

## EFEKTIVITAS TEKNIK SELF REGULATED LEARNING DALAM MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR MAHASANTRI ANGKATAN 2020 PPA IBNU KATSIR JEMBER

**Latifah Nur<sup>1\*</sup>, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh<sup>2</sup>, Imaratul Ulwiyah<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Argopuro Jember<sup>123</sup>

\*Corresponding Author e-mail: [latifahgusnar89@gmail.com](mailto:latifahgusnar89@gmail.com)

### **Article History**

Received: 17-5-2024

Revised: 20-5-2024

Published: 31-5-2024

### **Keywords:**

Self regulated learning  
techniques, learning  
boredom

**Abstract:** *The continuous learning process carried out by students is accompanied by pressures, both from within themselves and their environment to achieve maximum learning achievement which can ultimately lead students to learning saturation. In the end, students experience physical and emotional (mental) fatigue, increased depersonalization and decreased academic confidence. This study aims to reduce learning saturation of mahasantri when studying dirosah Islamiyah at PPA Ibnu Katsir Jember. This study uses a quantitative approach with the type of research used true-experiment with pretest-posttest control group design. Sampling in this study using purposive sampling and data analysis method used is Wilcoxon test. The results showed that the mahasantri saturation decreased. That is with an average pretest of 138.28 and an average posttest of 109.57 from this data it can be concluded that there is a decrease from the pretest and posttest results, which means that the treatment provided by researchers in the form of self-regulated learning techniques has succeeded in reducing the level of boredom in learning PPA Ibnu Katsir Jember students. And also supported by the results of the Wilcoxon Test with a value of  $N = 7a$ , which means that 7 respondents experienced a decrease in high learning saturation. The mean rank value = 4.00 is the score of the decrease value. While the sum of rank = 28 is the total value. Based on the results of the Wilcoxon test calculation, the value is -2.366,  $p < .05$ . So it can be concluded that there is a decrease in learning saturation of PPA Ibnu Katsir Jember mahasantri after counseling services with self-regulated learning techniques.*



**KataKunci:**

Teknik *self regulated learning*, kejenuhan belajar

**Abstrak:** Proses belajar yang terus menerus dilakukan para siswa disertai tekanan-tekanan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal yang akhirnya dapat membawa siswa pada kejenuhan belajar. Pada akhirnya siswa mengalami keletihan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar mahasiswa ketika belajar diarahkan Islamiyah di PPA Ibnu Katsir Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan *true-eksperiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dan metode analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan mahasiswa mengalami penurunan. Yaitu dengan rata-rata pretest sebesar 138,28 dan rerata posttest sebesar 109,57 dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan dari hasil pretest dan posttest, yang artinya treatment yang di berikan oleh peneliti berupa teknik *self regulated learning* berhasil mereduksi tingkat kejenuhan belajar mahasiswa PPA Ibnu Katsir Jember. Dan di dukung juga dengan hasil Uji Wilcoxon dengan nilai  $N = 7^a$  yang artinya 7 responden mengalami penurunan dalam kejenuhan belajar tinggi. Nilai *mean rank* = 4.00 adalah skor nilai penurunannya. Sedangkan *sum of rank* = 28 adalah nilai total. Berdasarkan hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai - 2.366,  $p < .05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kejenuhan belajar mahasiswa PPA Ibnu Katsir Jember setelah dilakukannya layanan konseling dengan teknik *self regulated learning*.

## PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya kehidupan, lingkungan yang semakin modern ini membuat para siswa semakin mudah dalam belajar, namun ternyata tidak semua siswa mengalami hal tersebut, karena setiap siswa memiliki tingkat kemampuan berbeda, ada yang harus bekerja keras dalam mencapai proses belajar yang bagus. Proses belajar yang terus menerus dilakukan para siswa disertai tekanan-tekanan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal yang akhirnya dapat membawa siswa pada batas kemampuannya.

