COPING DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

MARYAM PUJI ASTUTI
NIM 1617101084

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Maryam Puji Astuti
NIM	: 1617101084
Jenjang	: Strata 1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul " ***Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto)** " secara keseluruhan adalah hasil penelitian/hasil karya sendiri, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dirujuk sebelumnya.

Apabila di kemudian hari terbukti ada pernyataan saya yang keliru, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 13 Januari 2023
Saya yang menyatakan

Maryam Puji Astuti
NIM. 1617101084

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

***COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA**
(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Yang disusun oleh **Maryam Puji Astuti**, NIM. **1617101084**, Program Studi **Bimbingan Dan Konseling Islam**, Konseling Dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari **Selasa** tanggal **17 Januari 2023**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S. Sos)** dalam Bimbingan Dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing	Sekretaris Sidang/Penguji II
Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si	Lutfi Faishol,M.Pd.
NIP 19810117 200801 2 010	NIP. 19920128 201903 1 013

Penguji Utama

Alfi Nuraini, M.Ag
NIP. 19930730 201908 001

Mengesahkan,
Purwokerto, 30-1-2023
Dekan,

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan

Nama	:	Maryam Puji Astuti
NIM	:	1617101084
Jenjang	:	S1
Jurusan	:	Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	**"*Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto)"**

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Purwokerto, 13 Januari 2023
Pembimbing

Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si
NIP 19810117 200801 2 010

COPING DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Maryam PujiiAstuti
NIM 1617101084
maryampuji97@gmail.com

Abstrak

Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungannya dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja disebabkan beban belajar, tetapi mereka juga tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi belajar.

Tujuan dalam penelitian yakni: mengetahui *coping* dalam mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto dan Strategi *coping* yang dapat mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa di Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto.

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yakni dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode penelitian studi kasus. Subyek penelitian ini adalah santri mahasiswa di Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto sebanyak 8 informan. Pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan data seperti arsip, wawancara, kuesioner, dan observasi. Bukti-buktinya mungkin kualitatif (contohnya, kata-kata), kuantitatif (contohnya, angka), atau keduanya.

Hasil penelitian adalah bentuk-bentuk *Coping* dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto) berupa cara menonton film, rebahan sepanjang hari, scroll sosial media, liburan bahkan ada lebih rajin belajar merupakan aplikasi dari *Coping* berorientasi pada *problem.*

Tidak hanya itu bentuk *Coping* dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa juga dalam bentuk aktivitas yang positif ditunjukkan langsung oleh para informan, bisa melalui aktivitas fisik ataupun melalui daring yang di posting oleh si informan melalui media sosial.

Kata Kunci: *Coping*, Kejenuhan Belajar, Mahasiswa

Coping In An Effort To Reduce Student Learning Borneo (Study Of Students At Modern Islamic Boarding School El-Fira 1 Purwokerto)

Maryam Puji Astuti
NIM 1617101084
maryampuji97@gmail.com

Abstract

The boredom of learning will have an impact on the fatigue that they experience someone is so that it will affect mental health, performance he is academic and his relationship with other people. Mom's boredom is just that because of the burden of learning, but they are also not interested in learning it is their task that causes the loss of motivation to learn.

The purpose of this research is to know internal coping ireducing boredom ilearning students at Pondok Modern Islamic Boarding School El-Fira 1 Purwokerto and coping strategies that can be reduced El-Fira 1 Islamic Boarding School El-Fira 1 student learning saturation Purwokerto.

In this research, the type of research used is namely by using an qualitative approach to study research methods icase. The subjects of this research are the female students at Pondok El-Fira Islamic Boarding School 1 Purwokerto 8 informants. Collection data data is done with data collection such as archives, interviews, questionnaire, and observation. The evidence may be qualitative (for example, words), Quantitative (for example, numbers), or both.

The results of the research are forms of Coping in an effort ireducing student learning boredom (Study of Students in Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto) i be in the form of speech watching movies, making friends all day long, scrolling through social media, vacationing In fact, there is more interest in learning, which is an application of Coping iberorientated to problems.

Not only that it forms Coping in an effort to reduce The saturation of student learning is also in positive forms of activity I was shown directly by the informants, it could be through physical activity or via online which was posted by the contents of the informant via media social.

Keywords: Coping, Learning Saturation, Student

Motto

“ Raihlah Ilmu dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar “[1]

[1] *Umar bin Khattab*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk yang terkasih :

1. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Kedua orang tua penulis tercinta Bapak Abas Sudedi dan Ibu Eni Astuti yang selalu membimbing dan mendidik serta memberikan semangat, motivasi, dan memberikan doa terbaik kepada penulis.
3. Adik penulis serta keluarga besar dan orang-orang terdekat penulis yang telah memberi dukungan semngat serta motivasi dalam menyelesaikan pendidikan, sehingga berkat dukungannya penulis menjadi bersemangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
4. Diriku sendiri yang sudah bertahan dan kuat sampai sejauh ini, terimaksih untuk tidak menyerah di tengah-tengah perjuangan.
5. Kepada seluruh mantan, gebetan, mantan gebetan terimakasih telah hadir dan memberi warna dan cerita selama kuliah.
6. Almamater tercinta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia kepada setiap makhluk-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Rasul Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim.

Perjalanan yang cukup panjang telah penulis lewati dan akhirnya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **" *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto) "**

Dengan terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, nasihat dan motivasi dari berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dan dosen pembimbing skripsi serta pembimbinga akademik yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penulisan skripsi ini.
3. Nur Azizah M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Keluarga besar Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

6. Pengasuh Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto beserta jajaran kepengurusan.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Abas Sudedi dan Ibu Eni Astuti yang selalu memberikan semangat dan nasihat serta tanpa lelah mendoakan penulis agar terselesaikan skripsi ini.
8. Adik penulis Hanan Fuadi, Puput Puspitasari, dan Imannisa Hanifah
9. Cahya Donny Satria, Idha Dahliawati Siti Nurbaeti, Bobby dan Elriana yang memberikan bantuan emosional saat penulis merasa lelah saat mengerjakan skripsi.
10. Teman-teman Kontrakan Cantik Ummu Atiqoh, Idha Dahliawati Siti Nurbaeti, Puput Sri Utami, Via Yulianti, An Choeri Amannah, Ikrima, Fitri, Deka yang selalu menemani saat susah maupun senang.
11. Teman-teman seperjuangan BKI-B 2016 yang memberikan pengalaman selama penulis menempuh studi.
12. Kepada subjek NK, NC, AT, DA, AY, DM, SS, AF yang telah berbagi pengalaman mengenai proses penyelesaian skripsi sehingga membantu penulis menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
13. Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2016 dan semua pihak yang membantu dalam terselesaikannya skripsi ini.
14. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang senantiasa memberikan dukungan positif dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Dan yang terakhir saya ucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang mampu mengerjakan skripsi ini dan bertahan tanpa menyerah selama mengerjakan skripsi ini.

Penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih baik. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan

untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Purwokerto, 13 Januari 2023

Penulis

Maryam Puji Astuti

NIM. 1617101084

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
NOTA DINAS PEMBIMBING ..... **iii**
ABSTRAK ..... **v**
MOTTO ..... **vii**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Penegasan Istilah 9
C. Rumusan Masalah 11
D. Tujuan Penelitian 11
E. Manfaat Penelitian 11
F. Kajian Pustaka 12
G. Sistematika Penulisan 16
BAB II **18**
LANDASAN TEORI **18**
A. Coping 18
B. *Coping* berorientasi pada Problem 21
C. *Coping* berorientasi pada Emosi 24
D. Teori Belajar 25
E. Hambatan Belajar 37
F. *Coping* Sebagai Strategi Mengatasi Kejenuhan Belajar 39
BAB III **41**
METODE PENELITIAN **41**
A. Jenis Penelitian 41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 43
C. Pemilihan Subjek Penelitian 43
D. Tahap-Tahap Penelitian 44
E. Teknik Pengumpulan Data 46

F. Teknik Analisis Data 47
BAB IV 49
MAHASISWA DAN KEJENUHAN BELAJAR 49
A. Gambaran Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto 49
B. Profil mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar 50
C. Bentuk Kejenuhan belajar pada santri mahasiswa 54
D. Coping dalam Reduksi kejenuhan belajar 69
BAB V 77
PENUTUP 77
A. Kesimpulan 77
B. Saran 78
DAFTAR PUSTAKA 79
LAMPIRAN - LAMPIRAN 83
PEDOMAN WAWANCARA 84
HASIL DOKUMENTASI 86
SURAT IZIN PENELITIAN 89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi bersama informan 1
Gambar 1.2 Dokumentasi bersama informan 2
Gambar 1.3 Dokumentasi bersama informan 3
Gambar 1.4 Dokumentasi bersama informan 4
Gambar 1.5 Dokumentasi bersama informan 5
Gambar 1.6 Dokumentasi bersama informan 6
Gambar 1.7 Dokumentasi bersama informan 7
Gambar 1.8 Dokumentasi bersama informan 8

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi 80
2. Pedoman Wawancara 81
3. Pedoman Dokumentasi 82
4. Dokumentasi 82
5. Kegiatan di PPM El-Fira Purwokerto 1 83

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang- Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuata spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas, tentunya didukung oleh proses belajar yang baik.

Belajar merupakan kegiatan fisik atau badaniah yang merupakan suatu bentuk pertumbhan atau perubahan dalam diri seseorang ang dinyatakan dalam cara tingkah laku yang baru berkat pengalaman serta latihan akibat adanya interaksi antar individu, dan individu dengan lingkungannya. Aktifitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya dapat berjalan secara wajar. Terkadang berjalan lancar, namun kadang tidak lancar, kadang dapat menangkap apa yang dipelajari dengan cepaat atau dapat tersa sulit.[2]

Setiap manusia akan melalui dinamika dalam rentan kehidupan. Individu yang terlahir akan memiliki tugas-tugas perkembangan. Setiap perkembangan akan dilalui sesuai dengan usianya, jika tidak dilalui perkembangan manusia akan terhambat. Masalah perkembangan individu yang masih sering dibahas ialah mengenai perkembangan kognitif manusia. Salah satu aktifitas yang melibatkan kognitif manusia ialah belajar. Aktifitas belajar tidak selamanya akan berjalan lancar,

[2]Ruci. Pawicara. Maharani Conilie, "Analisis Pembelajara Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19", *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 1, No. 1, Januari 2020, hlm. 29.

terkadang ada beberapa kendala yang dialami sehingga berlajar menjadi terasa sulit.[3]

Aktifitas belajar yang terasa sulit akan membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan merupakan tekanan yang dialami seseorang, setiap orang yang mengalami kejenuhan akan akan berusaha untuk melepas tekanan yang dirasakannya.[4] Tuntutan pekerjaan akademik yang tinggi mampu membuat kondisi emosional seseorang sehingga merasa lelah. Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stres karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada.

Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungannya dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja disebabkan beban belajar, tetapi mereka juga tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi belajar.

Salah satu faktor penyebab kejenuhan ialah kelelahan. Sebuah tinjauan sistematis di Cina menyebutkan bahwa 25,8-52,1% mahasiswa memiliki tingkat kelelahan dalam belajar yang memicu kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.[5]

---

[3]Ruci. Pawicara. Maharani Conilie, "Analisis Pembelajara Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19", *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 1, No. 1. Januari 2020, hlm. 30.

[4]Fanny Septiany Rahayu, dkk. "Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD Di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Cakrawala Pandas*, Vol.8, No. 1, Januari 2022, Hlm. 327-328.

[5]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 107.

