuk indikator Menurunnya Prestasi Belajar 20,8889 meningkat menjadi 33,1111.

C. Keterbatasan Peneliti

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai konselor dalam kegiatan konseling mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling individu, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkatang hal ini menyebabkan kurang siapnya santri dalam mengikuti sesi konseling individu, meskipun demikian proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 60 menit dalam setiap

pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan individu, hal itu dikarenakan individu belum pernah mengikuti kegiatan konseling individu sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang di alami individu, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang konseling individu, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling individu, serta menjelaskan tentang *Self-Instruction* yang akan dilaksanakan.

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada santri bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong santri agar jujur sesuai keadaan yang di alami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mereduksikan kejenuhan belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Al Hikmah Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-instruction* Efektif Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung.
2. Hipotesis Penelitian (H_a) efektif dan Hipotesis Statistik (H_o) di tolak dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan (H_o) di terima dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan santri yang dikategorikan jenuh belajar dengan teknik *Self-Instruction*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Santri diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah di berikan oleh peneliti dengan harapan apa bila suatu saat santri mengalami tekanan atau keadaan yang dapat memicu jenuh dalam belajar maka santri mampu memmanage, agar jenuh belajar dapat di cegah.

2. Guru/Ustadz pengajar diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih santri dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada santri, terutama santri yang mengalami jenuh dalam belajar, karena jenuh belajar sangat jarang terlihat keberadaannya oleh guru/Ustadz pengajar, dan juga tidak kalah penting untuk para ustadz-ustadzah agar paham dan mempelajari bagaimana perkembangan dan pertumbuhan santri yang ada bermukin di pesantren.
3. Kepala Madrasah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan model pembelajaran yang bermutu.
4. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai Konseling Individu terutama teknik *Self-Instruction* dalam menangani santri yang mengalami jenuh belajar dan perlu di adakan layanan konselingin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arsip Pelanggaran Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun 20017.*
- Dapartemen Agama RI.2003.*Pedoman Teknis Perbaikan Kualitas Air di Lembaga Pendidikan Agama Pondok Pesantren*. Jakarta.
- Ela Nurlela, 2016 *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan KejenuhanBelajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)*
- Ela Nurlela, 2016. *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan KejenuhanBelajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar,Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)*
- Gian sugiana. *Teknik Self Instruction Dalam Menangani Kejenuhan Belajar (skripsi UPI)* online : <http://a-research.upi.edu/skripsiview.php?start=8199>. 23 Maret 2017
- Hasbullah. *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia: Lintas Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangannya*. Jakarta: 1995. PT Raja Grafindo Persada.
- Hellen,2005.. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hibana Rahman S. 2003.*Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jurnal *Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104—111*Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bke>ISSN: 2503-3417.
- Mochamad Masyhudi. 2002. *Terjemah kitab Alala tanalul'ilma*. Kediri: Lirboyo Express.
- Muhibbin Syah. 2002. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Prayitno, Erman Amti. 1994.*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Express.

Qomaruddin. Wawancara dengan kepala madrasah diniyah. Kantor Yayasan. PonPes Al Hikmah, 21 Juli 2017

RZ.Wawancara dengan santri. Kantor Yayasan. PonPes Al Hikmah, 22 Agustus 2017

Undang Undang. Nomor. 12 Tahun 1945 tentang Pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4).

Willis S. Sofyan, 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek* . Bandung: CV Alfabeta.

Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung:CV Alfabeta.

Yasmadi. 2002.*Modernisasi Pesantren*. Jakarta: Ciputat Press.