Sebagaimana disampaikan Astuti (2020) jika otak digunakan terus menerus serta mendapat tekanan-tekanan baik dalam diri ataupun luar diri mereka (lingkungan) untuk mencapai prestasi belajar maksimal terkadang membawa peserta didik pada batas kemampuan jasmaninya. Tentunya dari keletihan pada peserta didik tidak dapat dibiarkan begitu saja. Sebab persentase kejenuhan belajar pada peserta didik cenderung meningkat seiring dengan lamanya proses belajar mengajar. Artinya, semakin lama peserta didik sekolah, maka akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang akan mereka alami.

Pada akhirnya siswa mengalami keletihan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Selain itu adanya pola berfikir negative terhadap kegiatan dan peristiwa belajar yang selalu sama dikerjakan oleh para siswa juga akan dapat memicu timbulnya kejenuhan belajar dalam diri siswa yang bisa berdampak pada perkembangan pendidikannya. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktifitas belajar, hakim (Ahmad 2017).

Kejenuhan belajar ini pun terjadi pada mahasiswa angkatan VII PPA Ibnu Katsir Putri Jember. Berdasarkan informasi yang di dapat bahwa akhir-akhir ini ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan ciri-ciri yang mengarah pada kejenuhan belajar, yaitu membolos, sibuk sendiri di kelas, mengganggu teman yang serius belajar, sering meninggalkan pelajaran, berpura pura sakit dan tidak mendengarkan nasihat guru. Bagi pihak pesantren hal ini bukan masalah biasa karena pengaruh dan akibatnya akan sangat besar jika tidak diselesaikan dengan baik.

Melihat dampak dari kejenuhan belajar tentunya hal tersebut tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena kejenuhan belajar tersebut dapat menyebabkan hal-hal yang akan merugikan peserta didik dan sekolah sehingga harus di tangani dengan serius. Sebelum hal tersebut sampai berkepanjangan diperlukan kesadaran, perbaikan dan perubahan diri dari peserta didik itu sendiri dengan memahami perasaan dan sikap serta dapat mengelola waktu belajarnya agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan serta merugikan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik self regulated learning. Teknik self regulated learning adalah perpaduan anatar kemampuan dan keinginan, Astuti (2020). Sedangkan menurut Wolters dkk dalam Astuti (2020) self regulated learning adalah proses yang konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dibimbing dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual di lingkungan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Afifah Hilmy dkk (2019) dengan judul “Teknik self regulated learning untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa sma” menunjukkan bahwa adanya skor signifikansi dari data posttest setelah diolah menggunakan uji mann whitney yang artinya Teknik self regulated learning mampu mereduksi kejenuhan belajar siswa. Penelitian lain oleh Naeila Rifatil Muna (2013) dengan judul “Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendikia sekarkemuning Cirebon” memberikan kesimpulan bahwa teknik self regulation learning efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa.

Dalam penelitian ini teknik *self regulated learning* ini akan dilakukan dalam konseling behavior karena dirasa tepat untuk mendukung mahasiswa agar dapat merubah atau memperbaiki perilakunya yang mungkin dari sinilah terjadinya kejenuhan belajar itu, dan agar bisa membuat tujuan sendiri apa hasil yang ingin di raih dari belajar serta evaluasi diri.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2020 PPA Ibnu Katsir Jember. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 yang memiliki tingkat kejenuhan tinggi dengan penentuan menggunakan metode *purposive sampling area*. Sedangkan kriteria dalam pengambilan sampel adalah mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi disebabkan tidak bisa mengontrol diri dan motivasi dalam belajar. Pada penelitian ini subjek penelitian yang diambil adalah angkatan yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi berdasarkan rekomendasi guru di pesantren tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *True Experiment* dengan *Pre-test Post-test Control Group Design*.

