

**STRATEGI COPING PADA KEJENUHAN SANTRI KELAS XII DALAM
MATA PELAJARAN BERBASIS BAHASA ARAB**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh:

TUFTY TAZKIYA EL-MUMTAZAH

F100150044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRATEGI COPING PADA KEJENUHAN SANTRI KELAS XII DALAM
MATA PELAJARAN BERBASIS BAHASA ARAB**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan oleh:

TUFTY TAZKIYA EL-MUMTAZAH
F.100150044

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi

Surakarta, 23 September 2021

NIK/NIDN. 838/062406730

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI COPING PADA KEJENUHAN SANTRI KELAS XII DALAM
MATA PELAJARAN BERBASIS BAHASA ARAB**

Yang diajukan oleh:

TUFTY TAZKIYA EL-MUMTAZAH

F.100150044

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Senin, 04 Oktober 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog



2. Penguji Pendamping I

Dra. Partini, M.Si., Psikolog



3. Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung, S. Psi, M. Psi., Psi.



Surakarta, 04 Oktober 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK/NIDN. 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 September 2021

Yang menyatakan



Tufty Tazkiya El-Mumtazah

STRATEGI COPING PADA KEJENUHAN SANTRI KELAS XII DALAM MATA PELAJARAN BERBASIS BAHASA ARAB

Abstrak

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping yang di gunakan santri pondok pesantren modern islam assalaam dalam mengatasi kejenuhan pada pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan wawancara dan observasi lapangan. Subyek dalam penelitian ini adalah santri yang sudah belajar di dalam pondok selama 6 tahun sebanyak 13 santri berjenis kelamin perempuan kelas XII SMA. Hasilnya menunjukkan subjek penelitian semua mengalami kejenuhan dalam pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Faktor yang membuat santri jenuh dalam mengikuti pelajaran yang berbasis bahasa Arab antara lain sering bertemu dengan pelajaran yang berbasis bahasa arab, kurang/ tidak faham dengan materi pelajaran berbasis bahasa arab, kosa kata asing di dengar, cara menjelaskan/mengajar ustad/ustadzah nya, pelajaran nya susah, materi nya makin berat, buku paket pelajaran berbasis bahasa arab memakai huruf arab gundul, sering mengantuk saat pelajaran, banyak hafalan, monoton, tidak tertarik/minat dengan yang berbasis bahasa arab. Kemudian strategi coping yang di gunakan unuk mencegah kejenuhan tersebut dengan memberi coretan warna warni pada buku paket, belajar/bertanya kepada teman, motivasi diri, kesadaran diri, membuat *mind mapping*, keluar kelas meninggalkan pelajaran sesaat, tidur di kelas saat pelajaran, menggambar, jalan-jalan di dalam kelas, mengobrol dengan teman sebangku.

Kata kunci: kejenuhan, Santri, Strategi Coping

ABSTRACT

The aim of this study was to find out the coping strategies that used by female high school student of Assalaam boarding school to solving the burnout in Arabic lesson. The method of this study is descriptive qualitative. Interview and observation are used as the method. The subject of this study is 13 of 12th grade female student who have already studied in 6 years. The result of this study showed that all the subjects had the experience of burnout in Arabis lesson. The factors are often meet Arabic lesson, not understand enough to Arabic lesson, vocabularies that rarely heard, the way of teacher's explanation, the lesson it self is difficult the learning materials are more difficult, the text books are using Arabic without harakat, often sleepy in class room, too many subjects to be memorized, monotone, and lost interest in Arabis lesson. The coping straegies that used to prevent the burnout are : giving colorful lines in the text book, study together with friends, motivate themself, self-awareness, make mid mapping, leave the classroom a minute to get fresh air, sleep in the classroom, drawing, walk around in the classroom, and have conversation with chairmate

Keyword : Burnout, Coping strategy, Student

1. PENDAHULUAN

Bahasa arab identik dengan bahasa wajib yang di gunakan di pondok pesantren. Bahasa Arab memiliki peranan yang cukup penting dalam pengembangan kemampuan santri karena bahasa Arab adalah bahasa yang erat hubungan dengan bentuk peribadatan dalam Islam di samping derajatnya sebagai bahasa kitab suci Al-Qur'an yang mengandung petunjuk-petunjuk hidup, nilai-nilai Islami sehingga menjadi dasar hidup umat untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat (Susanti, 2017). Bahasa Arab dimaksudkan agar santri memiliki dasar kuat untuk belajar agama mengingat dasar-dasar hukum Islam ditulis dalam bahasa Arab. Selain bahasa arab bahasa inggris juga yang wajib di gunakan.

Dapat diketahui dari hasil refleksi bahwa penulis merupakan alumni ppmi Assalaam yang sudah menimba ilmu selama 6 tahun, melihat keaktifan santri dalam berkomunikasi menggunakan bahasa arab masih rendah. Santri masih sering menggunakan bahasa indonesia jarang menggunakan bahasa arab atau bahasa inggris, bahkan tidak jarang menggunakan bahasa daerah. Dalam pelajaran yang berbasis bahasa arab pun santri sering mendapatkan nilai di bawah standar atau mengulang. Padahal santri biasanya identik dengan kemahiran berbahasa Arab nya.

Di dalam pondok pesantren santri tidak hanya di tuntutan untuk mahir berbahasa arab tetapi mereka juga di tuntutan untuk menyelesaikan target hafalan yang sudah di sesuaikan standar pondok, mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik, mengikuti peraturan di sekolah dan di asrama sehingga padatnya kegiatan di pondok pesantren sering membuat jenuh santri dalam melakukan kegiatan belajar. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul strategi coping pada kejenuhan santri kelas XII dalam mata pelajaran berbasis bahasa arab.

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi menampung segala sesuatu. Selain itu, jenuh juga berarti jemu atau bosan. Tidak jarang siswa mendapati lupa dalam belajar, sesekali juga muncul pikiran negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah

psikologi biasa disebut *learning plateau*. Keadaan jenuh ini jika dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat memicu siswa tersebut merasa telah menyia-nyiakan usahanya. Kejenuhan belajar dapat di alami seorang siswa yang kehilangan motivasi dan kondisi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Syah, 2017:162)

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional Islam untuk memahami, mendalami, dan menga-malkan ajaran agama Islam dengan memfokuskan pentingnya moral agama Islam sebagai kaidah hidup bermasyarakat sehari-hari (Maesaroh & Acdhiani, 2017)

Coping merupakan: (1) Respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) Penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) penggunaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) Bertujuan untuk mengurangi atau mengatur permasalahan yang muncul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat menjadikan kehidupan yang lebih baik. Perilaku coping bisa juga dikatakan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. *Strategi coping* bertujuan untuk mengendalikan situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi tenaga (*resources*) yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan (Maryam, 2017).

Aspek strategi *coping* (Lazarus & Folkman, 1998: 150) membagi aspek strategi *coping* menjadi dua: (1) *Problem focused coping* yaitu perilaku pemecahan masalah yang berfokus pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau pengetahuan yang baru. *Strategi coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berfokus

pada masalah cenderung dilakukan jika individu yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah keadaan (Lestari, 2012: 45).

Sub aspek *problem focused coping*, yaitu: (a) *Confrontive Coping*, suatu strategi yang ditandai dengan upaya agresif untuk mengubah situasi, bahkan dengan cara mengambil risiko. Hal ini dilakukan oleh individu dengan berpegang teguh pada apa yang mereka inginkan; (b) *Planful Problem-Solving* yaitu membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah dan berusaha mencari solusi secara langsung dari masalah yang dihadapi. Contoh : santri yang di beri tanggung jawab tugas dari guru akan membuat rencana untuk diselesaikan terlebih dahulu; (c) *Seeking social support*, strategi yang dicirikan oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.