Menurut Cross dalam buku *The Psycology of Learning* keletihan mahasiswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam: 1) keletihan indra mahasiswa, 2) keletihan fisik mahasiswa, 3) keletihan mental mahasiswa. Keletihan indra dan fisik mahasiswa dapat dihilangkan dengan mudah dengan meristirahat dengan cukup. Tetapi keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan mental lainnya. Hal ini sejalan dengan pemikiran Syah yang menyatakan bahwa itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.[6]

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlapas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran merupakan proses yang dilakukan seorang individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Faktor yang mendukung keberhasilan pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktifitas belajar yang membuat mahasiswa tenang dan bahagia. Artinya proses pembelajaran hendaknya sesuai kebutuhan dan harapan mahasiswa, hal ini dapat tercermin dalam bentuk proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar mahasiswa, terhindar dari persaan stress, cemas dan jenuh dalam poses pembelajaran.[7]

Coping, merupakan strategi yang dilakukan untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi. *Coping* merupakan bentuk respon terhadap perilaku dan pikiran yang stres, menggunakan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya, dalam pelaksanaannya

---

[6]Zakiyyah, "Menakar Efektifitas Strategi Mind Mapping Dalam Mereduksi Tinggal Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal "METATIKA"*, Vol. 1, No. 2, Juli 2019, hlm. 46.

[7]Anggi. Azzi Purnama, "Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa", *Prohphetic: Professional, Empathy And Islamic Conseling Journal*, Vol. 3, No. 1, Juni 2020, hlm. 95.

dilakukan secara sadar, dan bertujuan untuk mengurangi dan mengatur konflik-konflik yang muncul dari diri sendiri dan diluar dirinya.

Mahasiswa merupakan bagian civitas akademik dalam perguruan tinggi yang merupkan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Karena itu mahasiswa dituntut untuk mempunyai cara berpikir yang baik, jiwa, kepribadian, serta mental yang kuat untuk mengatasi berbagai tantangan yang akan dihadapi.[8] Sebagaimana saat ini Mahasiswa berada pada tahap perdewasaan proses belajar dari pedagogi menjadi proses andragogi mereka juga manusia biasa yang suatu saat tidak terlepas dari rasa bosan dan jenuh dalam melakukan aktifitas belajar.

Aktifitas belajar yang dialami seseorang tidak selamanya akan berjalan baik-baik saja, terkadang ada beberapa kendala yang dialami sehingga aktivitas belajar terasa sulit. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam belajar maka seseorang tersebut akan mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhann merupakan tekanan yang dialami seseorang, setiap orang yang mengalami kejenuhan akan berusaha untuk melepaskan tekanan yang dirasakannya.

Tuntutan akademik yang tinggi mampu mempengaruhi kondisi emosional seseorang sehingga merasa lelah. Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stress karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada. Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungan dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja di sebabkan beban belajar, tetapi mereka juga merasa tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi. [9]

---

[8]Erik. Nur Kholifa, Asmadi Alsa, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis", *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1, Juni 2012, hlm. 65.

[9]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 108.

Kejenuhan dalam balajar adalah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Menurut Syah mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

Aktifitas sosial masyarakat mulai normal pasca pandemi covid-19, termasuk dunia pendidikan. Dqimana sebelumnya pembelajaran menggunakan media *online*, pembelajaran sudah dapat dilakukan *offline* kembwliataupun dengan metode keduanya *(blanded learning).* Peserta didik kembali belajar dengan bertemu guru dan teman belajar. Di kampus UIN SAIZU Purwokerto sistem perkuliahan tatap muka juga sudah mulai dilakukan di pertengahan tahun 2022, walaupun masih 50%. Jadi sistem perkuliahan menggunakan dua metode pembelajaran (blanded learning).

Problematika yang sering dihadapi oleh mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri atau di sering disebut UIN SAIZU ini adalah masalah pesyaratan untuk lulus BTA-PPI melalui sistem pesantrenisasi yang diwajibkan kepada mahasiswa agar mengaji di pondok pesantren selama satu tahun, sehingga mahasiswa tersebut dapat mengikuti ujian BTA-PPI dari kampus. Sebagai syarat mengambil mata kuliah PPL, KKN, Skripsi.[10]

Sering kita temukan juga beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar terutama pada kasus kejenuhan belajar. Mereka sulit untuk meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan tugas tambahan, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga mahasiswa menjadi

[10]Undang. Adhiono Mahmud, "Motif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Purwokerto Yang Belum Lulus BTA-PPI Dan Belum Mondok", *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2020, hlm. 5.

lambat melakukan tugas dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tampak malas mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan[11]

Kejenuhan secara harfiah diartikan sebagai padat atau jenuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai jemu atau bosan. Jenuh ini terkadang membuat seseorang gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Adapun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, karena keletihan dapat membuat munculnya perasaan bosan pada seseorang terutama pada mahasiswa.

Kejenuhan secara psikologis, ditandai oleh gejala yang berpusat pada tumpulnya perasaan. Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif". Perasaan menjadi tumpul, tidak mengenal kasih sayang, tidak punya rasa simpati, tidak bisa menunjukkan royalitas, dan tidak merasa memikul kewajiban diri sendiri ataupun hal lain. Orang yang menjadi korban dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah dan tujuan.[12]

Banyak mahasiswa yang merasa jenuh ketika belajar apalagi ketika ada tugas yang memiliki *deadline* ketika mengerjakannya. Lari dari masalah dan merasa tidak mampu menghadapi masalah berhubungan dengan strategi *coping* yang digunakan individu. Lazarus & Folkman mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana invidu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-

---

[11]Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, JUBK 6 (1) 2017, hlm. 8.

[12]Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, hlm. 2.

tuntutan dengan sumberdaya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres full (situasi penuh tekanan).[13]

Coping dibagi menjadi tiga unsur: pertama *coping respond*, yaitu perilaku kognitif atau fisik yang terjadi sebagai respon terhadap *stressor* yang dipersepsikan atau diarahkan untuk mengubah kejadian yang menyebabkan stres. Kedua, *coping goal*, yaitu tujuan yang ingi dicapai untuk menghilangkan atau mengurangi tingkat suatu stressor dan dapat mengubah suatu stressor. Ketiga, *coping out come*, yaitu konsekuensi langsung dari respon *coping*, baik itu positif maupun negatif.[14]

Menurut Lazarus & Folkman dalam melakukan *coping* ada dua trategi yang dibedakan yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dari lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Emotion-focused coping, yaitu usaha mengatasi stresdengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. Individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya dapat dikontrol. Sebaliknya, jika masalah tersebut sulit untuk dikontrol, individu cenderung menggunakan *emotion-focused coping*. Tetapi terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu.[15]

---

[13]Alan Dwi Kurniawan, "Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Akibat Ketidakberhasilan Dalam budidaya Udang", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2017, hlm. 34.

[14]Muhammad Arif Indra Nugraha, "*Coping* Seksual Berbasis Pesantren Pada Warga Binaan Di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Klas II Baturaja", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2018, hlm. 38-39.

[15]Januarette. Gabriella Chaay, "Studi Kasus: Dinamika *Self- Forgiveness* Dikaitkan Dengan Strategi Coping Pada Pecandu Narkoba Yang Merupakan Anak

Setiap individu akan berbeda-beda menggunakan *coping* nya dalam menghadapi situasi masalah yang sama. Ada individu yang mengatasi keadaan penuh tekanan dengan rasa pasrah karena tidak tahu harus berbuat apa saat menyadari sesuatu hal tersebut tidak dapat dihindari. Ada juga seseorang yang dapat mengarahkan tingkah lakunya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri.[16]

El-Fira merupakan pondok pesantren modern yang berlokasi di Jl. Ahmad Yani Gg.VII No. 43 Kebonbayem, Karanganjing, Purwanegara, Purwokerto Utara. Pondok El-Fira merupakan cabang dari yayasan Nurjalin Cilacap, yang fokus mendidik para santri dalam pengembangan ilmu-ilmu agama (*tafaqquh fiddin*) dan mangkhaskan dirinya dengan pondok modern. Pondok El-Fira juga termasuk dalam jajaran pondok yang bermitra dengan kampus UIN SAIZU Purwokerto.

Mahasiswa UIN SAIZU Purwokerto yang menetap di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto dengan jumlah keseluruhan mahasiswa kurang lebih terdapat 336 anak yang dibagi menjadi 4 bagian kamar diantaranya kamar VVIP (Putra 8 anak, Putri 31 anak), NON REGULER (Putra 15 anak, Putri 129 anak) sedangkan kamar VIP dan REGULER hanya ditempati oleh santri putri dengan jumlah (VIP 103 anak dan REGULER 50 anak).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa adanya peraturan pesantrenisasi membuat mahasiswa menjalankan kewajiban untuk mondok selama satu tahun di pesantren mitra kampus. Dengan adanya metode pesantrenisasi ini membuat beban yang ditanggung oleh mahasiswa semakin banyak. Selain belajar

---

Adopisi", *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, tahun 2015, hlm. 2-3.

[16]Rizke. Adyafnita, Khairan, "*Coping Students in Working on Their Thesis*", *Jurnal Neo Konseling* Vol. 1, No. 4, tahun 2019, hlm. 2.

di kampus, mengerjakan tugas dari dosen, mahasiswa juga diharuskan mengaji serta hafalan di pondok. Hal inilah yang mejadikan mahasiswa memiliki rasa jenuh dalam belajar.[17]

Berdasarkan hasil uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti coping dalam mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa. Maka dari itu, dari latar belakang tersebut, penulis menarik judul ***Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto)**

B. Penegasan Istilah

Supaya memperoleh kesamaan pemahaman dan menghindari kerancauan atau kebingungan konsep yang termuat dalam judul tersebut, maka terlebih dahulu penulis akan menegaskan dan memberikan batasan istilah dari judul penelitian "Coping Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa". Istilah-istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Coping

Coping adalah suatu upaya individu yang dilakukan secara sadar untuk menanggulangi, mengurangi, atau mengatasi stress akibat masalah yang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif ataupun perilaku, guna memperoleh homeostasis dalam dirinya.[18] Taylor mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Menurut Harrington dan Modermott secara spesifi, sumber-sumber yang memfasilitasi strategi *coping* itu mencangkup sumber-sumber personal dan

[17]Wawancara pada hari sabtu, 27 Oktober 2022.

[18]Gunawan Setiadi, *Trasformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*, (Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET, 2016), hlm. 207.

umber-sumber lingkungan seperti dukungan social, keluarga atau sumber finansial.[19]

Jadi strategi *coping* ialah proses individu menangani masalah-masalah yang sedang dihadapinya guna mengurangi stress atau kejenuhan dengan mengubah pola pikir atau perilaku untuk mendapatkan jalan keluar dari masalah tersebut. Seperti mahasiswa yang membutuhkan strategi *coping* untuk menangani masalah kejenuhan ketika mengerjakan tugas kuliah.

2. Kejenuhan

Istilah kejenuhan (*Burnout*) diartikan sebagai suatu keadaan keletihan (*Exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Cirinya muncul dalam apa yang disebut dengan *Physical Depletio*, dengan perasaan tidak berdaya, putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif, dan sikap negatif. Gejala ini identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal.[20]

Secara oprasional kejenuhan adalah dimana kondisi seseorang merasa *stress*, lelah, jenuh baik itu secara fisik, pikiran, dan mentalnya ketika mengerjakan sesuatu. Seperti halnya mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas kuliah.

3. Mahasiswa

Pengertian mahasiswa dalam persatuan pemerintahan RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwanto mahasiswa

---

[19]Rusyarnesti, "Strategi Coping Remaja Parental Abuse ditinjau dari Status Sosial Ekonomi Orangtua dan Gender Korban", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1, tahun 2014, hlm. 5.

[20]Nurhayati Ahmad, "Pengaruh Pratikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar", *Skripsi* Fakutas Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar, tahun 2017, hlm. 15.

adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan usia sekitar 18-30 tahun.[21]

Berdasarkan pengertian mengenai kata mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi di sebuah perguan tinggi tertentu untuk mengikuti pendidikan.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apa saja strategi *coping* yang dapat mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa di Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai penulis adalah untuk mengetahui strategi *coping* yang dapat mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa di Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

   Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan keilmuan khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN SAIZU Purwokerto untuk mengetahui coping apa saja yag dilakukan dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa.

2. Praktis

   a. Bagi mahasiswa dapat mengurangi kejenuhan yang dialami dalam mengerjakan tugas kuliah yang bisa berdampak pada ketepatan dan kelancaran dalam mengerjakan tugas kuliah.

   b. Memberikan informasi yang dapat digunakan para pembaca tentang strategi coping apa saja yang dapat membantu mahasiswa dalam mereduksi kejenuhan belajar ketika berada di pondok pesantren.