Tabel 1 Desain *True Experiment* Pretest-Posttest Control Group Design

Populasi	R	O <sup>1</sup>	X	O <sup>2</sup>
	Dipilih secara random 15 mahasiswa untuk kelompok <i>experiment</i>	Prettest Angket awal sebelum diberikan <i>treatment</i>	<i>Treatment</i> (perlakuan) <i>Self regulated learning</i>	Observasi/Posttest Tingkat kejenuhan belajar Setelah diberikan <i>Treatment</i>
	Dipilih secara random 15	Prettest awal sebelum	Tidak diberikan	Observasi/Posttest Tingkat kejenuhan belajar

	mahasantri diberikan <i>treatment</i> untuk kelompok <i>control</i>	diberikan <i>treatment</i>	<i>treatment</i> (perlakuan)	Setelah diberikan <i>Treatment</i>
--	---	----------------------------	------------------------------	------------------------------------

Hasil penelitian dari data mahasantri angkatan 2020 PPA Ibnu Katsir jember didapatkan sebanyak 41 mahasantri. Dengan uraian 31 orang kelompok kelas eksperimen penelitian dan 10 orang kelompok kelas kontrol. Sampel penelitian ini di dapat peneliti dengan menjaring mahasantri yang tinggi kejenuhan belajarnya menggunakan angket kejenuhan belajar.

Ditemukanlah 10 orang mahasantri yang memiliki kejenuhan belajar dari sedang ke tinggi pada kelas eksperimen dan kemudian pada kelas kontrol ditemukan 7 orang mahasantri yang memiliki kejenuhan belajar sedang hingga tinggi. Dan pada penelitian ini subjek penelitiannya hanya kelompok eksperimen saja. Setelah di temukannya hasil dari penjarangan populasi ini maka di lakukanlah pretest kepada seluruh populasi yang terjaring, namun karena pada kelas kontrol hanya terjaring 7 orang mahasantri yang kejenuhan belajarnya sedang hingga tinggi maka peneliti menetapkan akan tetap melakukan pretest pada seluruh kelas kontrol yaitu yang berjumlah 10 orang, agar kelas eksperimen dengan kelas kontrol di harapkan sama jumlahnya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data, kelompok *experiment* dapat terlihat bahwa dari 10 mahasantri setelah diberikan *pre-test* terdapat 7 mahasantri yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan layanan (*Treatment*) berupa Teknik *Self Regulated Learning* kepada 7 mahasantri tersebut, kemudian dilanjut dengan pemberian *Post-test* sekali, untuk mengukur ulang apakah kejenuhan belajar mahasantri menurun atau tetap atau bahkan mengalami kenaikan pada kejenuhan belajarnya. Sedangkan kelompok *control* dapat terlihat juga bahwa dari 10 mahasantri setelah diberikan *pre-test* terdapat 5 mahasantri yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Akan tetapi dalam kelompok *control* tidak diberi layanan Teknik *Self Regulated Learning*.

Setelah diberlakukan *treatment* peneliti memberikan *Post-test* kepada kelompok *experiment* dan kelompok *control* dengan angket yang berbeda dari angket *Pre-test*, yaitu untuk mengetahui keefektivan Teknik *Self Regulated Learning* terhadap mahasantri yang terindikasi mempunyai kejenuhan belajar tinggi. Berikut ialah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 2 Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok *Experiment*

KONSELI	PRETEST		TREATMENT	POSTTEST	
	SKOR	TINGKAT		SKOR	TINGKAT
FR	152	Tinggi	Pemberian perlakuan dengan Teknik <i>Self regulated learning</i>	120	Sedang
KN	152	Tinggi		100	Sedang
FY	127	Tinggi		90	Sedang
IZ	136	Tinggi		115	Sedang
ZH	132	Tinggi		122	Sedang
MK	135	Tinggi		110	Sedang
SZ	134	Tinggi		110	Sedang