(2) *Emotion focused coping* yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah. Metode ini efektif ketika individu merasa bahwa sumber stres berada di luar kendalinya. Mekanismenya dilakukan dengan mengatur emosi melalui proses berpikir yang disadari. Adapun strategi dengan memfokuskan pada problem merupakan *strategi coping* dengan tujuan menghilangkan sumber stres atau mengubah dampak yang di timbulkannya. Metode ini dilakukan jika individu yakin dapat mengendalikan sumber stres (Lestari, 2012: 45).

Sub aspek *emotion focused coping*, yaitu: (a) *Distancing*, usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau menciptakan sebuah harapan positif. Menjauh dari lingkungan sekitar untuk sementara waktu; (b) *Self-Control*, suatu strategi di mana seseorang mencoba mengatur perasaan atau tindakannya sendiri dalam hubungannya dengan pemecahan masalah; (c) *Accepting Responsibility*, suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang mereka hadapi ssambil mencoba memikirkan jalan keluar; (d) *Escape-avoidance*, strategi berupa perilaku untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan membayangkan atau melamun, serta makan, minum,

merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu; (e) *Positive Reappraisal*, strategi yang dicirikan oleh upaya untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu mencoba untuk menemukan suatu keyakinan baru yang di fokuskan pada pertumbuhan pribadi.

Adapun faktor kejenuhan belajar menurut (Kompri, 2017:163): (a) Faktor karakteristik pribadi (*personal characteristic*), Kepribadian adalah keseluruhan kualitas sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Wanita lebih lihai daripada pria, karena mereka lebih siap atau mampu secara emosional menangani stres yang hebat. (b) Faktor dukungan sosial (*social support*), Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi penyebab munculnya kejenuhan pada peserta didik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. (c) Faktor beban akademik yang berlebihan (*courseload*), dalam mengikuti kegiatan belajar, individu membutuhkan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dan membangun hubungan di kelas. Selain itu pemberian pekerjaan rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan stres dalam belajar.

Seperti yang di alami santri kelas XII dalam pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Santri mengalami kejenuhan karena sering nya bertemu dengan pelajaran yang berbasis bahasa Arab bahkan non akademik pun juga ada yang berbasis bahasa Arab. Buku paket pelajaran yang berbasis bahasa Arab memakai huruf arab gundul yang membuat santri tidak tertarik terlebih dahulu untuk mempelajarinya. Materi yang di sampaikan semakin berat, kosa kata yang asing di dengar dan banyak nya hafalan, cara menjelaskan ustad/ustadzahnya dan monoton.

Tiga Jenis Kejenuhan (Al-Qawiy, 2004:133-137): (a) Kejenuhan Positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa perilaku yang menyimpang, perbuatan dosa, tindakan kezaliman, kesesatan, hingga keyakinan sesat. Contoh kejenuhan positif misalnya seseorang bosan berfoya-

foya, bosan beradu kecepatan di jalan, bosan berbuat zina, bosan bersikap hipokrit (bermuka dua), bosan menipu, bosan berbuat korupsi dan lain-lain; (b) Kejenuhan Wajar, merupakan kejenuhan yang sangat biasa terjadi. Setiap orang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Suka atau tidak, lambat atau cepat, kita pasti akan merasakan kejenuhan wajar ini. Tipe kejenuhan ini tidak bisa di hapuskan karena ia menyatu dengan kodrat hidup manusia. Namun ia bisa di lakukan dengan cara terbaik, sehingga ketika jenuh itu muncul kita tidak kehilangan kebaikan-kebaikan. Kejenuhan wajar sering kita jumpai dalam kegiatan belajar, bekerja, berumah tangga, bergaul, mengemban tugas sosial dan lain-lain. Kegiatan yang terus-menerus, atau kemajuan yang berhenti bisa memicu kejenuhan tersebut; (c) Kejenuhan Negatif, adalah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan dapat memicu munculnya sifat buruk lainnya yang lebih serius. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia dan tidak kalah bahayanya di banding penyakit-penyakit kronis. Contoh kejenuhan negatif antara lain kejenuhan akibat kegagalan, kehidupan yang sempit, penganiayaan, sakit hati, lingkungan yang buruk, keyakinan yang salah, gaya hidup yang kacau dan lain-lain. Kejenuhan seperti ini sangat buruk pengaruhnya. Tidak ada cara lain selain menghindari kejenuhan-kejenuhan tersebut.

Cara mengatasi kejenuhan belajar (Kompri, 2017:164-167): (a) Metode mengajar, metode pembelajaran adalah cara penyampaian bahan pelajaran untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka fungsi metode pengajaran tidak dapat diabaikan karena metode pengajaran juga menentukan berhasil tidaknya suatu proses belajar mengajar dan merupakan suatu bagian yang menyeluruh dari sebuah sistem pengajaran. Metode adalah suatu cara yang memiliki nilai strategis dalam kegiatan pembelajaran; (b) Pengelolaan kelas, Pengelolaan kelas merupakan kemampuan guru untuk menciptakan dan memelihara kondisi pembelajaran yang optimal jika terjadi gangguan, baik melalui tindakan pendisiplinan maupun melalui kegiatan peningkatan nilai. Guru di tuntutan untuk mampu mengelola kelas saat mengajar, karena mengelola kelas merupakan masalah tingkah laku yang kompleks dan guru menggunakannya untuk

menciptakan dan mempertahankan kondisi kelas yang kondusif; (c) Rekreasi dan hiburan, menghilangkan kejenuhan belajar bisa dilakukan dengan melakukan rekreasi dan hiburan.

Santri dalam arti sempit, santri berarti murid yang belajar dalam institusi agama yang disebut pondok atau pesantren. Dalam arti luas, istilah santri mengarah pada anggota masyarakat Jawa yang memegang teguh ajaran ajaran Islam, seperti shalat, pergi berjemaah ke masjid, serta amal amal lain yang menunjukkan kesalehan. Dalam hal ini, kata-kata santri akan dipakai dalam arti luas dan fleksibel, yakni bahwa santri tidak terbatas pada seseorang yang telah sekian waktu berada dalam lembaga pendidikan pesantren saja, tetapi siapa pun yang termasuk anggota masyarakat muslim dan cenderung untuk mengenalkan diri sebagai seorang santri. Yakni mereka yang perhatiannya terhadap prinsip-prinsip keagamaan yang merupakan bagian terpenting dalam cara pandang hidupnya. dengan demikian, kata santri di sini memiliki kandungan makna idealeogis (Nurdin, 2019: 3-4).

Jika mengikuti jejak tradisi pesantren, terdapat dua kelompok santri, yakni: (1) Santri Mukim, yakni murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan tinggal di pesantren. Santri yang sudah lama mukim di pesantren biasanya menjadi kelompok tersendiri dan sudah membawa tanggung jawab mengelola kepentingan pesantren sehari-hari, seperti halnya mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab tingkatan rendah dan menengah; (2) Santri Kalong, yaitu murid-murid yang berasal dari desa sekitar, yang umumnya tidak tinggal di pesantren kecuali waktu belajar (sekolah dan mengaji) saja, selain itu mereka bolak-balik dari rumah ke pesantren (Hidayat M. , 2016).

