

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Santri merupakan orang yang belajar dan mendalami ilmu agama, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, orang yang sholeh, yang taat kepada Allah SWT dengan melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya.¹ Santri merupakan seseorang yang agamis, yang kesehariannya menggunakan peci, sarung dan berada dalam lingkungan tertentu. Santri juga merupakan seseorang yang belajar di lingkungan pondok pesantren, yang mana pondok pesantren tersebut merupakan lembaga yang dipimpin oleh seorang kiai dan memiliki beberapa aturan di dalamnya. Santri sebagai kategori sosial berarti kelompok atau komunitas masyarakat yang taat dalam menjalankan ajaran agama Islam, dan sebagai kategori pendidikan santri merupakan murid yang belajar agama Islam dipesantren kepada guru yang disebut kiai dan tinggal di pondok dengan beberapa aturan yang dibuat oleh pihak pesantren.

Di dalam pesantren menetapkan beberapa aturan yang harus dijalankan oleh santri, dan satu diantaranya yaitu setiap hari ada jam belajar. Selain belajar di sekolah santri setiap hari diwajibkan belajar di luar jam sekolah, dengan rentan waktu yang sudah ditetapkan oleh pihak pesantren. Yang menjadi penanggung jawab dalam mengawasi jam belajar tersebut adalah pengurus yang sudah diberikan amanat dalam memantau

¹ Arifi Saiman, *Diploma Santri* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019), 4.

jam belajar santri tersebut. Santri juga kadang merasa bosan bahkan jenuh dengan peraturan tersebut (berdasarkan pengalaman peneliti dan wawancara langsung dengan Pengurus Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan).² Bahkan tak jarang dari mereka ada yang melanggar peraturan tersebut, hingga mereka harus menerima konsekuensi yang setimpal dengan apa yang sudah diperbuat. Dari situlah muncul kejenuhan belajar pada santri karna adanya rasa bosan, letih, bahkan lesu, karna mereka harus belajar lagi diluar jam sekolah. Kejenuhan santri dalam belajar disebabkan mereka sudah cape belajar dari sekolah tapi mereka harus belajar lagi ketika sudah sampai di pesantren.³ Kejenuhan santri dalam belajar membuat daya minat belajarnya berkurang, sehingga berkaitan dengan nilai mata pelajaran yang diperoleh oleh santri di sekolah kurang maksimal.

Melakukan aktivitas secara rutin dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan kejenuhan, jika dibiarkan berlarut-larut maka kejenuhan bisa menghambat kemajuan belajar dengan akibat yang sangat merugikan.⁴ Seseorang dapat jenuh dikarenakan akan suatu hal, seperti halnya melakukan pekerjaan yang sama setiap harinya.⁵ Seseorang akan merasa jenuh akan hal tersebut yang di lakukan setiap hari tentu akan

² Siti Farida (pengurus pondok pesantren putri sumber bungur), pra wawancara, pondok pesantren sumber bungur, 19 oktober 2023.

³ Siti Farida (pengurus pondok pesantren putri sumber bungur), pra wawancara, pondok pesantren sumber bungur, 19 oktober 2023.

⁴ Peng Kheng Sun, *Menikmati Belajar Secara Kreatif: Petunjuk Bagi Siswa Dan Mahasiswa Untuk Meningkatkan Semangat Belajar* (Yogyakarta: Samudra Biru, 2011), 12.

⁵ Siti Farida (pengurus pondok pesantren putri sumber bungur), pra wawancara, pondok pesantren sumber bungur, 19 oktober 2023.

merasa jenuh dengan belajar. Santri beranggapan lebih jenuh dalam belajar, dikarenakan mereka harus belajar di sekolah dan juga di pesantren. Belajar merupakan suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dengan interaksi lingkungannya sendiri dan kemudian menghasilkan perubahan yang disadari pada dirinya tersebut karena hasil belajar yang dipelajari berarti sudah sesuai. Jadi kejenuhan belajar disini ialah seseorang yang merasa bosan, lelah, lesu, letih akan pelajaran dan tidak ada minat dalam melakukan hal tersebut. Dan tidak ada kemauan untuk memulai atau melakukan belajar.

Kejenuhan belajar ialah kondisi yang dialami seseorang yang merasa bosan dan lelah sehingga menyebabkan rasa tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitas belajar. Seseorang dapat merasa jenuh dalam belajar disebabkan oleh guru yang menurutnya membosankan, pelajaran yang kurang dimengerti, atau bahkan mereka yang malas belajar. Kejenuhan belajar yang tinggi dapat mengakibatkan rendahnya motivasi untuk berprestasi pada peserta didik. Kurangnya memiliki dukungan dari dirinya sendiri, dan luar diri sendiri maupun lingkungan yang kurang baik dapat membuat mereka malas untuk mengikuti pembelajaran. Seperti halnya lingkungan pertemanan yang kurang sehat dapat menyebabkan anak malas untuk belajar.⁶ Seorang guru dituntut untuk dapat melaksanakan proses belajar yang efektif dan dapat menentukan atau memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan.