---

[21]Juliana Kurniawati, Siti Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa Muhammadiyah Bengkulu", *Jurnal Komunikator*, Vol. 8, No. 2, November 2016, hlm. 54.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam suatu penelitian memiliki tujuan untuk menemukan perbedaan sekaligus dijadikan referensi sebagai perbandingan dengan tujuan penelitian. Sehingga penelitian yang dilakukan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut beberapa hasil yang dijadikan sebagai kajian pustaka antara lain:

Pertama, penelitian ini dimuat dalam jurnal SUHUF yang berjudul "Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan". Dalam penelitian ini Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, dan Mohamad Ali, mengatakan bahwa seorang remaja bila ditinjau dari usianya adalah usia yang mengalami periode banyak mengalami masalah dan sering disebut dengan *storm and stress period*, karena pada masa ini sering mengalami emosi dan tekanan jiwa. Dalam jurnal tersebut menyebutkan kejenuhan merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemnagat atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktivitas. Dalam penelitian ini strategi *coping* yang dilakukan oleh siswi asrama terdapat beberapa faktor yang berperan. Pertama faktor dukungan sosial, dan kedua faktor religiusitas [22]

Persamaan penelitian Khonsa' dkk dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas strategi *coping* dan kejenuhan. Hanya saja perbedaan pada objek penulis adalah mahasiswa dan penelitian diatas berobjekan penghafal Al-Qur'an.

Kedua, penelitian yang dimuat dalam METATIKA: Jurnal Pendidikan Matematika, yang berjudul "Menakar Efektifitas Strategi *Mind Mapping* Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa". Dalam penelitian ini Zakiyya mengungkapkan keletihan

---

[22]Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, dan Mohamad Ali, "Strategi *Coping* Remaja Penghafal *Al-Qur'an* Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan", *jurnal SUHUF*, Vol. 31, No. 2, November 2019, hlm. 107.

mahasiswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam: 1) keletihan indra mahasiswa, 2) keletihan fisik mahasiswa, 3) keletihan mental mahasiwa. Keletihan fisik dapat dihilangkan dengan mudah dengan beristirahat yag cukup. Namun keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana. Kelihan mental dipandang sabagai faktor utama munculnya kejenuhan bealajar. Dalam penelitia ini kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Efektifitas strategi *mind mapping* bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam dalam tingkat mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa. Strategi *mind mapping* merupakan strategi *active learning* dengan strategi pemanggilan dan penyimpanan informasi ke dalam otak berdasarkan asosiasi/ imajinasi.[23]

Persamaan penelitian Zakiyya dengan peneliti yaitu membahas tentang kejenuhan belajar dan objeknya sama-sama mahasiswa. Hanya saja peneliti membahas tentang stategi *coping* dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar sedangkan penelitian diatas menggunakan strategi *mind mapping*.

Ketiga, penelitian yang dimuat dalam PROSIDING yang berjudul "Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi Akademik". Dalam penelitian ini Galuh Prawitasari dan Fathur Rahman menjelaskan kejenuhan belajar atau academic burnout didefiisikan sebagai suatu kondisi di saat siswa mengalami kelelahan emosional (*emosional exhaustion*), skeptis (*cynicism*), ketidak beranian (*meaninglessness*), dan ketidak mampuan (*incompetence*) terhadap performa belajarnya. Kejenuhan belajar juga didefinisikan sebagai serangkaian psikologi akibat tekanan jangka panjang dalam mengahadapi stres akademik yang tidak teratasi.

[23]Zakiyyah, "Menakar Efektifitas Strategi Mind Mapping Dalam Mereduksi Tinggal Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal "METATIKA"*, Vol. 1, No. 2, Juli 2019, hlm. 44-45.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.[24]

Persamaan penelitian Galuh Prawitasari dengan penelitian peneliti adalah membahas tentang upaya mereduksi kejenuhan belajar. Sedangkan perbedaannya peneliti membahas tentang *coping* dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa, sedangkan penelitian diatas menggunakan layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik.

Keempat, dalam skripsi yang berjudul "Strategi *Coping Stess* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof. K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto". Aruni menjelaskan stres merupakan suatu yang menyusahkan atau memberatkan dan melebihi kemampuan seseorang serta membahayakan kesejahteraan sesorang dalm suatu hubungan antar individu dengan lingkungannya. Stres dapat pula didefinisikan sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tekanan, baik fisik maupun psikis sebagai respons atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yag berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya. Sumber-sumber stress antara lain dari dalam diri sendiri, di dalam keluarga, serta di dalam komunitas. Dalam mangatasi keaadaan menekan tersebut individu akan melakukan usaha-usaha untung menghilangkan atau mengurangi tekanan yang disebut dengan strategi coping. Strategi coping didefinisan sebagai sesuatu yang dikakukan individu sebagai usaha untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang menimpa individu, usaha yang di lakukan baik usaha secara positif maupu negatif yang di tujuka agar

[24]Galuh Prawitasari, Fathur Rahman, "Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi Akademik", *PROSIDING* Seminar Nasional "Bimbingan dan Konselig Islam", Agustus 2021, hlm. 1786.

dapat menghilangkan atau mengatasi keadaan yang menekan dan keadaan yang mengancam yang di sebabkan oleh masalah yang berasal dari diri individu maupun luar individu.[25]

Persamaan penelitian Aruni dengan yang peneliti tulis adalah sama-sama membahas tentang strategi coping. Tetapi ada perbedaan pada masalahnya, penelitian diatas membahas tentag stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sedangakn peneliti membahas tengang kejenuhan belajar.

Kelima, dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Strategi Coping (Koping) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Dalam peneltian ini Rina mengungkapkan bahwasanya pertukaran manusia merupakan salah satu faktor timbulnya tekanan pada manusia. Stres didefnisan sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tututan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Manusia menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan baru yang bisa menyebabkan munculnya tekanan dari diri manusia. Begitu pula dengan mahasiswa baru yang baru yang dituntut untuk mandiri dalam segala hal yang dapat menyebabkan stres. Dan untuk mengurangi stres mahasiswa menggunakan strategi coping yang berbeda-beda dalam menangani masalah yang mereka punya. Coping didefinisikan sebagai perilaku atau proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-untutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) denga sumber-sumber daya yang mereka gunaka dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres. [26]

---

[25]Aruni Mutia Hanum, "Strategi *Coping Stess* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof. K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto", *Skripsi* Fakultas Dakawah UIN Prof. K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto 2022, hlm. 6.

[26]Rina Mas'udah, "Hubungan Antara Strategi Coping (Koping) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana

Persamaan penelitian Rina Mas'udah dengan yang penulis teliti adalah sama-sama membahas tentang strategi coping, namun dalam penelitian diatas membahas tentang hubungan strategi coping dengan bentuk stres mahasiswa baru, sedangkan peneliti membahas tentang kejenuhan belajar mahasiswa.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui dan mempermudah dalam penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke dalam pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, dalam bab ini akan diuraikan tentang latar belakang masalah, definisi oprasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Teori, terdiri dari pengertian coping, jenis-jenis coping, Pengertian Kejenuhan Belajar, Faktor-Faktor Kejenuhan Belajar, Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar, Pengertian Mahasiswa.

BAB III Metode penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan jenis penelitian, Lokasi dan Waktu Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Metode Pengumpulan Data Penelitian, dan Teknik Analisis data Penetian.

BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan, menguraikan dan menjelaskan hasil yang diperoleh penelitian yang dilakukan mulai dari pengumpulan data hingga proses analisis dan penelitian.

BAB V Penutup, menguraikan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah

---

Malik Ibrahim Malang", *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2014, hlm. 13.

dikemukakan serta memberikan saran untuk peneliti berikutnya.

Pada bagian ketiga skripsi ini merupakan bagian akhir yang di dalamnya akan disertakan pada Daftar Pustaka, Daftar Riwayat Hidup, dan Lampiran-lampiran yang mendukung.

UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Coping

1. Pengertian *Coping*

Strategi *coping* merupakan usaha-usaha secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan, dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal.[27] *Coping* adalah suatu upaya individu yang dilakukan secara sadar untuk menanggulangi, mengurangi, atau mengatasi stres akibat masalah yang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif ataupun perilaku, guna memperoleh homeostasis dalam dirinya.[28]

Strategi *Coping* menurut para ahli:

a. Taylor mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.
b. Menurut Harrington dan Modermott secara spesifi, sumber-sumber yang memfasilitasi strategi *coping* itu mencangkup sumber-sumber personal dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan social, keluarga atau sumber finansial.[29]
c. Menurut Sarafino *coping* adalah suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangn antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi *stressfull*.

---

[27]Fara Sofah Intani, Endang R. Surjaningrum, "Coping Strategi pada Mahasiswa Salah Jurusan", *INSAN*, Vol.12, No. 02, Agustus 2010, hlm. 121.

[28]Gunawan Setiadi, *Trasformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*, (Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET, 2016), hlm. 207.

[29]Rusyarnesti, "Strategi Coping Remaja Parental Abuse ditinjau dari Status Sosial Ekonomi Orangtua dan Gender Korban", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1, tahun 2014, hlm. 5.

d. Weiten dan Lloyd menjabarkan bahwa coping merupakan upaya atau usaha untuk mengelola, mengatasi dan mengurangi acaman karena stress yang dialami.[30]

e. Menurut Lazarus & Folkman, coping merupakan proses mengelola atau memanage tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.[31]

2. Jenis-jenis Coping

a. Strategi *Coping* berpusat pada masalah (*problem focused of coping mechanism/direct action*)

Strategi yang masuk pada mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah:

1) Konfrontasi merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.

2) Isolasi merupakan usaha yang dilakukan individu dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang sedang dihadapi.

3) Kompromi merupakan cara mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

b. Strategi *Coping* berpusat pada emosi (*emotion focused of coping /palliatif form*)

---

[30]Nindya Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan", *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, tahun 2013, hlm. 25.

[31]Sulis Mariyanti, "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Implikasinya Terhadap Waktu Menyelesaikan Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul", *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 67.

Strategi yang masuk pada mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi yaitu:[32]

1) *Denial* yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
2) *Rasinalisasi* adalah menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk mentupi ketidakmampuan dirinya.
3) *Kompensasi* merupakan tingkah laku yang ditunjukan untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasaan secara berlebihan dalam bidang lain.
4) *Represi* yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
5) *Sublimasi* merupakan cara mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
6) *Identifikasi* merupakan meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
7) *Regresi* yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
8) *Proyeksi* yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesusahannya kedapa orang lain.
9) *Konversi* yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
10) *Displace* merupakan reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.[33]

---

[32]Siti. Maryam. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya". *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol.1 No.2, Agustus 2017. Hlm. 105-106.

[33]Siti. Maryam. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya"..., hlm. 102-103.

B. *Coping* berorientasi pada Problem

Problem focused coping adalah usaha untuk merubah situasi, sasaran, atau tujuan dengan cara merubah sesuatu, dari lingkungan tersebut, atau bagaimana seseorang berinterkasi dengan lingkungan. Menurut Andrews mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan perilaku coping yang tepat dan efektif, salah satunya adalah dengan mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah.[34]

Berdasarkan uraian, individu langsung mengahadapi masalah yang timbul dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul, supaya tidak menimbulkan efek buruk stres. Misalkan individu yang dikejar *deadline* akan berusaha menyelesaikannya dengan cepat.

Aspek-aspek *Problem Focused Coping* menurut Lazarus & Falkman, Miller A. Cate, Dkk, Howard, Elisabeth D & Ercan Selma antara lain:[35]

1. *Seeking Informational Support* yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahannya.
2. *Confrontife Coping* yaitu individu berpegang teguh kepada pendiriannya dan mempertahankan apa yang di inginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.

---

[34]Nauratul, Iqramah. Dkk. "Strategi *Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping)* Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa penyusun Skripsi FKIP Universitas Syaiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Vol.3 No.4. 2008. hlm. 76.