Di luar pelajaran keagamaan, santri juga belajar banyak pelajaran umum layaknya sekolah negeri. Santri juga banyak menguasai berbagai bidang umum, bahkan tidak jarang dari mereka menjadi ahli dalam bidang-bidang umum dan formal tersebut. Berikut merupakan struktur mata pelajaran MTs pondok pesantren modern islam Assalaam: Pendidikan Agama (Qur'an Hadits, Aqidah Akhlaq, Fiqih, SKI, Bahasa Arab), Pendidikan Umum (Ilmu Pengetahuan Sosial, Pendidikan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Ilmu

Pengetahuan Alam, Matematika, Bahasa Inggris, Pendidikan Seni, TIK/ Komputer), kepondokan (*Durusullughoh, Muthola'ah, Mahfudlat, Nahwu, Shorof, Conversation, Compositon, Qiroatul Qur' an, Tahfidzul Qur' an, Insya, Khot, Imla*).

Struktur mata pelajaran SMA pondok pesantren modern islam Assalaam terdiri dari Pendidikan Agama: *Lughoh Arabiyah, Lughoh injliziyyah, Aqidah Akhlaq, Tahfidz, Fiqih, Tarikh Islam*. Pendidikan Umum: Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Biologi, Kimia, Sejarah, Geografi, Ekonomi, Sosiologi, TIK, Konseling, Seni Budaya, Pendidikan Jasmani (Ke-Assalaam-an, 2017:51).

Dari penjabaran di atas bisa dilihat sejak MTs santri sudah mendapatkan mata pelajaran yang berbasis Bahasa Arab tidak lah sedikit, dimana pelajaran yang berbasis Bahasa Arab isi dari buku menggunakan Bahasa Arab. Santri mendapatkan mata pelajaran yang berbasis Bahasa Arab sejak dari MTs kelas VII hingga kelas XII SMA. Setiap minggu nya santri mendapatkan mata pelajaran yang berbasis bahasa arab dan bisa saja sehari dua kali bahkan lebih tergantung bagaimana susunan jadwal yang di berikan.

Terdapat dua jenis utama bentuk strategi *coping*. Beberapa penelitian menemukan bahwa strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh remaja sekolah menengah atau akhir untuk menghadapi stres akademik adalah *problem-focused coping*. Sebagaimana penelitian (Nahareko, 2009) yang menemukan bahwa masa remaja akhir merupakan masa konsolidasi menuju masa dewasa dimana masa remaja akhir menjadi lebih stabil terhadap fungsi intelektualnya, dan pada tahap ini terjadi perubahan kecenderungan untuk memikirkan diri sendiri menjadi kecenderungan untuk memperhatikan orang lain, sehingga remaja akhir melakukan proses *Problem Focused Coping*.

Hal ini tidak jauh berbeda dengan penelitian (Suwarti, 2009) yang menemukan bahwa seseorang cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* untuk mengatasi masalah yang mereka yakini dapat dikendalikan seperti masalah yang berkaitan dengan sekolah atau pekerjaan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir yang mengalami tekanan ketika

menghadapi tugas dan standar kelulusan di sekolah, cenderung melakukan *Problem Focused Coping* untuk mengatasi kondisi tertekan tersebut. Melihat latar belakang santri yang tinggal jauh dari orang tua dan keluarga, *problem-focused coping* juga melupakan *strategi coping* yang paling sering digunakan adalah pemecahan masalah, bekerja keras, fokus pada dukungan positif dan sosial (Shahrill & Mundia, 2014).

Berdasarkan uraian, peneliti tertarik meneliti apa saja bentuk *strategi coping* yang di gunakan dalam menghadapi kejenuhan belajar pelajaran berbasis bahasa Arab, dan apa saja faktor yang mempengaruhi strategi coping dalam menghadapi kejenuhan belajar pelajaran berbasis bahasa Arab. Karena sejak dari kelas VII MTs hingga kelas XII SMA mereka bisa melewati pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Oleh karena itu *strategi coping* untuk menghadapi kejenuhan itu di perlukan. Penelitian ini di harapkan memberi kontribusi secara ilmiah kepada pondok pesantren modern islam Assalaam melalui *strategi coping* para santri dalam menghadapi kejenuhan belajar pelajaran berbasis bahasa Arab.

2. METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Oleh karena itu, laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran tentang penyajian laporan tersebut. Data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video/tape, dokumen pribadi, catatan, dan dokumen resmi lainnya (Umrati dkk, 2020: 34).

Subjek penelitian dalam penelitian ini di pilih subjek yang berkaitan atau menjadi pelaku dalam ikut melakukan kegiatan belajar maupun kegiatan yang berbasis bahasa Arab. Yaitu santri pondok pesantren modern islam Assalaam yang menempuh pendidikan dari Mts kelas VII sampai sekarang duduk di kelas XII SMA. Mengapa penulis menggunakan subjek santri pondok pesantren modern islam Assalaam yang menempuh pendidikan dari Mts kelas VII sampai sekarang duduk di kelas XII SMA, karena penulis ingin mengetahui *strategi*

coping para santri dalam menghadapi kejenuhan pelajaran berbasis bahasa Arab.

Berdasarkan alasan tersebut penulis menggunakan teknik *Purposive sampling*, menurut (Sugiyono, 2013:85) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun informan pada penelitian ini meliputi kriteria yang di gunakan adalah sebagai berikut: (a) Santri pondok pesantren modern islam Assalaam. (b) Menempuh pendidikan di pondok pesantren modern islam Assalaam dari MTs kelas VII sampai SMA kelas XII. (c) Mengalami kejenuhan pada mata pelajaran yang berbasis bahasa Arab (d) Bersedia menjadi informan.

Penelitian dilakukan dengan cara: (1) Wawancara, merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (interview) adalah suatu peristiwa atau proses interaksi antara pewawancara dengan sumber informasi atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, di mana pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya (Yusuf, 2017 :372).

(2) Observasi, dalam penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi *non participant* yaitu peneliti tidak terlibat langsung dengan orang-orang yang sedang di amati, sehingga dalam observasi ini peneliti tidak terlibat, hanya sebagai pengamat saja (Sugiyono, 2013:145).

(3) Dokumen, data dalam penelitian kualitatif kebanyakan diperoleh dari sumber manusia atau human resources, melalui observasi dan wawancara. Sumber lain yang bukan dari manusia (non-human resources), diantaranya dokumen, foto dan bahan statistik. (Mamik, 2015:115)

Tabel 1. Data Informan Penelitian

No.	Inisial Informan	Jenis kelamin	Usia	Kelas	Merasa jenuh atau tidak
1.	HNA	Perempuan	±17	XII. IPS 1 SMA	IYA

2.	FZM	Perempan	±17	XII. IPS 1 SMA	IYA
3.	SA	Perempuan	±17	XII. IPS 1 SMA	IYA
4.	L	Perempuan	±17	XII. IPS 1 SMA	IYA
5.	HA	Perempuan	±17	XII. IPA 2 SMA	IYA
6.	WF	Perempuan	±17	XII. IPS 2 SMA	IYA
7.	FMD	Perempuan	±17	XII. IPS 1 SMA	IYA
8.	FMAT	Perempuan	±18	XII. IPA 2 SMA	IYA
9.	DA	Perempuan	±17	XII. IPS 2 SMA	IYA
10.	NF	Perempuan	±17	XII. IPS 2 SMA	IYA
11.	SK	Perempuan	±18	XII. IPS 2 SMA	IYA
12.	FB	Perempuan	±17	XII. IPS 2 SMA	IYA
13.	ZA	Perempuan	±18	XII. IPA 1 SMA	IYA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping apa yang di gunakan santri untuk mengatasi rasa jenuh pada pelajaran yang berbasis bahasa Arab

3.1 Kejenuhan Belajar Santri SMA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam kelas XII Dalam Mata Pelajaran Berbasis Bahasa Arab

Kejenuhan belajar merupakan hal yang biasa dialami oleh siswa yang sedang dalam proses belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kejenuhan adalah kejemuhan atau kepadatan, Secara Harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, juga berarti jenuh atau bosan Pawicara & Conilie (2020). Selain itu menurut Afifah (2019) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang ketika mengalami kebosanan dan kelelahan yang ekstrim yang menimbulkan perasaan segan, lesu, kurang semangat, atau kurang bergairah untuk melakukan kegiatan belajar.