⁶ Siti Rosmaidah, Ecep Supriatna, Rima Irmayanti, Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa SMK Kelas X, *jurnal bimbingan dan konseling*, vol 4 no. 4, juli 2021.

Kejenuhan yang dialami peserta didik dalam proses pembelajaran dapat membuat peserta didik merasa bahwa usahanya tidak ada artinya. Peserta didik yang sudah merasakan kejenuhan tidak dapat bekerja seperti yang diharapkan ketika mengolah informasi baru atau pengalaman baru, seolah-olah kemajuan belajarnya tidak membuahkan hasil. Jika peserta didik kehilangan motivasi, peserta didik tersebut dapat mengalami kejenuhan dalam pembelajaran, atau mungkin karena guru menggunakan metode yang tidak tepat.⁷ Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik.⁸

Begitupun dengan santri yang sudah merasakan kejenuhan dalam belajar, ustaz maupun ustazah yang memberikan materi dengan metode pembelajaran yang kurang menarik akan membuat santri jenuh dalam belajar. Ustaz maupun ustazah harus mampu membuat metode mengajar semenarik mungkin agar santri yang diberikan materi tidak merasakan bosan atau jenuh dalam menerima pelajaran. Selain metode pembelajaran kadang santri merasa jenuh disebabkan pelajaran tersebut sulit dipahami atau tidak suka dengan pelajaran tersebut, bahkan ada yang tidak menyukai guru yang mengajar.

Dimulai dari sholat subuh berjamaah, setelah melaksanakan sholat subuh berjamaah santri ngaji kitab bersama selama kurang lebih 1 jam.

⁷ Putri hanina, aiman faiz, dewi yuningsih, Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi, *jurnal basicedu*, vol. 5 no. 5, 2021.

⁸ Waroqah Akbar, *Manajemen Kepala Sekolah Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019), 14.

Setelah melaksanakan ngaji kitab bersama santri diharuskan sekolah umum, mulai dari jam 07:00 sampai dengan jam 12:30, pulang dari sekolah umum mereka diberi waktu istirahat (ishoma) sampai dengan waktu asar tiba. Setelah waktu asar tiba santri diharuskan melaksanakan sholat asar berjamaah, dan setelah melaksanakan sholat asar berjamaah santri diwajibkan mengikuti sekolah madrasah diniyah sampai memasuki waktu Maghrib. Maghrib sampai isya santri diwajibkan hadir di musholla untuk melakukan kegiatan selanjutnya, yaitu sholat berjamaah dan ngaji bersama. Setelah melakukan hadiran ke musholla santri diberi waktu istirahat sekitar 1 jam untuk melakukan jam makan malam, barulah setelah itu santri melakukan kegiatan jam belajar malam diluar jam sekolah umum dan sekolah madrasah diniyah. Dari hal tersebut yang membuat santri memiliki kejenuhan belajar, dengan jadwal mereka yang lebih padat dari pada biasanya.⁹

Setelah melakukan wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Sumber Bungur, ternyata ditemukan beberapa santri yang mengalami kejenuhan belajar, santri mengalami kejenuhan belajar memiliki beberapa alasan diantaranya yaitu, tidak suka terhadap guru yang mengajar (cara penyampaian materi yang kurang menarik sehingga menimbulkan kebosanan), tidak suka dengan pelajaran yang diajarkan (dapat ditimbulkan dari ketidak tertarikan terhadap guru yang mengajar), capek (sudah melakukan sekolah umum kurang lebih 4 sampai 5 jam, dan masih

⁹ Siti Farida (pengurus pondok pesantren putri sumber bungur), pra wawancara, pondok pesantren sumber bungur Pamekasan, 19 oktober 2023.

harus diwajibkan sekolah madrasah diniyah selama kurang lebih 1 jam setengah), malas (terlalu banyak belajar, apalagi dalam lingkungan pesantren bukan hanya sekolah umum dan sekolah madrasah diniyah, tetapi diwajibkan ngaji kitab. Sehingga menimbulkan kemalasan dari mereka), bahkan ada juga yang beralasan sakit untuk bisa tidak mengikuti pelajaran yang tidak mereka sukai.¹⁰ Dari peraturan pondok pesantren yang sudah ditetapkan, santri yang melanggar tidak masuk sekolah akan diberikan sanksi mengaji al-qur'an selama 1 jam. Santri merasa jenuh belajar di pondok pesantren sumber bungur dikarenakan mereka full kegiatan.