[35]Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru". *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling.* Vol. 5. No. 2. 2015. hlm. 9.

3. *Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

Pada implementasi *problem focused coping* atau (PFC), teknik yang dapat dilakukan menurut Carver adalah sebagai berikut:[36]

1. Menghadapi masalah secara aktif, yaitu proses menggunakan strategi untuk mencoba menghilangkan *stressor*. Strategi ini, meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan mengahadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana.
2. Perencanaan, adalah berfikir mengenai bagaimana menghadapi *stressor*, membuat strategi yang akan dilakukan, juga memikirkan bagaimana cara untuk mengurangi masalah dan bagaimana mengatasi masalah.
3. Mengurangi aktifitas-aktifitas persaingan, yaitu individu mengurangi keterlibatan dalam aktifitas yang menimbulkan persaingan sebagai cara untuk dapat fokus pada masalah yang dihadapinya.
4. Pengendalian, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara gegabah. Pada dasarnya, strategi ini tidak dianggap sebagai suatu strategi menghadapi masalah yang potensial, tetapi terkadang repsonnya cukup bermanfaat dan diperlakukan untuk mengatasi tekanan, karena perilaku seseorang yang melakukan strategi pengendalian diri difokuskan untuk menghadapi tekanan secara efektif.
5. Mencari dukungan sosial karena alasan instrumental, yaitu mencari nasihat, bantuan atau informasi.

Menurut Lazarus & Falkman, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *coping* sebagai berikut:[37]

---

[36]Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping….hlm. 71-72.

[37]Eko Sujadi. "Konseling Pancawastika Untuk Membentuk Problem Focused Coping". *Jurnal Konseling dan Pendidikan.* Vol. 3. No. 1. 2015. hlm. 9.

1. *Health and Energy*, kedua hal ini merupakan faktor penting, karena dalam mengatasi stres individu mengerahkan tenaga yang cukup besar. Menurut Lazarus & Falkman seseorang yang lemah, sakit, dan lelah memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan *coping* dibandingkan seseorang yang sehat.
2. *Positive believs,* menurut Lazarus & Falkman pandangan dan penghargaan diri secara positif juga diaggap sangat penting dalam penggunaan *coping*. Seseorang yang menganggap positive terhadap dirinya sendiri akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya.
3. *Problem-Solving Skills,* menurut Janis keterampilan memecahkan masalah, meliputi aktivitas mengidentivikasi masalah, mengumpulkan banyak hipotesa, memilih hipotesa, menerapkan hipotesa, dan tindak lanjut.
4. *Social Skills,* salah satu keterampilan sosial yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan *coping* adalah kemampuan berkomunikasi. Komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain serta mencari dukungan dan bantuan terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.
5. *Social Support,* berdasarkan penelitian yang dilakukan Antonovsky Dkk, mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber *coping* bagi seseorang. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan inti dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga yang lain, teman, dan masyarakat sekitar.
6. *Materials Resoulces,* menurut Lazarus & Falkman aspek material meliputi keseluruhan bentuk material atau fisik yang dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan strategi *coping.*

C. *Coping* berorientasi pada Emosi

Menurut Istono *Emotion Focused Coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Bentuk stratgei *coping* ini adalah:[38]

1. Pelarian diri, adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan yang sedang diahadapi.
2. Penyalahan diri, adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum dirinya sendiri serta menyesali yang telah terjadi.
3. Minimalisasi adalah individu menolak maslah yang ada dengan cara seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungannya.
4. Pencarian makna, adalah individu mengahadapi maslah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

Lazarus & Folkman mengatakan bahwa (EFC) berdasarkan golongannya dibagi menjadi dua: [39]

1. Adaptif, adalah strategi *coping* yang emndukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, dan aktifitas konstruktif.
2. Maladaptif, adalah strategi *coping* yang menghambat fungsi integrasi, memecah petumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlibahan atau tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindar.

---

[38]Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping…hlm. 72.

[39]Khonsa', Izzatul Jannah. Dkk. " Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Quran Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan". *Jurnal SUHUF*: Vol. 31. No. 2, November, 2019. hlm. 107-117.

D. Teori Belajar

1. Teori Belajar Behavioristik

Teori behavioristik adalah sebuah teori yang dicetuskan oleh Gage, Gagne dan Berliner tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Teori ini lalu berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap arah pengembangan teori dan praktik pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristik.[40]

Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Teori behavioristik dengan model hubungan stimulus-responnya, mendudukan orang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respon atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode pelatihan atau pembiasaan semata. Munculnya perilaku akan semakin kuat bila diberikan penguatan dan akan menghilang bila dikenai hukuman.

Tujuan pembelajaran menurut teori behavioristik ditekankan pada penambahan pengetahuan, sedangkan belajar sebagai aktivitas yang menuntut pembelajaran untuk mengungkapkan kembali pengetahuan yang sudah dipelajari dalam bentuk laporan, kuis atau tes.[41]

Penyajian isi atau materi pembelajaran menekankan pada ketrampilan yang terisolasi atau akumulasi fakta mengikuti urutan dari bagian ke keseluruhan. Pembelajaran yang mengikuti urutan kurikulum secara ketat, sehingga aktivitas belajar lebih banyak didasarkan pada buku teks/buku wajib dengan penekanan pada

---

[40]Tutik, Rachmawati. Daryanto. *Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*. (Yogyakarta: GAVA MEDIA. 2015). hlm. 55.

[41]Tutik, Rachmawati. Daryanto. *Teori Belajar dan Proses Pembelajaran* ....hlm. 37.

keterampilan mengungkapkan kembali isi buku teks/buku wajib tersebut.[42]

1) Prinsip-prinsip dalam teori behavioristik
   a. Obyek psikologi adalah tingkah laku
   b. Semua bentuk tingkah laku di kembalikan pada reflek
   c. Mementingkan pembentukan kebiasaan
   d. Perilaku nyata dan terukur memiliki makna sendiri
   e. Aspek mental dari kesadaran yang tidak memiliki bentuk fisik harus dihindari
2) Tokoh-tokoh aliran behavioritsik
   a. Edward Lee Thorndike

      Menurutnya belajar merupakan proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Respon adalah reaksi yang dimunculkan peserta didik ketika belajar, juga dapat berupa pikiran, perasaan, gerakan atau tindakan. Teori ini biasanya sering disebut dengan teori koneksionisme.[43]

   b. John Watson

      John watson dikenal sebagai pendiri aliran behaviorisme di Amerika Serikat. Karyanya yang paling dikenal adalah *"Psychology as the behaviorist view it"* (1913). Menurut Watson dalam beberapa karyanya, psikologi haruslah menjadi ilmu yang obyektif, oleh karena itu ia tidak mengakui adanya kesadaran yang hanya diteliti melalui metode intropeksi.[44]

---

[42]Evi, Aeni Rufaedah. "Teori Belajar Behavioristik Menurut Perspektiif Islam". *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam.* Vol. 4. No. 1. 2018. hlm. 15.

[43]Herlina, Dkk. "*Teori Belajar dan Pembelajaran".* (Klaten: Penerbit Lakeisha. 2021). hlm. 86.

[44]Herlina, Dkk. "*Teori Belajar dan Pembelajaran*"..... hlm. 86.

Watson juga berpendapat bahwa psikologi harus dipelajari seperti orang mempelajari ilmu pasti atau ilmu alam. Oleh karena itu, psikologi harus dibatasi dengan ketat pada penyelidikan-penyelidikan tentang tingkah laku yang nyata saja. Meskipun banyak kritik pada pendapat Watson, namun harus diakui bahwa peran Watson tetap dianggap penting, karena melalui di berkembang metode-metode obyektif dalam psikologi.

c. Edwin Guthrie

Guthrie lahir pada 1986 dan meninggal pada 1959. dia adalah profesor psikologi di University of Washington dari 1914 dan pensiun pada 1956. Karya dasarnya adalah *The Psychology of Learning*, yang dipublikasikan pada 1935 dan direvisi pada 1952. Gaya tulisnya mudah diikuti, penuh humor, dan banyak menggunakan banyak kisah untuk menunjukan contoh ide-idenya.[45]

Azas belajar Guthrie yang utama adalah hukum kontiguiti. TYaitu gabungan stimulus-stimulus yang disertai suatu gerakan. Hukuman (punishment) memegang peranan penting dalam proses belajar. Hukuman yang diberikan pada saat yang tepat akan mampu mengubah tigkah laku seseorang.[46]

d. Burrhus Frederic Skinner

Konsep-konsep yang dikemukaan tentang belajar lebih mengungguli konsep para toko sebelumnya. Respon yang diterima seseorang tidak sesederhana konsep yang dikemukaan tokoh sebelumnya, karena stimulus-stimulus yang diberikan akan saling berinteraksi dan interaksi antar

---

[45]Tutik, Rachmawati. Daryanto. "*Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*"....hlm. 56.

[46]Saefiana, Dkk. "Teori Pembelajaran dan Perbedaan Gaya Belajar". *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*: Vol. 3. No. 1. 2022, hlm. 151.

stimulus itu akan mempengaruhi repson yang dihasilkan. Respon yang diberikan ini memiliki konsekuensi, konsekuensi inilah yang mempengaruhi munculnya perilaku.[47]

2. Teori Belajar Kognitivistik

Teori belajar kognitif mulai berkembang pada abad terakhir sebagai protes terhadap teori perilaku yang telah berkembang sebelumya. Model kongnitif ini memiliki perspektif bahwa para peserta didik memproses informasi dan pelajaran melalui upayanya mengorganisir, menyimpan dan kemudian menemukan hubungan antara pengetahuan yang abru dengan pengetahuan yang telah ada. Model ini menekankan pada bagaimana informasi di proses.[48]

Peneliti yang mengembangkan teori kognitif ini adalah Ausubel, Bruner, dan Gagne. Dari ketiga peneliti ini, masing-masing memiliki penekanan yang berbeda. Ausabel menekankan pada aspek pengelolaan (organizer) yang memiliki pengaruh utama terhadap belajar. Bruner bekerja pada pengelompokan atau penyediaan bentuk konsep sebagai suatu jawaban atas bagaimana peserta didik memperoleh informasi dari lingkungan.[49]

1. Karakteristik teori belajar kognitif
   a. Belajar adalah proses mental bukan behavioral
   b. Siswa aktif sebagai penyalur
   c. Siswa belajar individu dengan pola deduktif dan induktif
   d. Instrinsik motivation, sehingga tidak perlu stimulus
   e. Siswa sebagai pelaku untuk menuntun penemuan
   f. Guru memfasilitasi terjadinya proses insight

---

[47]Herlina, Dkk. "*Teori Belajar dan Pembelajaran*".....hlm.87-88.

[48] Gusnarib, Wahab. Rosnawati. *"Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran".* (Indramayu: CV. Adanu Abimata. 2020). hlm. 25.

[49]Gusnarib, Wahab. Rosnawati. "*Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran*"....hlm.41

2. Tokoh aliran kognitivisme

a. Teori Gestalt dari Wertheimer

Wertheimer dianggap sebagai pendiri teori Gestalt setelah dia melakukan eksperimen dengan menggunakan alat yang bernama stroboskop, yaitu alat yang berbentuk kitak dan diberi suatu alat untuk dapat melihat ke dalam kotak itu. Didalam kotak terdapat dua buah garis yang satu melintang dan yang satu tegak. Kedua gambar tersebut diperlihatkan secara bergantian, dimulai dari garis yang melintang kemudian garis yang tegak, dan diperlihatkan secara terus menerus.[50]

Kesan yang muncul adalah garis tersebut bergerak dari tegak ke melintang. Gerakan ini merupakan gerkan yang semu karena sesungguhnya garis tersebut tidak bergerak melainkan dimunculkan secara bergantian. Pada tahun 1923, Wertheimer mengemukakan hukum-hukun Gestalt dalam bukunya yang berjudul *"Investigation of Gestalt Theory",* hukum-hukum itu antara lain:[51]

1) Hukum kedekatan (Law of Proximity)
2) Hukum Ketertutupan (Law of Clousure)
3) Hukum kesamaan (Law of Equaivalence)

b. Teori Schemata Piaget

Dalam bidang ilmu psikologi dikenal suatu teori mengenai struktur kognitif. Menurut Piaget pikiran manusia mempunyai struktur yang disebut dengan skema atau skemata (jamak) yang sering disebut dengan struktur kognitif. Dengan menggunakan skema itu seseorang mengadaptasi dan mengkoordinasi lingkungan sehingga

[50]Saefiana, Dkk. "Teori Pembelajaran dan Perbedaan Gaya Belajar". *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*: Vol. 3. No. 1. 2022. hlm. 152.