Sedangkan menurut Putra dkk (2018) kejenuhan belajar adalah jangka waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak memberikan hasil. Dari beberapa pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi kelelahan yang dialami oleh mereka yang bosan, kehilangan motivasi dan merasa apa yang dilakukan tidak mengalami kemajuan.

Berdasarkan deskripsi data yang di dapatkan dari hasil wawancara terkait kejenuhan belajar siswa kelas XII di SMA pondok pesantren modern Islam Assalaam yakni pada setiap subjek penelitian mengalami kejenuhan dalam mata pelajaran yang berbasis bahasa Arab.

“Iya, jenuh sekali..” (W.HNA/37)

“Iya jenuh” (W.FZM/37)

“Awal nya sih enggak tapi lama kelamaan sering ketemu sama yang berbasis bahasa arab jadi jenuh gitu” (W.SA/36-41)

“Iya jenuh” (W.L/35)

“Iya, banget..” (W.HA/43)

Beberapa faktor paling banyak di rasakan santri yakni sering bertemu dengan pelajaran yang berbasis bahasa arab.

“..ketemu sama bahasa arab terus” (W.HNA/60-61)

“..ketemu terus..” (W.L/67)

“..ya ketemu itu-itu terus..” (W.HNA/50-51)

“..ketemu sama itu itu terus..” (W.FZM/44-45)

“..gara-gara sering ketemu sama pelajaran yang berbasis bahasa arab itu jadi nya rasa jenuh nya timbul” (W.SA/55-60)

Santri menunjukkan tindakan sebagai tanda-tanda kejenuhan belajar misalnya seperti yang dilakukan subjek WF, DA dan ZA yang keluar dari kelas saat jam belajar masih dilakukan oleh pendidik serta santri yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian siswa sedang mengalami kejenuhan. Ketika sebagian besar siswa dikelas memperhatikan, tetapi ada beberapa siswa yang keluar dari kegiatan yang seharusnya mereka lakukan.

“..keluar kelas bolos gitu, tapi gak full jam pelajaran kaya setengah dari jam pelajaran itu” (W.WF/121-125)

“..ya izin keluar dari kelas meninggalkan pelajaran” (W.DA/90-93)

“..gak ikut pelajaran kabur dari kelas..” (W.ZA/82-84).

Dari hasil wawancara ada juga subjek FB yang menggambar bersama sehingga tidak memperhatikan penjelasan guru. Serta DA berbincang-bincang

berdua ketika guru menjelaskan. Kepribadian ini menunjukkan bahwa jika siswa mencari sesuatu yang membuat mereka senang diluar kegiatan belajar, maka situasi belajar tersebut dalam keadaan jenuh.

“..Menggambar atau nyorat nyoret sembarang gitu. Sebisa mungkin mendengarkan tapi tu tetep ngelakuin apa yang aku suka..” (W.FB/70-77)

“Kalo semisal lagi di kelas aku lebih milih petama kalo gak ngobrol sama temen sebangku” (W.DA/85-89).

Ada juga subjek FMAT dan WF kurang mampu dalam mempelajari kosa kata bahasa Arab disebabkan kosa kata bahasa Arab banyak dan terus bertambah. kurangnya kemampuan ini dalam memahami kosa kata bahasa Arab dapat dikatakan menjadi faktor utama mereka jenuh pada pembelajaran bahasa Arab serta sulit dalam belajar bahasa Arab. Sedangkan FZM, ZA dan SK mengungkapkan bahwa para pendidik kurang kreativitas saat mengajar yang membuat santri merasa jenuh saat belajar bahasa Arab.

“..ini kosa katanya itu kan termasuk banyak..” (W.WF/82-84)

“..lama lama juga nambah kosa kata terus” (W.FMAT/70-72)

“..karena cara mengajar nya kurang variasi monoton gitu”
(W.FZM/77-79)

“..lebih berpengaruh yang monoton itu sih” (W.SK/84-86)

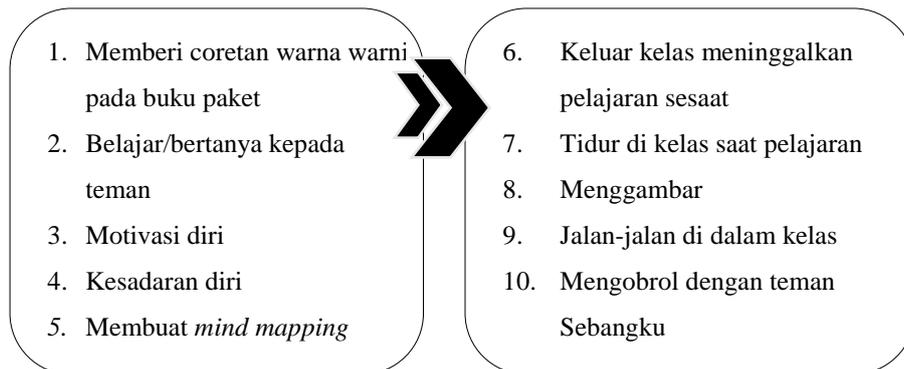
“Itu itu aja gitu monoton materi nya, metode nya juga sama gitu gitu terus..” (W.ZA/58-61).

Dari hasil pemaparan tersebut, dapat dikatakan bahwa semua subjek sebanyak 13 santri SMA pondok pesantren moder Islam Assalaam mengalami kejenuhan saat belajar pelajaran berbasis bahasa Arab, baik disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Hal tersebut harus segera ditangani karena bisa berdampak buruk pada kepribadian santri saat melakukan proses pembelajaran dikelas terkait pelajaran berbasis bahasa Arab.

3.2 Strategi yang dilakukan dalam mengatasi kejenuhan pada santri SMA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam kelas XII dalam pelajaran berbasis Bahasa Arab.