Kejenuhan belajar yang dialami oleh santri sebaiknya dapat ditangani secara tepat. Alternatif penanganan yang dapat dilakukan ypada masalah kejenuhan belajar yaitu diadakannya konseling dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik ini diukur mampu memecahkan permasalahan tersebut, sehingga mampu memecahkan masalah kejenuhan belajar. Masalah kejenuhan belajar ini dalam kalangan santri sangat rentan bahkan hampir sebagian dari santri mengalami kejenuhan dalam belajar. Jadi teknik *self management* ini dapat diukur mampu memecahkan permasalahan yang ada di dalam Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan, yang mana ada sebagian dari santri memiliki kejenuhan belajar.

¹⁰ Siti Farida (pengurus pondok pesantren putri sumber bungur), pra wawancara, pondok pesantren sumber bungur Pamekasan, 19 oktober 2023.

Self management merupakan serangkaian prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self rewards*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹¹ *Self management* merupakan teknik dalam *cognitive behavioral* yang berguna untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, serta ketakutan. *Self management* merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan megajarkan konseli menjadi manager pada dirinya sendiri.¹² Teknik *self management* ini bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Teknik *self management* mampu mengarahkan tindakannya kearah yang positif, teknik ini efektif dapat dilakukan untuk mengubah pikiran yang buruk dan perasaan yang buruk menjadi kualitas yang dapat diterima dari perilaku mental.¹³ *Self management* diharapkan anak mampu menerima dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangan

¹¹ Bringiwatty Batbuall, *Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan* (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2021), 85.

¹² Diana Dewi Wahyu Ningsih, *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP* (Purwodadi: Cv. Samu Untung, 2020), 1.

¹³ Aziz inmas prasetya, nurjannah, penerapan konseling menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi proraktinasi akademik, *jurnal at taujih bimbingan dan konseling*, vol. 4 no. 1 januari-juni 2021.

yang pada dirinya sendiri, tidak selalu merasa insecure atas kekurangannya karna anak tersebut pasti punya kelebihan tersendiri atas dirinya. Dengan adanya teknik *self management* diharapkan anak dapat merubah tingkah laku yang kurang sesuai, dengan percaya diri dan dapat menghargai diri sendiri, dan bersedia mendapat kritikan dari orang lain, menilai dan mengoreksi kelemahan, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, dan dapat memanfaatkan kemampuan dengan efektif. Teknik ini dilakukan atas kemauan dirinya sendiri bukan atas paksaan dari orang lain sehingga dapat bertahan lebih lama.

Berdasarkan permasalahan tersebut dapat diketahui bahwasannya teknik *self management* dapat dijadikan sebagai alternative dalam mengatasi kejenuhan belajar santri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan.

B. Rumusan Masalah

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 diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keefektifan teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan.
2. Untuk mengetahui ada perubahan yang signifikan pada skor kejenuhan belajar setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*.

D. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Misalnya, peneliti mengajukan asumsi bahwa sikap seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala sikap.¹⁴ Setiap peneliti memiliki asumsi yang berbeda terhadap obyek yang di tentukannya.

Dalam kajian tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan ini peneliti mempunyai asumsi dasar yaitu:

1. Setiap individu memiliki tingkat kejenuhan belajar yang berbeda-beda.
2. Teknik *self management* dinilai efektif untuk meningkatkan kejenuhan belajar.
3. Teknik *self management* dapat diterapkan pada santri yang memiliki kejenuhan belajar.

¹⁴ Abd mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Surabaya: CV. Jakad media publishing, 2021), 60.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* yang artinya kurang dari dan *theses* yang artinya pendapat. Jadi hipotesis adalah suatu asumsi atau anggapan atau dugaan teoritis yang dapat ditolak atau tak ditolak secara empiris, penentuan apakah suatu hipotesis dapat ditolak atau tak ditolak merupakan tujuan hipotesis.¹⁵

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Teknik *self management* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan.
2. Hipotesis Nol (H0) : Teknik *self management* tidak efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis maupun secara praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi siswa, guru BK, peneliti, santri, serta masyarakat luas untuk menambah keilmuan terutama untuk merumuskan tentang pelaksanaan teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar.