[51]Saefiana, Dkk. "Teori Pembelajaran dan Perbedaan Gaya Belajar"....hlm. 155.

terbentuk schemata yang baru. Pengertian skema menurut istilah psikologi (Chaplin, 1981) ialah:[52]

1) Skema suatu peta kognitif yang terdiri atas sejumlah ide yang tersusun rapi.
2) Skema sebagai kerangka referensi untuk merekam berbagai peristiwa atau data
3) Skema sebagai suatu model
4) Skema sebagai suatu kerangka referensi yang terdiri atas repson-repson yang pernah diberikan, kemudian yang menjadi standar bagi respons-respons berikutnya

Dengan kata lain, apabila suatu informasi (pengetahuan) baru dikenal pada seseorang dan pengetahuan itu cocok dengan skema yang telah dimilikinya maka pengetahuan itu akan diadaptasi melalui proses asimilasi dan terbentuklah pengetahuan baru. Sedangkan apabila pengetahuan baru yang dikenalkan itu tidak cocok dengan struktur kognitif yang sudah ada maka akan terjadi equailibrium, sehingga pengetahuan baru itu dapat diakomodasi dan selanjutnya diasimilasikan menjadi skemata baru. Menurut Pieget dalam buku *Life Span Development* (2002), skemata adalah struktural kognitif yang membantu seseorang dalam mengorganisasi dan memahami pengalaman mereka.[53]

c. Teori belajar sosial Albert Bandura

Bandura berpendapat manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek, pengaruh

---

[52]Herlina, Dkk. *"Teori Belajar dan Pembelajaran".* (Klaten: Penerbit Lakeisha. 2021). hlm. 95.

[53]Mona, Ekawati. "*Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Kognitif Serta Impilkasiya Dalam Proses Belajar dan Pembelajaran*". *Jurnal E-Tech*: Vol. 07. No. 4. 2019. Hlm. 2.

lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirin oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi. Bandura mempercayai bahwa model akan mempunyai pengaruh yang paling efektif apabila mereka dianggap atau dilihat sebagai orang yang mempunyai kehormatan, kemampuan, status tingg, dan juga kekuatan sehingga dala banyak hal seorang guru bisa menjadi model yang paling berpengaruh.[54]

d. Pengolahan informasi norman

Norman melihat bahwa materi baru akan dipelajari dengan menghubungkannya dengan sesuatu yang sudah diketahuinya, yang dalam teorinya di sebut *learning by analogy*. Pengajaran yang efektif memerlukan guru yang mengetahui struktur kognitif siswa.[55]

3. Teori Belajar Humanistik

Pendidikan humanistik sebagai sebuah nama pemikiran atau teori pendidikan dimaksudkan, sebagai pendidikan yanag menjadikan humanisme sebagai pendekatan. Dalam istilah pendidikan humanistik, kata "humanistik" pada hakikatnya adalah kata sifat yang merupakan sebuah pendekatan dalam pendidikan.[56]

Teori pendidikan humanistik, muncul pada tahun 1970-an bertolak dari tiga teori filsafat, yaitu: pragmatisme, progresifisme, dan eksistensisalisme. Ide utama pragmatisme dalam pendidikan adalah memelihara keberlangsungan penegtahuan dengan aktivitas yang degan sengaja mengubah lingkungan.[57] Progresifisme merupakan kebebasan aktualisasi diri supaya kreatif sehingga menuntut lingkungan belajar yang demokratis dalam menentukan

---

[54]Herlina, Dkk. "*Teori Belajar dan Pembelajaran*"...hlm. 101-102.

[55]Mona, Ekawati. "*Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Kognitif*...hlm. 4.

[56]Saefiana, Dkk. "*Teori Pembelajaran dan Perbedaan Gaya Belajar*". *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*: Vol. 3. No. 1. 2022. hlm. 153.

[57]Tutik, Rachmawati. Daryanto. "*Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*"....hlm. 77.

dalam kebijakannya. Kalangan progresifis berjuang untuk mewujudkan pendidikan yang lebih bermakna bagi kelompok sosial. Progresifisme menekankan terpenuhi kebutan dan kepentingan anak.

Teori humanistik berasusmi bahwa teori belajar apapun, baik dan dapat dimanfaatkan, asal tujuannya untuk memanusiakan manusia yaitu pencapaian aktualisasi diri, pemahaman diri, serta realisasi diri orang belajar secara optimal. [58]

Prinsip-prinsip pendidikan humanistik:[59]

1) Siswa harus dapat memilih apa yang ingin mereka pelajari, guru humanistik percaya bahwa siswa akan termotivasi untuk mengkaji materi bahan ajar jika terkait dengan kebutuhan dan keinginannya.
2) Tujuan pendidikan harus mendorong keinginan siswa untuk belajar dan mengajar mereka tentag cara belajar. Siswa harus termotivasi dan merangsang diri pribadi untuk belajar sendiri.
3) Pendidik humanitsik percaya bahwa nilai tidak relevan dan hanya evaluasi belajar diri yang bermakna.
4) Pedidik humanistik percaya bahwa, baik perasaan maupun pengetahuan, sangat penting dalam sebuah proses belajar dan tidak memisahkan domain kognitif dan efektif.
5) Pendidik humanistik, menekankan pentingnya siswa terhindar dari tekanan lingkungan, sehingga mereka akan merasa aman untuk belajar. Dengan merasa aman, akan lebih mudah dan bermakna proses belajar yang dilalui.

Pembelajaran humanistik memandang manusia sebagai subjek yang bebas dan merdeka untuk menentukan arah hidup. Manusia bertanggung jawab penuh atas hidupnya sendiri dan juga atas

---

[58]Saefiana, Dkk. "*Teori Pembelajaran dan Perbedaan Gaya Belajar*"....hlm. 154.

[59]Abd, Qodir. "*Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*". *Jurnal Pedagogik*. Vol. 4. No. 2. 2017. hlm. 192.

hidup orang lain. Menurut teori humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. Proses belajar dianggap berhasil jika si pelajar memahami lingkungannya dan dirinya sendiri.[60]

Model pembelajaran humanistik:[61]

1) *Humanizing Of The Class Room*, model ini bertumpu pada tiga hal, yakni menyadari diri sebagai suatu proses pertumbuhan yang sedang dan akan terus berubah, mengenai konsep dan identitas diri, dan menyatu padukan kesadaran hati dan pikiran.
2) *Aktive Learning* merupakan strategi pembelajaran yang lebih banyak melibatkan peserta didik dalam mengakses berbagai infromasi dan pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam proses pembelajaran di kelas sehingga mereka menpatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan kompetensinya.
3) *Quantum Learning*, merupakan cara pengubahan berbagai macam-macam interaksi, hubungan dan insfirasi yang ada si dalam dan sekitar moemnt belajar.
4) *The Accelerated Learning*, merupakan pembelajaran yang berlangsung sevara cepat, menyenangkan dan memuaskan.

4. Teori Belajar Konstruktivistik

Glaserfeld, Dettencourt (1989) dan Matthews (1994), mengemukakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang (kita) merupakan hasil konstruksi (bentukan) kita sendiri. Sementara Piaget (1971), mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan ciptaan manusia yang di konstruksikan dari pengalamannya, proses pembentukan berjalan terus-menerus dan setiap kali terjadi rekonstruksi karena adanya pemahaman yang baru. Sedikit berbeda dengan para pendahulunya, Lorsbach dan Tubin (1992), mengemukakan bahwa pengetahuan ada dalam diri seseorang yang

[60]Abd, Qodir. "*Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan* Prestasi...hlm. 195.
[61]Herlina, Dkk. "*Teori Belajar dan Pembelajaran*". hlm. 110-111.

mengetahui, pengatahuan tidak dipindahkan begitu saja dari otak seseorang kepada yang lain.[62]

Teori konstruktivistik memahami proses belajar pembentukan (konstruksi) pengetahuan oleh si belajar itu sendiri. Pengetahuan ada didalam diri seseorang yang sedang mengetahui dan tidak dapat dipindahkan begitu saja dari seseorang guru kepada orang lain (siswa).[63]

Menurut Donald, implementasi pendekatan konstruktivisme dalam aktivitas pembelajaran memiliki beberapa karakteristik penting yaitu:[64]

1) Belajar aktif *(aktif learning).*
2) Siswa terlibat dalam aktivitas pembelajaran bersifat outentik dan situasional.
3) Aktivitas belajar harus menarik dan menantang.
4) Siswa harus dapat mengaitkan informasi baru dengan informasi yang telah dimiliki sebelumnya dengan sebuah proses yang disebut *"bridging".*
5) Siswa harus mampu merefleksikan pengetahuan yang sedang dipelajari.
6) Guru lebih berperan sebagai fasilitator yang dapat membantu siswa dalam melakukan konstruksi pengetahuan.
7) Guru harus dapat memberikan bantuan berupa *scafolding* yang diperlukan oleh siswa dalam menempuh proses belajar. *Scafolding* diartikan sebagai dukungan yang diberikan kepada siswa selama menempuh proses belajar.

---

[62]Ndaru, Kukuh Masgumlar. Dkk. "Teori Belajar Konstruktivisme dan Implikasinya dalam Pendidikan dan Pembelajaran". *Jurnal Ghaitsa: Islamic Education Jurnal*. Vol. 2. No. 1. 2022. hlm. 53.

[63]Gusnarib, Wahab. Rosnawati. *"Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran".* (Indramayu: CV. Adanu Abimata. 2020). hlm. 29.

[64]Ndaru, Kukuh Masgumlar. Dkk."Teori Belajar Konstruktivisme....hlm. 54.

E. Teori Kejenuhan Belajar

Tuntutan akademik yang tinggi mampu mempengaruhi kondisi emosional seseorang sehingga merasa lelah. Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stress karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada. Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungan dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja di sebabkan beban belajar, tetapi mereka juga merasa tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi. [65]

Kejenuhan dalam balajar adalah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Menurut Syah mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

Aktifitas sosial masyarakat mulai normal pasca pandemi covid-19, termasuk dunia pendidikan. Dqimana sebelumnya pembelajaran menggunakan media *online*, pembelajaran sudah dapat dilakukan *offline* kembwliataupun dengan metode keduanya *(blanded learning).* Peserta didik kembali belajar dengan bertemu guru dan teman belajar. Di kampus UIN SAIZU Purwokerto sistem perkuliahan tatap muka juga sudah mulai dilakukan di pertengahan tahun 2022, walaupun masih 50%. Jadi sistem perkuliahan menggunakan dua metode pembelajaran (blanded learning).

Problematika yang sering dihadapi oleh mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri atau di sering disebut UIN SAIZU ini adalah masalah pesyaratan untuk lulus BTA-PPI melalui sistem pesantrenisasi

---

[65]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 108.

yang diwajibkan kepada mahasiswa agar mengaji di pondok pesantren selama satu tahun, sehingga mahasiswa tersebut dapat mengikuti ujian BTA-PPI dari kampus. Sebagai syarat mengambil mata kuliah PPL, KKN, Skripsi.[66]

Sering kita temukan juga beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar terutama pada kasus kejenuhan belajar. Mereka sulit untuk meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan tugas tambahan, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga mahasiswa menjadi lambat melakukan tugas dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tampak malas mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan[67]

Kejenuhan secara harfiah diartikan sebagai padat atau jenuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai jemu atau bosan. Jenuh ini terkadang membuat seseorang gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Adapun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, karena keletihan dapat membuat munculnya perasaan bosan pada seseorang terutama pada mahasiswa.