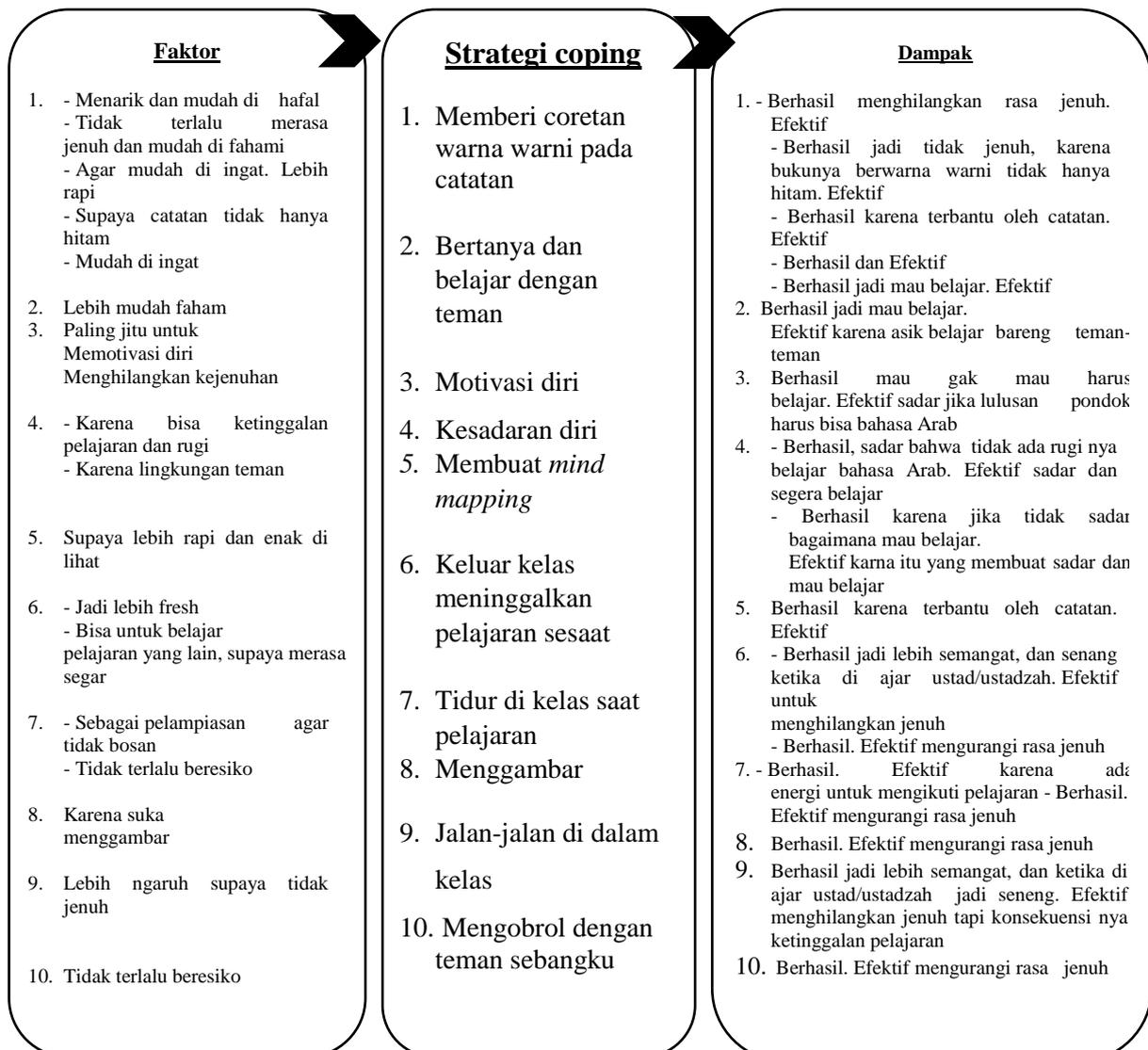
Ketika santri mengalami kejenuhan dalam pelajaran yang berbasis bahasa arab ada beberapa cara yang mereka gunakan untuk mengatasi kejenuhan tersebut.

Bagan 1. Strategi coping mengatasi kejenuhan dalam pelajaran berbasis Bahasa Arab.



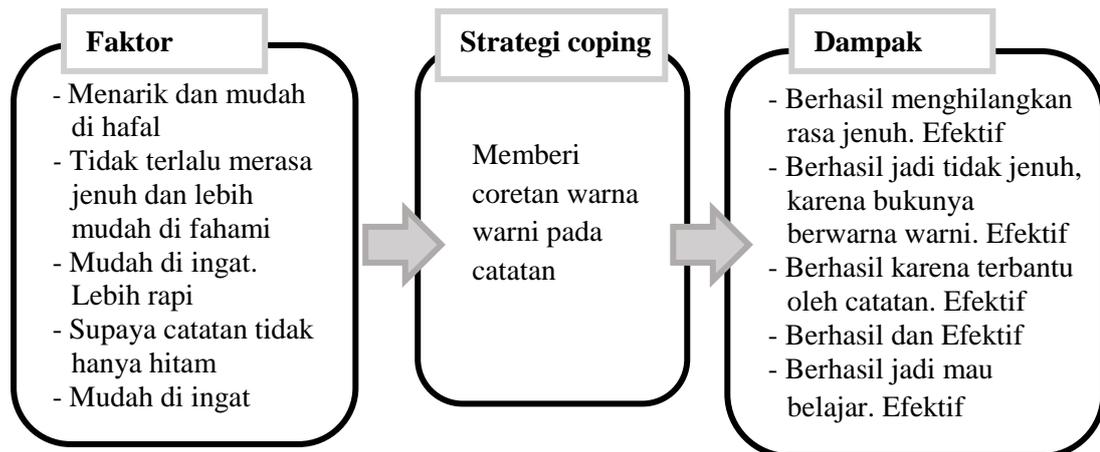
3.3 Pembahasan penelitian

Bagan 2. Dinamika strategi coping pada kejenuhan



Berdasarkan bagan tersebut didapatkan bahwa dinamika strategi coping beraneka ragam untuk mengatasi kejenuhan santri dalam mata pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Berikut akan di jelaskan satu-persatu sesuai tema nya:

Bagan 3. Strategi coping memberi coretan warna-warni pada catatan



Setiap warna memancarkan panjang gelombang energi yang berbeda dan memiliki efek yang berbeda pula, dengan menggunakan berbagai nuansa warna dapat membawa harmoni, stabilitas dan keseimbangan. Warna bisa membuat suasana hati meningkat atau *moodboster* dan bisa juga membantu mencapai suasana yang ingin diciptakan (Aysha & Latipun, 2016). Sebagian besar informan memilih memberi coretan warna warni pada catatan baik catatan yang di buat sendiri maupun catatan di buku paket. Informan HNA membuat catatan smenarik mungkin untuk di baca dengan memberi coretan warna warni di terjemah dan syakal. Alasan HNA memilih strategi tersebut supaya menarik dan mudah untuk di hafal. Strategi tersebut juga efektif dan berhasil dalam mengurangi kejenuhan saat belajar pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Informan FZM memilih cara membuat catatan semenarik mungkin dengan memberi coretan warna warni pada catatan. Alasan FZM memilih strategi tersebut supaya tidak terlalu merasa jenuh dan lebih mudah di fahami ketika membuat catatan sendiri dan di beri warna warni. Strategi ini berhasil membuat informan merasa tidak bosan, karena buku paket berbasis bahasa Arab rata-rata

hanya berwarna hitam dan bertuliskan huruf Arab semua maka informan memberi warna warni dalam memberi syakal atau terjemah sebagai pembeda.

Informan SA memilih cara memberi warna warni pada catatan dan tidak harus persis dengan apa yang di terangkan ustad/ustadzah di papan tulis. Alasan memilih strategi tersebut karena jika di beri warna warni lebih mudah di ingat. Cara tersebut berhasil dan efektif untuk mengurangi kejenuhan. Informan L memilih startegi membuat catatan tambahan di *post it* dengan memberi warna warni pada terjemahan bahasa Arab supaya buku tidak hanya berwarna hitam saja. Dengan memberi warna warni cara ini efektif dan berhasil dalam mengurangi kejenuhan pada pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Informan SA memberi warna warni pada catatan untuk membedakan beberapa kata seperti *mansub* di beri warna merah dan *majrur* di beri warna lain. Alasan memilih strategi ini karena lebih mudah di ingat saat di pelajari. Cara ini juga efektif dan berhasil sehingga membuat informan mau belajar. Warna memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan bentuk. Warna mampu memproduksi level perhatian yang lebih tinggi. Studi tersebut mengindikasikan bahwa warna dapat memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan memory performance (Sujarwo dkk, 2017). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sujarwo dan Oktaviana (2017) warna berpengaruh terhadap *short term memory* siswa kelas VIII SMP N 15 Palembang. Materi yang disajikan dengan menggunakan tinta berwarna-warni memiliki pengaruh positif terhadap *short term memory* siswa. *Short term memory* siswa kelas VIII SMP N 15 Palembang lebih baik saat materi dicetak dengan tinta berwarna warni dibandingkan dicetak dengan tinta hitam.

