

## ABSTRAK

Jannatus Syarifah, 2024, Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura. Dosen pembimbing: Diana Vidya Fakhriyani, M.Psi.

### **Kata kunci:** *Self Management*, Kejenuhan Belajar

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya santri yang memiliki kejenuhan belajar dimana mereka merasa malas, bosan tidak menyukai guru yang mengajar, pelajaran yang membosankan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah *treatment* yang diberikan oleh peneliti berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajar. Ada 2 rumusan masalah yang menjadi kajian dalam penelitian ini, 1) Bagaimana keefektifan teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan 2) Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kejenuhan belajar setelah di berikan *treatment* berupa kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *one-group pre-test post-test* menggunakan teknik *self management*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kejenuhan belajar dan menggunakan wawancara semi terstruktur sebagai pendukung. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 6 responden dengan metode pemilihan sampelnya adalah *purposive sampling* yang sudah dipilih oleh Pengurus Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sample T-test.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan. Dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah  $0,003 < 0,05$  dan ditunjukkan dari hasil t hitung (5.421) dan t tabel (2.570) jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) atau hipotesis diterima. Dari uji paired samples correlations diketahui bahwa nilai korelasi sebesar -0.425 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,400. Karena nilai Sig. 0,400 > probabilitas 0,05 maka bisa dikatakan jika tidak terdapat hubungan antara variabel *pre-test* dengan variabel *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 47,50 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 32,33. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pengurus pondok pesantren sumber bungur menunjukkan pula bahwa kejenuhan belajar yang dialami santri menurun setelah dilakukan *treatment*.