Kejenuhan secara psikologis, ditandai oleh gejala yang berpusat pada tumpulnya perasaan. Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif". Perasaan menjadi tumpul, tidak mengenal kasih sayang, tidak punya rasa simpati, tidak bisa menunjukkan royalitas, dan tidak merasa memikul kewajiban diri sendiri ataupun hal lain. Orang yang menjadi korban

---

[66]Undang. Adhiono Mahmud, "Motif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Purwokerto Yang Belum Lulus BTA-PPI Dan Belum Mondok", *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2020, hlm. 5.

[67]Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling,* JUBK 6 (1) 2017, hlm. 8.

dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah dan tujuan.[68]

Banyak mahasiswa yang merasa jenuh ketika belajar apalagi ketika ada tugas yang memiliki *deadline* ketika mengerjakannya. Lari dari masalah dan merasa tidak mampu menghadapi masalah berhubungan dengan strategi *coping* yang digunakan individu. Lazarus & Folkman mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana invidu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan sumberdaya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres full (situasi penuh tekanan).[69]

E. Hambatan Belajar

Dalam proses pembelajaran dan belajar secara langsung dapat menjadikan seorang individu khususnya siswa yang mengalami kendala dalam proses penerimaannya. Kendala tersebut ditimbulkan oleh adanya hambatan baik yang berasal dari luar maupun dari dalam yang menyebabkan terhambatnya dalam mencapai suatu tujuan.[70]

Hambatan adalah suatu hal yang menyebabkan terhambatnya dalam mencapai suatu tujuan. Hambatan adalah suatu hal yang ikut menyebabkan kesulitan dalam proses belajar dan pembelajaran.menurut Moru bahwa hambatan adalah suatu yang menghalangi pembelajaran siswa. Pengertian hambatan menurut

---

[68]Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, hlm. 2.

[69]Alan Dwi Kurniawan, "Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Akibat Ketidakberhasilan Dalam budidaya Udang", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2017, hlm. 34.

[70]Siti, Afiifah. "*Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Moderen*". *Jurnal Psikoborneo*: Vol. 7. No. 4. 2019. hlm. 528.

Kamus Besar Bahasa Indonesia "Hambatan adalah halangan atau rintangan". [71]

Hambatan memiliki arti yang cukup sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut. Hambatan merupakan keadaan yang dapat menyebabkan pelaksanaan terganggu dan tidak terlaksana dengan baik. Karena setiap manusia memiliki hambatan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain.

Hambatan belajar diklasifikasikan menjadi beberapa bagian. Cornu membedakan hambatan belajar menjadi empat jenis, yaitu:[72]

1. Hambatan kognitif

   Hambatan kogntif ini terjadi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses belajar

2. Hambatan genetis dan psikologis

   Hambatan genetis dan psikologis, terjadi akibat dari perkembangan pribadi mahasiswa

3. Hambatan didaktis

   Hambatan didaktis terjadi karena sifat pengajaran guru

4. Hambatan epistimologi

   Hambatan epistimologi terjadi karena sifat konsep belajar itu sendiri.

Brousseau mengemukakan tiga faktor penyebab dari hambatan belajar:[73]

---

[71]Siti, Afiifah. "*Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial*...hlm. 530.

[72]Fanny, Septiany Rahayu. DKK. "*Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD Di Masa Pandemi Covid-19". JurnalCakrawalaPendas*: Vol. 8. No. 1, Januari 2022. hlm. 326-327.

[73]Yusfita, Yusuf. Neneng Titat. Dkk. "*Analisis Hambatan Belajar (Learning Obstacle) Siswa SMP Pada Materi Statistika*". *Aksioma*: Vol. 8, No. 1, Juli 2017. hlm. 78.

a. Hambatan Ontogeni (kesiapan mental belajar), terjadinya hambatan ontogeni ini karena adanya pembatasan konsep pembelajaran pada saat perkembangan anak.
b. Hambatan Didaktis (akibat pembelajaran guru), hambatan didaktis dalam pembelajaran ini berasal dari pemberian konsep yang salah ataupun pengerjaan konsep yang tidak sesuai dengan anak atau mahasiswa.
c. Hambatan Epistemologi (pengetahuan siswa yang memiliki konteks aplikasi yang terbatas).

Hambatan epistemology ini pada hakikatnya merupakan pengetahuan seorang yang hanya terbatas pada konteks tertentu. Dimana jika seseorang dihadapkan pada konteks yang berbeda, maka pengetahuan yang dimiliki menjadi tidak bisa digunakan atau mengalami kesulitan untuk menggunakannya.

Selain itu, ada foktor lain yang menyebabkan belajar adalah sesuatu yang berat yang berasal dari pembelajaran:[74]

a. Kondisi psikologis ketika belajar
b. Kejenuhan belajar
c. Tidak merasa senang dengan subjek yang dipelajari
d. Tidak mengetahui manfaat yang dipelajari
e. Tingkat intelektualitas

F. *Coping* Sebagai Strategi Mengatasi Kejenuhan Belajar

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yang biasanya diginakan oleh individu, yaitu *problem-solving focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menghilangkan stres, dan *emotion-focused coping,* dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak

[74] Arie, Wahyuni. "Analisis Hambatan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Kalkulus Dasar". *Jurnal Nasional Pendidikan Matematika*. Vol. 1, No. 1. 2017. hlm. 10-23.

yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.[75]

Dalam penelitian Lazarus & Falkman membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari. Maka strategi coping dapat di definisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Dan coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut.[76]

Menurut Silvana, Strategi *Coping* baik dengan *Problem Focused Coping* (PFC) atau *Emosion Focused Coping* (EFC) keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Perilaku yang sering ditampakan dengan mengubah stresser yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari keterampilan-keterampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.[77]

Problem Focused Coping yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan starategi coping yang lainnya adalah *Emosion Focused Coping* lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan. [78]

---

[75]Fanny, Septiany Rahayu. DKK. "Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa....hlm. 328.

[76]Umar, Wirahadi. DKK. "Strategi Coping Oleh Mahasiswa Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-202 Proogram Studi BK STKIP PGRI Sumatra Barat). *Jurnal MUDABBIR*: Vol. 2. No. 1. 2022. hlm. 61-62.

[77]Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping…hlm. 70.

[78]Umar, Wirahadi. DKK. "Strategi Coping Oleh Mahasiswa Dalam....hlm. 65.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yakni dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode penelitian studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain data dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber. Sebagai sebuah studi kasus maka data yang dikumpulkan berasal dari berbagai sumber dan hasil penelitian ini hanya berlaku pada kasus yang diselidiki. Studi kasus adalah strategi penelitian yang berfokus pada pemahaman dinamika hadir dalam pengaturan tunggal. Studi kasus menggabungkan metode pengumpulan data seperti arsip, wawancara, kuesioner, dan observasi. Bukti-buktinya mungkin kualitatif (contohnya, kata-kata), kuantitatif (contohnya, angka), atau keduanya. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus karena desain ini merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan *how* atau *why*, bila peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki, dan bilamana fokus penelitiannya terletak pada fenomena kontemporer (masa kini) didalam konteks kehidupan nyata.

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik, hal ini dikarenakan dalam penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Lalu metode ini dapat juga disebut sebagai metode etnographi, hal ini dikarenakan pada awalnya dimetode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian dibidang antropologi budaya.[79] Menurut Nasution penelitian kualitatif pada

[79]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 23.

hakekatnya adalah mengamati orang dalam lingkungannya, berinteraksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya.[80]

Selain itu menurut Bogdan dan Biklen yang dimaksud penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur kuantifikasi, perhitungan statistik, atau bentuk cara-cara lainnya yang menggunakan ukuran angka. Maka dari itu penelitian kualitatif memiliki suatu prinsip untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam.

Tidak hanya itu saja metode ini juga dijelaskan oleh Creswell sebagaimana bahwa menurutnya pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang dilakukan untuk membangun pernyataan pengetahuan berdasarkan perspektif konstruksi seperti makna-makna yang bersumber dari pengalaman individu, nilai-nilai sosial dan sejarah, dengan tujuan untuk membangun sebuah teori atau pola pengetahuan tertentu. Atau berdasarkan perspektif partisipatori seperti orientasi terhadap politik, isu, kolaborasi, atau perubahan. Creswell juga menjelaskan bahwa didalam penelitian kualitatif pengetahuan itu dibangun melalui interpretasi terhadap multi perspektif yang beragam yang berasal dari masukan segenap partisipan yang terlibat didalam penelitian, dan tidak hanya dari seorang penelitinya saja.[81]

Jadi pada hakikatnya penelitian kualitatif adalah suatu kegiatan yang dalam cara untuk mendapatkan data yang dikaji adalah proses dan makna. Dimana yang disebut proses adalah rangkaian dari realitas sosial baik dalam bentuk tahapan maupun dalam bentuk prosedur. Kemudian yang disebut sebagai makna adalah sesuatu hal yang ada dibalik tindakan, baik itu berupa ide, gagasan ataupun pemikiran yang melandasi tindakan khusus atau tindakan sosial.

---

[80]Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach),* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 1.

[81]Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach),* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 4-5.

Berdasarkan kasus permasalahan yang diangkat, alasan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yakni karena peneliti bermaksud untuk mendeskripsikan, menggambarkan, dan menguraikan mengenai *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto) dengan pendekatan ini diharapkan dalam penemuan-penemuan empiris dapat di deskripsikan secara lebih rinci, lebih jelas dan juga lebih akurat.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan mahasiswa Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto secara empiris . Sedangkan untuk waktu penelitian bulan November 2022 sampai dengan Desember 2022. Selanjutnya alasan peneliti memilih lokasi tersebut adalah:

1. Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto merupakan salah satu Pondok Pesantren Mahasiswa Modern mitra kampus yang memiliki 4 cabang.
2. Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto memiliki berbagai macam kegiatan di luar kegiatan kampus.

C. Subjek Penelitian

Yang dimaksud sebagai subjek penelitian adalah informan atau sumber informasi yang mengetahui, dan memahami suatu keadaan atau fakta-fakta yang terdapat di lapangan.[82] Maka subjek dari penelitian ini adalah pihak-pihak yang terkait dalam pembahasan *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto). Selain itu dalam hal ini pihak-pihak yang dapat dijadikan sumber informasi

[82]Suharsimi Aikunto. *Prosedur Penelitian Suatau Pendekatan Praktik,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 145.

penelitian yaitu, 8 informan *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto). Dalam tahap selanjutnya dapat disebut Informan 1 sampai 8 yang bernama Nafingantul khasanah, Natasya, Atiya, Desna, Ayasofia, Dini, Sasi, Afrida

Kriteria pemilihan subyek didasarkan pada:

1. Hasil observasi terdahulu kepada informan
2. Tingkat kejenuhan dari hasil observasi
3. Aktivitas para informan

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam metode penelitian ini harus mengetahui dan memahami apa saja yang harus ada di tahap-tahap penelitian. Adapun tahap-tahap yang harus ada di dalam penelitian kualitatif. Tahap-tahap ini terdiri dari tahap pra-lapangan, tahan penggalian data, dan tahap hasil laporan.

1. Tahap Pra Lapangan

Kegiatan yang harus dilakukan dalam penelitian kualitatif dalam penelitian kualitatif, pada tahap pra-lapangan ini adalah dengan menyusun rancangan penelitian. Dengan menyusun rancangan penelitian, yang akan dilakukan adalah dengan berangkat dari permasalahan dalam lingkup peristiwa yang ada di lapangan yang terus berulang dan diamati serta diverifikasi secara nyata pada saat berlangsungnya penelitian.[83] Dalam tahap ini, peneliti selalu mengamati keseharian dari setiap mahasiswa mahasiswa yang mengalami kejenuhan *kejenuhan* di lokasi peneliti. Karena dengan begitu peneliti akan mengetahui keseharian yang mereka lakukan saat menghadapi masalah dan mendapatkan informasi sencara nyata adanya. Dalam penelitian ini peneliti harus meminta izin kepada mahasiswa yang mengalami kejenuhan yaitu para mahasiswa yang

[83]Albi Anggito dan Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 165-166.

bersedia untuk menjadi informan peneliti. Bila perlu peneliti juga memberikan bukti seperti surat perizinan ataupun identitas si peneliti.