Bagan 4. Strategi coping bertanya dan belajar dengan teman



Ketika sudah mulai jenuh terhadap pelajaran yang berbasis bahasa Arab, sedangkan belajar di dalam pondok pesantren di tuntut belajar bahasa Arab

informan HA mengatasinya dengan belajar dan bertanya kepada teman. Karena informan akan mencari teman yang lebih bisa untuk menerangkan apa yang informan tidak mengerti dan ketika informan benar-benar di terangkan lebih mudah faham. Strategi ini juga efektif dan berhasil membuat informan mau belajar, merasa senang karena belajar bersama teman-temannya. Menggunakan metode pembelajaran bersama teman dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa (Yusuf & Tuasikal, 2017). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Saleh, 2015) metode latihan bersama teman efektif dalam meningkatkan hasil belajar matematika pada siswa kelas IX SMP Negeri 5 Makassar. Kelebihan lain dari metode latihan bersama teman ini yaitu dapat melatih kepercayaan diri siswa dan sekaligus melatih siswa agar mampu menjelaskan konsep di depan banyak orang. Disamping itu, dapat pula digunakan untuk membantu teman-temannya yang belum memahami materi pelajaran.

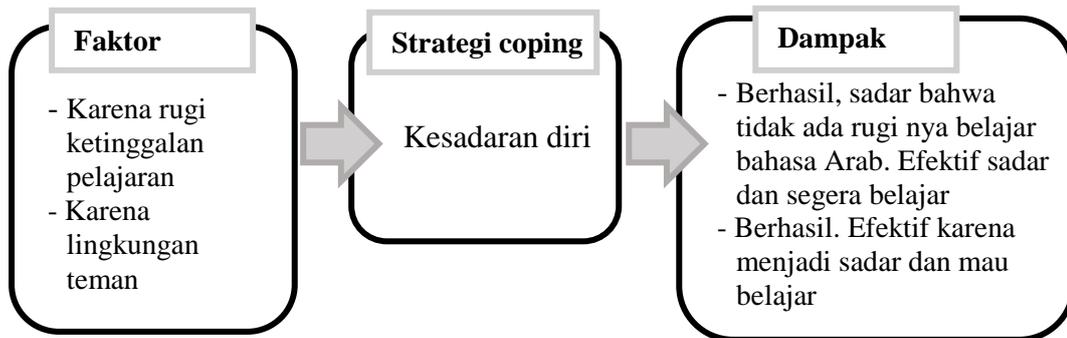
Bagan 5. Strategi coping motivasi diri



Kehilangan motivasi, malas mengikuti pelajaran, bosan dan rasa malas dapat disebabkan oleh kelelahan yang dialami peserta didik. Saat menjalani pendidikan, peserta didik tentu akan dihadapkan dengan banyaknya tuntutan baik dari sekolah maupun lingkungan keluarga, yang menyebabkan kejenuhan bagi peserta didik (Ambarwati, 2017). Informan FMD mendapatkan motivasi dari keluarga yang sering menasihati bahwa lulusan pondok bisa berbahasa Arab, dari situ informan mendapat motivasi sehingga terdorong untuk belajar bahasa Arab meski merasa jenuh. Alasan informan memilih strategi tersebut karena paling efektif untuk memotivasi diri dan menghiangkan rasa jenuh. Selain efektif strategi ini juga berhasil sehingga mau tidak mau informan harus

tetap belajar bahasa Arab. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Helfajrin & Ardi, 2020) jika motivasi belajar tinggi, maka kejenuhan belajar rendah.

Bagan 6. Strategi coping kesadaran diri



Kesadaran diri muncul karena sering bertemu dengan pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Informan FMAT merasa jika tidak mengikuti dan mempelajarinya maka bisa ketinggalan pelajaran dari awal. Bahasa Arab merupakan pelajaran yang penting untuk dipelajari dalam pondok karena selain banyak pelajaran yang berbasis bahasa Arab, di pondok juga ada hafalan dan mempelajari bahasa Arab sangat membantu dalam menghafal Al-qur'an. Dengan cara informan berhasil, sadar bahwa tidak ada ruginya belajar bahasa Arab. Efektif sadar dan segera belajar. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan yang mana menyatakan ada pengaruh kesadaran diri terhadap kedisiplinan belajar. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Sudarmono & dkk, 2017) dari hasil hipotesis yang menyatakan ada pengaruh kesadaran diri terhadap kedisiplinan belajar pada siswa kelas IX SMP Negeri 9 Sampit Tahun Pelajaran 2016/2017. Dengan disiplin belajar yang muncul karena kesadaran diri yang kuat, maka siswa dapat berhasil mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kesadaran diri juga muncul dari lingkungan petemanan seperti yang dialami informan SK. Lingkungan teman yang positif membuat SK tersadar untuk belajar bahasa Arab. Karena lingkungan teman yang terbiasa dalam belajar hal ini berhasil mengurangi rasa jenuh dalam belajar berbasis bahasa Arab karena jika tidak sadar bagaimana mau belajar. Efektif karena itu yang membuat sadar dan mau belajar. Seperti dalam penelitian (Parmadani &

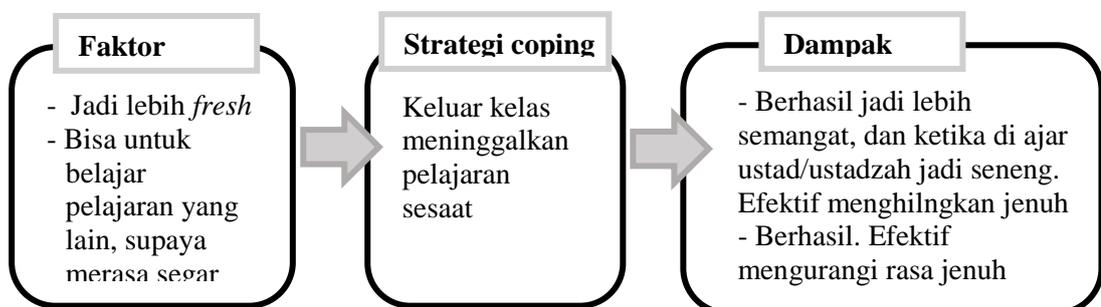
Latifah, 2016) besarnya pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap prestasi belajar ekonomi kelas X SMA Negeri 2 Kendal sebesar 5,7% yang berarti bahwa semakin baik lingkungan teman sebaya yang merupakan partner belajar siswa semakin baik pula prestasi belajar ekonomi. Begitu pula sebaliknya, semakin buruknya lingkungan teman sebaya maka semakin rendah prestasi belajar yang dimiliki siswa tersebut.