¹⁵ Dian Kusuma Wardani, *pengujian hipotesis (deskriptif, komperatif dan asosiatif)* (Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah, 2020), 15.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut.

a) Bagi Institut Agama Islam Negeri Madura

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya koleksi bahan pustaka di Institut Agama Islam Negeri Madura serta dapat menjadi tambahan referensi atau rujukan bagi mahasiswa dalam materi perkuliahan dan untuk kepentingan selanjutnya.

b) Bagi prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau sumber data bimbingan dan konseling yang nantinya dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dan sebagai awal dalam melakukan layanan BK khususnya dipondok pesantren.

c) Bagi yayasan Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi santri agar santri dapat menambah pengetahuan tentang mengatasi kejenuhan belajar dalam lingkungan pondok pesantren.

d) Bagi santri Sumber Bungur Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi santri agar santri dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang mengatasi kejenuhan belajar.

e) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ajang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dilakukan secara lebih mendalam dan untuk menghindari kesalahpahaman maka peneliti perlu menentukan batasan atau adanya ruang lingkup yaitu:

1. Subyek yang diteliti adalah santri Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan yang memiliki kejenuhan belajar.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan teknik *self management* untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar santri di Pondok Pesantren Sumber Bungur Pamekasan.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kejenuhan belajar teori dari Damayanti.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Sumber Bungur Pakong Jl. Pontren Sumber Bungur Pakong. Merupakan lembaga yang berada di Desa Pakong Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang

digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Self management*

Self management adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, emosi, waktu, pikiran dengan cara yang produktif tanpa danya pengaruh eksternal, sehingga melalui teknik ini seseorang dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.

2. Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar yaitu kondisi seseorang yang ditandai dengan kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi yang memiliki ciri-ciri rasa sedih, depresi, lelah, lesu, ketidakmampuan berkonsentrasi, kehilangan semangat karna tuntutan pelajaran sehingga membuat seseorang kurang bergairah, kurang antusias, atau tidak mempunyai ketertarikan terhadap pelajaran, sehingga belajar yang dilakukan tidak membuahkan hasil.

3. Santri

Santri adalah seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren dan menghabiskan waktu beberapa tahun dipesantren untuk mempelajari ajaran Islam, sehingga diharapkan untuk memperdalam pemahaman tentang Islam dan praktik ibadahnya secara benar serta mengajarkan ilmunya dilingkungan masyarakat.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1

No	Peneliti (tahun)	Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1s	Nurul Fauqon Nuril (2019)	Efektivitas teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII SMP islam ibnu khaldun banda aceh	Hasil penelitian menunjukkan teknik <i>self management</i> efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.	Perbedaannya terletak pada obyek penelitiannya, dalam penelitian Nurul Fauqon Nuril adalah peserta didik kelas VII SMP islam ibnu khaldun banda Aceh, sedangkan dalam penelitian ini obyeknya adalah santri di pondok pesantren sumber bungur. Selain itu perbedaannya ingin mengetahui efektivitas teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan belajar sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengatasi kejenuhan belajar.	Persamaannya terletak pada teknik yang digunakan, Nurul Fauqon Nuril dan peneliti sama-sama menggunakan teknik <i>self management</i> .
2.	Glori Estevan Korai (2023)	Efektivitas layanan konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> untuk menangani kejenuhan belajar pada siswa di SMP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> efektif dalam menurunkan tingkat	Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan, glory Estevan korai menggunakan teknik <i>self instruction</i> sedangkan peneliti	Persamaannya penelitian ini terletak pada permasalahan yang dihadapi yaitu sama-sama meneliti kejenuhan belajar.

		negeri 2 Palu	kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Palu.	menggunakan teknik <i>self management</i> . Selain itu perbedaannya terletak pada objek penelitiannya, glory Estevan korai meneliti siswa SMP negeri 2 Palu sedangkan peneliti meneliti santri.	
3.	Naela Rifatil Muna (2013)	Efektivitas teknik <i>self regulation learning</i> dalam mereduksi tingkat kejenuhan siswa di SMA insan cendekia sekarkemuning Cirebon	Teknik <i>self regulation learning</i> berhasil menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa pada kategori tinggi	Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan, Naeila Rifatil Muna menggunakan teknik <i>self regulation learning</i> sedangkan peneliti ini menggunakan teknik <i>self management</i> . Selain itu perbedaannya terletak pada objeknya, Naeila Rifatil Muna meneliti siswa di SMA insan cendekia sekarkemuning Cirebon, sedangkan peneliti ini meneliti santri dipondok pesantren sumber bungur pamekasan.	Persamaan penelitian ini terletak pada permasalahan yang dihadapi yaitu sama-sama meneliti tentang kejenuhan belajar.
4.	Miftahul Jannah B (2021)	efektivitas layanan konseling kelompok teknik <i>self management</i> terhadap kejenuhan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik <i>self management</i>	Perbedaannya terletak pada objeknya, Miftahul Jannah B meneliti siswa di SMA Negeri 7 Palu, sedangkan	Persamaan penelitian ini terletak pada teknik dan permasalahan yang dihadapi yaitu sama-sama meneliti

		belajar di rumah (SMA Negeri 7 Palu)	efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar di Rumah siswa SMA Negeri 7 Palu.	peneliti ini meneliti santri di pondok pesantren sumber bungur pamekasan.	tentang teknik <i>self management</i> dan kejenuhan belajar.
--	--	--------------------------------------	--	---	--