2. Tahap Penggalian Data

Pada tahap ini peneliti harus sudah matang untuk persiapan diri, baik secara fisik maupun secara mental serta harus selalu mengingat etika dalam melakukan penelitian. Sehingga peneliti hendaknya mengenal adanya latar terbuka dan latar tertutup. Dalam latar terbuka peneliti hanya bisa mengamati dan kurang bisa mengandalkan wawancara secara langsung dan menjadikan peneliti kurang bisa mengadakan hubungan secara mendalam terhadap subjek penelitian. Berbeda dengan latar tertutup peneliti lebih bisa akrab dengan subjek dan dapat melakukan wawancara secara langsung[84]. Dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti ini menggunakan latar tertutup dengan menghubungi mahasiswa yang mengalami kejenuhan *kejenuhan secara personal* agar lebih akrab dan tidak terlalu ramai orang yang mengetahui, dan lebih bisa mengamati subjek dan mewawancarai secara mendalam dan lebih banyak mendapatkan informasi.

Selain itu pada tahap ini perlu memperhatikan waktu atau jam pada saat penggalian data berlangsung. Hal tersebut, perlu diperhatikan karena masih ada waktu panjang lainnya yang perlu digunakan untuk menata, mengkoordinasi dan menganalisis data yang akan dikerjakan. Oleh karena itu, pihak peneliti yang dapat dilakukan pembatasan waktu agar waktu yang digunakan dimanfaatkan seefisien dan seefektif mungkin.

3. Tahap Hasil Laporan

Pada tahap yang terakhir peneliti menyusun dari awal sampai akhir laporan dengan data yang sudah didapatkan di lapangan

[84]Albi Anggito dan Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 173-174.

secara sistematis. Menyusun hasil laporan yang berbeda halnya dengan penulisan jurnal, artikel, dan laporan kegiatan dan hasil penelitian secara sistematis berdasarkan data yang didapatkan secara fakta dan nyata.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara observasi dan wawancara mendalam atau wawancara tidak terstruktur.

1. Observasi

Observasi ini memiliki makna bahwa peneliti harus terlibat secara langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.[85] Untuk itu dalam hal ini teknik pengumpulan data dengan cara observasi peneliti ke lapangan langsung dan melihat keadaan para mahasiswa yang akan menjadi informan dalam penelitian ini. Agar lebih mudah mendapatkan informasi dengan jelas dan tanpa rekayasa jika dengan langsung menghubungi para mahasiswa yang mengalami kejenuhan.

2. Wawancara

Dalam wawancara peneliti melakukan wawancara secara langsung via virtual dan tatap muka dan melakukan wawancara secara intens dan privasi agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan saat melakukan wawancara atau dengan mengajak bertemu disuatu tempat dan melakukan wawancara berdua dengan santai dan nyaman ketika diajak untuk membicarakan hal yang sensitif bagi para mahasiswa yang mengalami kejenuhan dengan tidak lupa selalu mematuhi protokol kesehatan. Hal ini dilakukan dengan alasan karena peneliti juga harus mendapatkan informasi secara langsung dengan pihak si mahasiswa yang mengalami kejenuhan dalam masalah *kejenuhan* yang sedang dihadapinya.

---

[85]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualntitatif, Kualitatif, dan R&D,* 145.

Dalam wawancara peneliti memperoleh berupa data para mahasiswa dengan tingkat kejenuhan yang berbeda beda. Hal tersebut menjadikan penelitian ini menjadi sangat menarik dan hasil dari wawancara dalam penelitian ini sangat bervariatif menjadikan beberapa presepsi dan pandangan agar para mahasiswa yang tengah mengalami kejenuhan agar bisa melalui dengan mudah.

3. Dokumentasi

Tidak hanya itu saja dalam penelitian ini teknik pengumpulan datanya juga menggunakan studi dokumentasi. Teknik studi dokumentasi ini digunakan untuk mempelajari berbagai sumber dokumentasi. Data yang diperoleh dalam dokumentasi ini peneliti yang pertama meminta izin kepada informan untuk mengambil foto bersama saat wawancara, me*record* rekaman suara yang di jelaskan oleh informan, dan mengambil vidio saat sedang melakukan wawancara secara langsung kepada informan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data disini merupakan proses penyusunan dengan cara yang sistematis melalui data yang di hasilkan dari menanyakan langsung kepada informan, terjun secara langsung, catatan lapangan, dan data-data dokumen yang diperlukan dengan cara mengelompokkan data dalam masing-masing kategori yang sudah dalam pola-pola yang sesuai dan memilah dengan baik agar dapat di pelajari dan membuat kesimpulan yang bisa di pahami oleh oeneliti maupun oleh penelito selanjutnya.[86]

Menurut Bogdan dan Biklen ada dua langkah dalam analisis data yaitu:[87]

1. Analisis selama di lapangan, selama di lapangan yang dilakukan adalah:

[86]Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,*..... hlm. 244.

[87]Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif,* (Qualitative, Research, Approach), (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 52-53.

a. Mempersempit fokus studi dan menetapkan tipe studi.
b. Mengembangkan secara terus menerus penanyaan analitik.
c. Menuliskan komentar peneliti sendiri.
d. Upaya penjajagan tentang ide dan tema penelitian pada subjek sebagai analisis penjajagan.
e. Membaca kembali pustaka yang relevan selama di lapangan.
f. Menggunakan metaphora, analogi dan konsep.

2. Analisis sesudah meninggalkan lapangan, dalam analisis yang sudah meninggalkan lapangan langkah langkah yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:
   a. Membuat kategori masalah dan menyusun kodenya.
   b. Menata urutan penelaahannya.

BAB IV
MAHASISWA DAN KEJENUHAN BELAJAR

A. Gambaran Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto

Pondok Pesantren Modern El-Fira yang berlokasi di Jl. Ahmad Yani Gg. VII No. 43 Kebonbayem, Karanganjing, Purwanegara, Purwokerto Utara, yang terletak tidak jauh dari perguruan tinggi IAIN Purwokerto. Pondok ini adalah cabang dari Yayasan Nurjalin Cilacap,[88] yang fokus mendidik para santri dalam pengembangan ilmu-ilmu agama *(tafaqquh fiddin)* yang mengkhaskan dirinya dengan pondok modern. Dengan landasan kerangka berfikir *"al Muhafadhotu 'ala qadimi as-Sholih wal akhdzu bil jadiidi al as-Aslah"* tetap menjaga tradisi pesantren (kajian kitab-kitab Kuning) dan mengambil yang sesuatu yang baru (Modern) dengan pertimbangan mengandung nilai positif, lebih baik, yang dalam hal ini adalah penguasaan dalam Billingual (dua bahasa) Arab-Inggris.

Pondok Pesantren El-Fira didirikan oleh seorang tokoh akademisi yang memiliki kecakapan intelektual (spesialis Manajemen Sumber Daya Manusia) dan ilmu keagamaannya yang mendalam. Beliau adalah Bapak Dr. Fathul Aminuddin Aziz, MM. Yang sekaligus sebagai Pengasuh Utama Pondok Pesantren. Beliau merupakan Alumnus Pondok pesantren AL-Munawwir, Krapyak Yogyakarta dan IAIN Sunan Kalijaga.[89]

Tepat tanggal 3 September 2014 dibangun asrama pondok pesantren yang pada waktu itu diberi nama Pondok Pesantren El-Fira.[90] Kemudian atas petunjuk dan saran dari Yayasan Nurjalin Cilacap, Pengasuh Pondok Pesantren Pondok Pesantren El-Fira Purwokerto Bapak Dr. Fathul Aminuddin Aziz, MM membangun gedung asrama secara modern (VIP). Dalam pembangunan asrama

[88]Dokumentasi pendirian Pondok Pesantren El-Fira Tahun 2014. Diolah pada tanggal 5 Oktober 2019.

[89]Dokumentasi biografi Pengasuh Pondok Pesantren El-Fira Purwokerto.

[90]Wawancara dengan Bapak Dr. Fathul Aminuddin Aziz, MM, selaku pengasuh utama Pondok Pesantren El-Fira. Tanggal 2 Oktober 2019.

yang modern itu perkembangan pondok pesantren El-Fira sangat menggembirakan, baik dilihat secara fisik bangunannya maupun sistem pendidikannya.

Pondok Pesantren El-Fira memiliki tujuan sebagai Pondok Pesantren yang tergabung dalam mitra UIN SAIZU Purwokerto,[91] yaitu membantu membimbing santri yang dalam hal ini adalah mahasiswa UIN SAIZU Purwokerto agar mampu menguasai ilmu-ilmu keagamaan Islam dan penguasaan terhadap materi BTA-PPI. Seiring berjalannya waktu, Pondok Pesantren El-Fira Purwokerto yang relatif masih muda usianya sudah berhasil meningkatkan perkembangannya dengan baik dalam segi kualitas maupun kuantitas.

Dalam kurun waktu 5 (lima) tahun sejak berdiri (2014) sampai tahun 2019 Pondok Pesantren El-Fira Purwokerto telah memiliki 4 (empat) cabang yang masing-masing 2 (dua) pesantren pusat dan cabang 1 beralamatkan di Jl. A.Yani Gg. VII No. 43 Kebonbayem, Karanganjing, Purwanegara, Purwokerto Utara, cabang 2 (dua) di Jl. Pol Soemarto, Gg. Anjasmara Rt. 03/03 Watumas, Purwanegara, Purwokerto Utara, dan cabang 3 (tiga) di Jl. Tanjlig Rt 06/07, Kedungwuluh, Purwokerto Barat, Purwokerto. Dengan perkembangan bertambahnya cabang pada Pondok Pesantren El-Fira ini, semakin berkembang dan bertambah pula jumlah santri yang masuk dan terdaftar di Pondok Pesantren ini.

B. Profil mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar

Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana informan diambil dengan karakteristik yang

[91]Sampai saat ini jumlah Pondok Pesantren yang tergabung mitra dengan IAIN Purwokerto tercatat sebanyak 25 Pondok Pesantren yang tersebar di Kabupaten Banyumas. Pondok Pesantren tersebut antara lain adalah *Ath-Thohiriyyah, Darussalam, Al-Amin Pabuaran, Al-Amin Purwokerto Wetan, Al-Hidayah,Al-Husaini, Al-Ikhsan, Al-Ittihad, Darul Abror, Fatkhul Mu'in, Fathul Huda, Nurul Iman, Nurus Syifa, Roudlotul Ulum, Darul Falah, Zam-Zam, El-Fira, Roudhotul Qur'an 2, Sirojudin, Anwaarul Hidayah, Hidayatul Mubtadiien, Pesma An Najah, Bani Rosul, Manbaul Husna, Ma'had Al-Jami'ah, Dan Pon-Pes Nu 'Abdul Djamil.* http://sima.iainpurwokerto.ac.id/datapesantren.php. diakses pada tanggal 2 Oktober 11:48.

telah ditentukan penulis. Peneliti akan berhenti melakukan wawancara apabila data yang telah terkumpul terasa cukup. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah informan yang menjadi mahasiswa yang mengalami kejenuhan kejenuhan dalam kuliahnya. Memilih beberapa informan merupakan salah satu yang sangat penting dalam penelitia ini karena dengan adanya informan peneliti mendapatkan infromasi untuk permasalahan yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini penulis memilih 8 informan yang mana ke 8 informan ini telah dianggap peneliti memenuhi karakteristik yang dibutuhkan. Berikut beberapa profil singkat informan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti .

1. **Nafingantul Khasanah**

   Informan pertama dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Nafingantul Khasanah , berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 20 tahun, dia berasal dari Desa Bojongsari, RT 02, RW 02, Kecamatan Pemalang , Kabupaten Pemalang, Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang aktif dan pandai dalam bidang public speaking. Keseharian Nafingantul Khasanah menjalani kehidupan kuliah cukup dibilang baik dan memiliki hubungan baik diantara beberapa temannya. Mata kuliah kan tidak semua kita sukai, jadi ada beberapa mata kuliah yang membuat saya merasa jenuh.