Bagan 7. Strategi coping membuat *mind mapping*



Membuat mind mapping adalah cara informan SA mengurangi kejenuhan dalam pelajaran yang berbasis bahasa Arab, dengan memeta-petakan menggunakan bahasa sendiri tidak harus sama persisi dengan apa yang di terangkan ustad/ustadzah. *Mind mapping* memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan belajar pada diri peserta didik. *Mind mapping* menjadi sebuah alternative bagi pendidik untuk menciptakan situasi belajar yang tidak monoton dan menyenangkan (Nurjihananingrum & dkk, 2021). Alasan memilih strategi ini karena dengan *mind mapping* catatan lebih rapi dan enak untuk di lihat. Dengan membuat *mind mapping* berhasil dalam mengurangi kejenuhan serta cara ini efektif sehingga ketika belajar mind mapping ini sangat membantu. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Nurjihananingrum & dkk, 2021) bagi peserta didik, metode *mind mapping* dianggap lebih menarik dan menyenangkan. Metode *mind mapping* mampu meningkatkan motivasi serta kemandirian peserta didik dalam belajar. Dengan *mind mapping* peserta didik dapat lebih cepat menangkap materi pembelajaran, dan lebih mudah untuk mengingatnya.

Bagan 8. Strategi coping keluar kelas meninggalkan pelajaran sesaat



Keluar meninggalkan kelas saat pelajaran. Meninggalkan kelas saat pelajaran yang di maksud di sini itu seperti bolos pelajaran. Biasanya santri bolos pelajaran paling lama setengah jam dari pelajaran tersebut. Mereka biasanya sekedar jalan-jalan untuk menyegarkan pikiran seperti yang di lakukan informan WF. Ada pula informan ZA yang bolos ke asrama dan bisa di gunakan untuk pelajaran yang lain. Hal ini berhasil untuk mengurangi rasa jenuh saat pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Menjadi lebih semangat dan merasa senang ketika mengikuti pelajaran. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Sari & Muis, 2018) rasa bosan akan sesuatu hal sudah biasa dialami oleh setiap siswa akan tetapi siswa yang tidak dapat menahan dan mudah merasa jenuh terutama dengan mata pelajaran yang dirasa sulit dan membingungkan baginya akan mengakibatkan siswa memilih jalan keluar dengan cara tidak mengikuti pelajaran tersebut, yaitu sengaja meminta ijin pada saat jam pelajaran dengan alasan pergi ke toilet dll, dan tidak segera masuk ke kelas sedangkan bel pelajaran sudah dimulai.

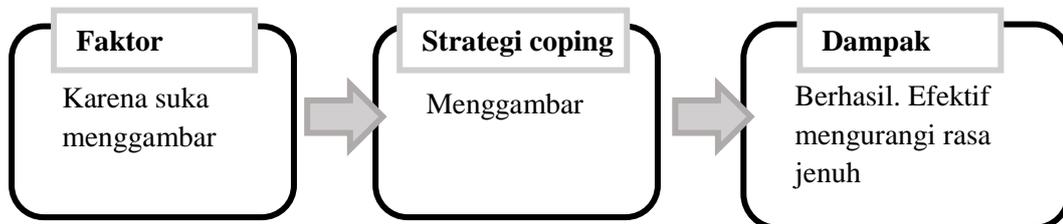
Bagan 9. Strategi coping tidur di kelas saat pelajaran



Tidur di kelas saat pelajaran adalah salah satu strategi coping yang tidak terlalu beresiko bagi informan DA. Walaupun cara tersebut membuat informan ketinggalan pelajaran tetapi kemudian informan memiliki inisiatif untuk mengejar pelajaran yang ketinggalan. Cara ini menurut informan adalah cara yang efektif dan berhasil untuk mengurangi kejenuhan. Informan NF memilih tidur di kelas sebagai pelampiasan agar tidak bosan. Cara tersebut juga berhasil dan efektif karena setelah tidur informan mendapatkan energi untuk melanjutkan mengikuti pelajaran. Siswa yang merasa mengantuk pada saat jam pembelajaran atau merasa kelelahan dengan proses pelajaran yang berlangsung

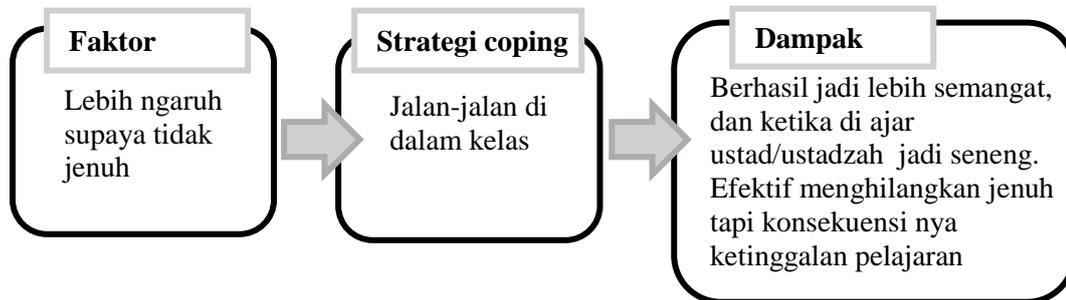
begitu membosankan dan durasi jam sekolah yang begitu panjang sehingga siswa merasa jenuh ketika mengikuti pembelajaran (Halimah & dkk, 2020).

Bagan 10. Strategi coping menggambar



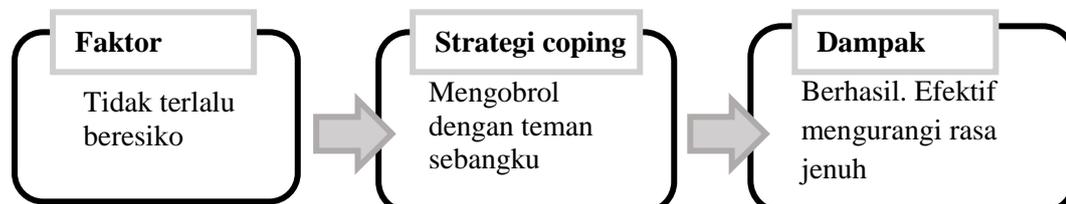
Menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran ke dalam bentuk simbol. Menggambar tidak hanya digunakan untuk mengasah keterampilan motorik halus mengembangkan imajinasi dan kreativitas, namun dapat juga digunakan sebagai bentuk terapi (Mutmainnah, 2015). Ketika merasa jenuh pada saat mengikuti pelajaran yang berbasis bahasa Arab informan FB mengatasinya dengan cara menggambar. Menggambar atau mecoret coret dengan asal tetapi sebisa mungkin sambil mendengarkan pelajaran. Karena suka menggambar informan menyalurkan kegermanannya tersebut ketika merasa jenuh saat mengikuti pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Cara tersebut berhasil dan efektif mengurangi rasa jenuh. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Hasan, 2020) dampak kejenuhan terhadap minat belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 2 Diwek dapat dilihat dari perilaku-prilaku peserta didik sebagai berikut Mencoret-coret kertas. Coret-coret yang paling sering dilakukan adalah coret-coret pada secarik kertas atau pada buku pelajaran yang sedang berlangsung. Ada beberapa kemungkinan terjadinya coret-coret, dan salah satunya yaitu adanya kejenuhan pada diri peserta didik saat proses pembelajaran masih berlangsung. Maka usil, mengganggu teman, mengajak teman mengobrol serta coret-coret dirasa paling gampang. Apalagi jika peserta didik tersebut memang memiliki hoby menggambar tentulah memcoret-coret kertas atau buku pelajaran menjadi sesuatu yang menyenangkan untuk menghilangkan kejenuhan yang ada.