Rata – rata	138,28		109,57
-------------	--------	--	--------

Setelah dianalisis, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan. Yaitu dengan rata-rata pretest sebesar 138,28 dan rata-rata posttest sebesar 109,57 dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan dari hasil pretest dan posttest, yang artinya treatment yang diberikan oleh peneliti berupa teknik *self regulated learning* berhasil mereduksi tingkat kejenuhan belajar mahasiswa PPA Ibnu Katsir Jember. Dalam hal ini keefektifan perilaku diartikan sebagai adanya penurunan skor Skala kejenuhan belajar di tahap *pre-test* pada kelompok *experiment*, yang secara statistik lebih besar secara signifikan dibandingkan dengan kelompok *control*.

Untuk itu, pengujian akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik *The Wilcoxon Matched-pairs Signed-ranks Test* dengan bantuan *software SPSS for Windows* versi 25.0, dengan hasil sebagai berikut

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

		post test - pre test
Z		-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

hasil tabel pertama Uji Wilcoxon di atas menunjukkan bahwa output *Ranks* di atas, dapat diketahui  $N = 7^a$  yang artinya 7 responden mengalami penurunan dalam prokratinasi tinggi. Nilai *Mean Rank* = 4.00 adalah skor nilai penurunannya sedangkan *Sum of Ranks* = 28 adalah nilai total. Ditunjukkan bahwa nilai  $Z = -2.366^b$ ,  $p < .05$ . Artinya Teknik *Self regulated learning* efektif untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar Mahasiswa angkatan 2020 Ibnu Katsir Jember.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar pada mahasiswa angkatan 2020 PPA Ibnu Katsir jember, setelah diberikan treatment dengan teknik *self regulated learning*.

## KESIMPULAN

Teknik *self regulated learning* memiliki skor yang baik dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar mahasiswa. Dibuktikan dalam penelitian ini yang memiliki rata-rata 138,28 sebelum diberikannya perlakuan dan menjadi 109,57 setelah diberikannya perlakuan dengan teknik *self regulated learning* pada kelompok *experiment*. Dan setelah di uji wicoxom untuk melihat kesenjangan nilai pada kelompok *experiment* dan *control* dibuktikan dengan nilai *mean rank* atau penurunan sebesar 4,00 dan *sum of ranks* sebesar 28.00.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2020 pondok pesantren Ibnu Katsir dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self regulated learning* dengan konseling behavior efektif untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa angkatan 2020.

### **REKOMENDASI**

Diharapkan agar para peneliti di masa akan datang dapat mendalami lagi mengenai kejenuhan belajar dan juga teknik *Self Regulated Learning* dari berbagai sumber dan ahli.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamri, N. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling Gusjigang.
- Astuti D.R. 2019. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020. Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Bahri, S. dan Zain. A. 2014. Strategi Belajar Mengajar. (Jakarta : PT. Rineka Cipta).
- Bahrer-Kohler, S. 2012. Burnout for expert: prevention in the context of living and working. London. Springer Science & Business Media.
- Bildhonny, F. A. 2017. Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Malang.
- Corno, L. 1998. Student volition and education: Outcomes, influences, and practices. Fadilah, N.S. 2019. Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam.
- Hilmy, N. A. 2019 Makhmudah, U., Susilo, A., T. Teknik Self-Regulated Learning untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling.
- Muna, N, R.. 2013 Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning. Dalam Jurnal Holistik Vol. 14, No. 02. IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Rahmati, Z., s.d.a. 2015. The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy. Social and Behavioral Sciences 171 49 -- 55. Procedia. Department of Psychology, Allame Tabatabaee University, Tehran, Iran.
- Setiawan, I. 2015. Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng. Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono 2015. Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta
- Susanto, H. 2006. "Mengembangkan Kemampuan Self Regulation Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa". Jurnal Pendidikan Penabur.
- Sutarjo, Ip. E. dkk . 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling.
- Syah M, 2017 Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. 1996. Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal-setting and self-monitoring. Journal of Applied Sport Psychology.