Bagan 11. Strategi coping jalan-jalan di dalam kelas



Jalan-jalan di dalam kelas saat pelajaran berlangsung adalah cara informan WF mengurangi rasa jenuh saat pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Cara tersebut berhasil menjadi lebih semangat ketika di ajar ustad/ustadzah dan merasa senang karena bisa berjalan-jalan di dalam kelas dan tidak jenuh. Efektif menghilangkan rasa jenuh akan tetapi ada konsekuensi nya yaitu keinggalan pelajaran karena informan fokus pada jalan-jalan di dalam kelas dan tidak berkonsentrasi mengikuti pelajaran. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Halimah & dkk, 2020) metode mengajar juga suatu yang berhubungan dengan guru, karena apabila metode mengajar guru tidak dapat menarik perhatian siswa siswa tidak akan termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga siswa akan menunjukkan perilaku *off-task* atau siswa akan keluar dari konteks pembelajaran dengan membuat kegiatan lain pada saat jam pelajaran seperti melamun, tidak menghiraukan guru, berjalan di dalam ruangan, mengganggu teman dan hal lainnya yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Bagan 12. Strategi coping mengobrol dengan teman sebangku



Teori Behavioristik memandang perilaku mengganggu sebagai perilaku yang tampak dan mudah dinilai orang lain, misalnya berbicara di luar gilirannya, membuat kebisingan yang tidak perlu, yang keluar dari kursi tanpa izin, berkelahi, memaki dan berdebat dengan guru dengan kata lain teori

Behavioristik memandang dari sudut pandang eksternal siswa (Wicaksono, 2013). Informan DA ketika mengalami kejenuhan saat mengikuti pelajaran yang berbasis bahasa Arab akan mengobrol dengan temannya. Karena hal ini dirasa salah satu cara yang tidak terlalu beresiko daripada tidur di kelas. Cara ini berhasil dan efektif bagi informan untuk mengurangi kejenuhan. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Rachman & Agustian, 2016) indikator yang sering tidak ditaati oleh siswa adalah berbicara sendiri saat pelajaran berlangsung, mengganggu teman sebangkunya, dan berjalan-jalan di dalam kelas. Dalam situasi kelas seperti ini, guru menerapkan salah satu komponen keterampilan mengelola kelas yang berhubungan dengan penciptaan dan pemeliharaan kondisi belajar optimal.

Dalam penelitian memiliki kekurangan yang dialami yaitu keterbatasan dengan jumlah subjek sehingga data yang didapatkan kurang beragam. Penelitian ini menggunakan subjek kelas tiga SMA yang mempunyai waktu luang tidak banyak karena padat nya kegiatan persiapan ujian pondok.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan santri mengalami kejenuhan pada pelajaran yang berbasis bahasa Arab. Selain soal agama pondok pesantren identik dengan bahasa nya salah satunya bahasa Arab. Jadi santri akan bertemu dengan pelajaran yang berbasis bahasa Arab setiap hari nya. Perasaan jenuh sering kali muncul dengan faktor yang berbeda oleh sebab itu setiap santri memiliki strategi coping masing-masing untuk mengatasi rasa jenuh tersebut.

Santri memiliki faktor kejenuhan nya masing-masing, tinggal mereka yang menggunakan strategi coping seperti apa untuk mengatasi kejenuhan tersebut. Dari penelitian di atas ada beberapa strategi untuk mengatasi kejenuhan yaitu memberi coretan warna warni pada buku paket, belajar/bertanya kepada teman, motivasi diri, kesadaran diri, membuat *mind mapping*, keluar kelas meninggalkan pelajaran sesaat, tidur di kelas saat pelajaran, menggambar, jalan-jalan di dalam kelas, mengobrol dengan teman sebangkunya. Dari berbagai strategi yang paling banyak di gunakan untuk mengurangi kejenuhan adalah memberi coretan warna warni pada buku paket. Strategi tersebut efektif dan memberikan efek yang baik, santri lebih mudah

mengingat karena buku mereka tidak hanya berwarna hitam tetapi ada warna yang berbeda untuk tulisan tertentu.

Dari kesimpulan diatas saran yang diberikan untuk institusi yaitu pondok dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan metode baru terutama ustad/ustadzah pengampu pelajaran yang berbasis bahasa arab. Paling tidak dengan suasana yang santai tidak menegangkan sehingga santri bisa lebih rileks saat mengikuti pelajaran. Kegiatan yang berbasis bahasa arab seperti *Muhadatsah*, *Tahfidzul mufradat*, *Muhadoroh* di perbanyak dan di perketat. Supaya santri ada dorongan untuk menghafal kosa kata baru dan mempelajari nya.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai strategi coping kejenuhan belajar, sebaik nya untuk penelitian yang akan mendatang jumlah subjek yang di teliti lebih banyak, dengan asumsi subjek yang banyak dapat menghasilkan hasil analisis yang lebih tajam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda. *Psikoborneo*, 7(4), 965-972.
- Ambarwati, N. A. (2017). Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya. *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2nd*, 9-16.
- Aysha, K., & Latipun. (2016). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 212-227.
- Halimah, Bakar, A., & Nurbaity. (2020). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Off-Task Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 48-54.
- Hasan , S. (2020). Implikasi Kejenuhan (Burnout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 2 Diewek Jombang. *AL HIKMAH Jurnal Studi Keislaman*, 10(1), 105-116.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 1-7.
- Hidayat, H., Mulyani, H., Fatimah, A. S., Sholihat, A., & Latifah, A. Z. (2020). Penerapan Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kreativitas Pada

- Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan*, 21(1), 38-50.
- Kurniawan, D. R., Akbar, S. N., & Rusli, R. (2018). Hubungan Iinteraksi Teman Sebaya Dengan Kejenuhan Belajar Pada Santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48-54.
- Mutmainnah. (2015). Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 524-529.
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159-180.
- Nurjihananingrum, L. I., Rodafi, D., & Wiyono, D. (2021). Implementasi Metode Pembelajaran Mind Mapping Guna Meningkatkan Motivasi Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII Di MTs Negeri 2 Blitar. *VICRATINA: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 232-243.
- Parmadani, T. S., & Latifah, L. (2016). Pengaruh Minat Baca, Sumber Belajar Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi. *EEAJ*, 5(2), 505-518.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Rachman, A., & Agustian, M. (2016). Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Pengelolaan Kelas Di SDN 23 Pagi Palmerah Jakarta. *JURNAL PERKOTAAN*, 8(2), 76-93.
- Rismayanti, R., & Nuryanto, I. L. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Tahun Ajaran 2019/2020. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 38-44.
- Saleh, A. (2015). Efektivitas Penerapan Metode Latihan Bersama Teman Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IX C SMP Negeri 5 Makassar. *MaPan : Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 3(1), 31-41.
- Sari, W. P., & Muis, T. (2018). Studi Kasus Tentang Perilaku Membolos Siswa Di SMA Negeri 1 Plumpang Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 9(1), 23-30.
- Sudarmono, Apuanor, & Kurniawati, E. H. (2017). Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMPN 9 Sampit. *Jurnal Paedagogie*, 5(1), 79-85.
- Sujarwo, S., & Oktaviana, R. (2017). Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 33-42.

- Sujarwo, S., & Oktaviana, R. (2017). Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 33-42.
- Suwarti. (2009). Strategi Coping Waria Dalam Menghadapi Kecemasan Terjangkit HIV /Aids Di Purwokerto. *PSYCHO IDEA*, 7(1), 35-67.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Triamiyono, H. (2014). Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Di Kelas Dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 2(2), 64-69.
- Wicaksono, T. H. (2013). Perilaku Mengganggu Di Kelas. *Paradigma*, 15(8), 115-130.
- Yusuf, M., & Tuasikal, A. S. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Bersama Teman Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 79 - 84.