2. **Natasya Cahya Kamila**

   Informan kedua dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Natasya , berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 19 tahun, dia berasal dari Desa Telaga Warna, RT 01, RW 03, Kecamatan Kroya, Kabupaten Cilacap , Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian **Natasya** menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan

dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah. Kalau tenggat waktu tugas kuliahnya lama palah membuat saya semakin jenuh. Tapi kalau tenggat waktu pengumpulan tugasnya cepat palah rasa jenuh itu bisa cepat hilang juga.

3. Atiya

Informan ketiga dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Atiya , berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 22 tahun, dia berasal dari Desa Randegan, RT 02, RW 05, Kecamatan Purwaharja, Kota Banjar, Provinsi Jawa Barat. Seorang mahasiswa yang supel dan memiliki kepribadian yag sult ditebak, karena cenderung bisa menyesuaikan keadaan. Atiya mahasiswa yang sangat susah untuk mengungkapkan perasaannya sendiri terlebih ketika dia sedang merasa tertekan dengan keadaan sekitarnya. Biasanya kalau deket UAS banyak tugas dari kampus dan dosen-dosen ngasih tugas bereng-bareng per matakuliah. Ditambah kalau di pondok ada hafalan tambah jenuh karnah bingung harus mulai dari mana dulu ketika ada deadline tugas dari kampus juga.

4. Desna Asmharini

Informan ke 4 dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Desna, berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 19 tahun, dia berasal dari Desa Wonolelo, RT 01, RW 03, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Wonosobo , Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian dia menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah.

5. Ayasofia

Informan ke lima dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Ayasofia, berjenis kelamin perempuan, yang ber

usiakan 20 tahun, dia berasal dari RT 02, RW 01, Kecamatan Maos, Kabupaten Cilacap , Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian **Ayasofia** menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah. Dalam mengerakan tugas engga ketemu-ketemu reverensinya itu nyebelin banget sih bikin jenuh jadinya.

6. Dini Maudila F

Informan keenam dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Dini , berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 21tahun, dia berasal dari RT 12, RW 03, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas , Provinsi Jawa Tengah Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah. Kalau di perkuliahan kegiatannya juga monoton kaya gitu terus setiap hari ke kampus dan ngelakuin hal yang sama jadi bikin jenuh.

7. Sasi

Informan ke 7 dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Sasi, berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 20 tahun, dia berasal dari RT 02, RW 03, Kecamatan Klukup , Kabupaten Purbalingga , Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian **Sasi** menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah. Tugas numpuk apalagi saya

banyak tugas untuk bikin vidio gitu jadi bikin saya jenuh. Terus kalau tugas ngetik pas buka leptop itu udah males duluan jadi harus ngumpulin niat dulu.

8. Afrida

Informan ke delapan dalam penelitian ini seorang mahasiswa yang bernama Afrida, berjenis kelamin perempuan, yang ber usiakan 20 tahun, dia berasal dari RT 08, RW 01, Kecamatan Mrebet , Kabupaten Purbalingga , Provinsi Jawa Tengah. Seorang mahasiswa yang pendiam dan kurang bergaul atau cenderung susah untuk mendapatkan teman. Keseharian **Afrida** menjalani kehidupan kuliah dapat ikatakan cukup baik tanpa adanya permasalahan terjadi yang menyebabkan dirinya tidak semangat untuk menjalani kuliah. Kalau misal lagi ngerjain tugas engga tiba-tiba sinyal hilang dan data hilang itu bikin aku jenuh

C. Bentuk Kejenuhan belajar pada santri mahasiswa

Penyajian data yang peneliti lakukan dengan cara observasi, dengan observasi peneliti berusaha mengikuti kegiatan sehari-hari para mahasiswa mahasiswa yang mengalami kejenuhan kejenuhan agar bisa mendapatkan *coping* yang semaksimal mungkin, dan peneliti juga melakukan cara dengan mendatangi lokasi para mahasiswa.

Penyajian data selanjutnya adalah dengan wawancara, peneliti melakukan wawancara dengan basa basi mengobrol dengan para mahasiswa agar tidak terlalu tegang saat peneliti menanyakan beberapa hal kepadanya. Saat melakukan wawancara pun peneliti juga sangat berhati-hati agar pertanyaan yang akan di tanyakan kepada para mahasiswa mahasiswa yang mengalami kejenuhan tidak menyinggung atau mengingatkan kembali kepada kejenuhan mereka, jadi sebisa mungkin untuk hati-hati untuk menanyakan sesuatu. Ketiga mahasiswa bersama saya melakukan dokumentasi dengan *merecord* dan foto bersama saat wawancara.

Untuk teknik pengambilan data peneliti hanya mendapatkan beberapa data dari bentuk-bentuk *Coping* yang dilakukan informan, dan peneliti juga meminta ijin untuk melakukan pengambilan data tersebut, karena jika tidak akan mengganggu kenyamanan informan dan informan akan merasa terganggu jika tidak meminta ijin. Peneliti juga berusaha memahami keadaan yang informan hadapi dan selalu berhati-hati dalam meminta izin untuk data yang di perlukan peneliti.

Sering kita temukan juga beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar terutama pada kasus kejenuhan belajar. Mereka sulit untuk meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh.

> *"Kalau sampai putus asa kayaknya engga sih, karna aku selalu berpikir bahwa kejenuhan ini engga sampai bawa aku ke titik yang sampai putus asa. Karna masih banyak banget yang jenuh sampai putus asa banget, tapi alhamdulillahnya aku menguatkan diri sendiri dengan berpikir oh mungkin ini salah satu proses kita. Jadi engga sampai putus asa paling cuma sering nangis. Engga sampai pengen bunuh diri. "*[92]

> *"Kalau aktivitas kampus engga pernah sampai bolos sih, Cuma kalau engga suka sama mata kuliahnya biasanya aku sambil baca watpad (novel online). Ini engga semua mata kuliah sih kak, Cuma beberapa doang dan engga sering. Tapi kalau kegiatan pondok mungkin kalau udah jenuh banget aku engga berangkat ngaji karna males jadinya saya tidur. "*[93]

Bahkan ditambah dengan tugas tambahan, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga mahasiswa menjadi lambat melakukan tugas dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tampak malas mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan[94]

---

[92]Wawancara dengan informan 1 pada bulan November 2022.

[93]Wawancara dengan informan 1 pada bulan November 2022.

[94]Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling,* JUBK 6 (1) 2017, hlm. 8.

"Pernah. Engga putus asa banget sih cuma hampir putus asa. Kaya mau nyerah aja sama jurusan ini dan gak mau kuliah lagi. Soalnya udh pusing banget. Awalan mudah tapi semakin kesini rasanya udah susah banget karna udah di semester 3 "[95]

"Kalau kegiatan kampus lancar-lancar aja sih, masih tetap ngikutin dan gak penah bolos karna ada absen untuk bolos cuma ada 3 kali. Tapi untuk kegiatan pondok kalau ngaji sering bolos karna biasanya udah jenuh dan males biasanya bolos ngaji. "[96]

Kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.[97]

"Pernah ngerasa putus asa ketika awalan masuk pondok. Karna perpindahan dari SMA ke kuliah jadi beda banget. Yang dulu materi kita disuapin terus sama guru sekarang ketika kuliah apa-apa harusn mandiri, cari materi sendiri gitu. Pernah sampe mikir pulang aja, dan orang tua sampai bela-belain ke pondok untuk kasih semangat biar jangan nyerah. Karna disini sendiri gak ada temen yang dikenal dan untuk komunikasi susah karna aku orang sunda dan rata-rata disini orang jawa semua"[98]

"Kalau untuk kegiatan kampus sih lancar tetep berangkat aja ngapus walaupun lagi jenuh, dan solusi kalau lagi jenuh biasanya aku record materi yang dikasih dosen dan kalau udah gak jenuh bisa aku dengerin dan rangkum ulang dipondok gitu. Kalau lagi ada tugas kampus yang deadline aku biasanya ninggal ngaji aku dipondok sih. Itu kalau bener-bener ngedesak banget ya. Aku pernah gak masuk kuliah ketika pagi kuliah

---

[95]Wawancara dengan informan 2 pada bulan November 2022.

[96]Wawancara dengan informan 2 pada bulan November 2022.

[97]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 107.

[98]Wawancara dengan informan 3 pada bulan November 2022.

dan ada kuliah siang posisi pas siang hujan jadi aku gak berangkat karna ya ada jatah absen 3 kali juga aku manfaatin, tapi liat dosen juga sih itu dosen killer atau bukan"[99]

Jenuh ini terkadang membuat seseorang gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Adapun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, karena keletihan dapat membuat munculnya perasaan bosan pada seseorang terutama pada mahasiswa.

"Engga pernah sampai putus asa sih, kalau jenuh iya nanti istirahat baik lagi gitu."[100]

"Alhamdulillah lancar-lancar aja sih, karna semua itu tuntutan dan kewajiban juga sih jadi harus dilakukan. Untuk aktifitas kampus lancar tapi pernah bolos sih cuma engga sering,tapi lebih sering bolos ngaji di dipondoknya dibanding kampus."[101]

Banyak mahasiswa yang merasa jenuh ketika belajar apalagi ketika ada tugas yang memiliki *deadline* ketika mengerjakannya. Lari dari masalah dan merasa tidak mampu menghadapi masalah berhubungan dengan strategi *coping* yang digunakan individu.

"Kaya pernah kaya belum. Kalau di MAN dulu pernah karna pas mau ujian nasional kan tiap hari belajar terus ya. Tapi kalau untuk diperkuliahan belum pernah sampai di titik itu sih. Kalau udah jenuh sebisa mungkin cepet-cepet cari hiburan lain biar engga sampai putus asa gitu."[102]

"Kalau di kampus dan lagi jenuh sama mata kuliah A, jadi mikir yah kenapa ketemu mata kuliah ini lagi jadi males dan ngefek ke diri saya sendiri. Di pondokpun juga sama misal lagi jenuh banget jadi gampang badmood juga. Aktifitas kampus ataupun pondok kalau lagi di posisi jenuh bakal terganggu banget sih. Kalau di kampus aku

---

[99]Wawancara dengan informan 3 pada bulan November 2022.
[100]Wawancara dengan informan 4 pada bulan November 2022.
[101]Wawancara dengan informan 4 pada bulan November 2022.
[102]Wawancara dengan informan 5 pada bulan November 2022.

pernah bolos dan aku kan ikut organisasi jadi semisal lagi jenuh aku bikin alesan dipondok lagi ada cara lh dsb, dan begitu juga sebalikanya ketika aku di pondok. Pernah sampai bolos ngaji karna udah jenuh banget tapi cuma sesekali doang sih."[103]

Kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.[104]

"Pernah sampai putus asa sih kak, karna tugasnya numpuk jadi bikin hampir putus asa. Pernah sampai berpikir apa engga usah ngumpulin tugas aja ya, tapi sayang nilainya nanti. Jadi saya pernah putus asa tapi engga sampai putus asa banget."[105]

" Kalau aktifitas di kampus lagi jenuh pasti jadi kendala sih, bikin lelet dan malas. Dan di pondok juga kalau ada lalaran nunggu ditegur dulu baru berangkat lalaran, karna lalaran itu jadwalnya setiap hari jadi bikin jenuh banget. Kalau untuk ngaji yang saya engga kuasai saya jarang berangkat ngaji, cuma engga sering banget sih."[106]

Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif".

"Penah di titik sampai putus asa. Misal aku udah pake headset nih udah full volume juga tapi temen-temen berisik terus karna dikamar ada banyak orang sekitar 15 anak jadi bikin gak bisa fokus dan putus asa dengan keadaan. Kalau semisal lagi libur kuliah aku pergi ke rita super

---

[103]Wawancara dengan informan 5 pada bulan November 2022.

[104]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 107.

[105]Wawancara dengan informan 6 pada bulan November 2022.

[106]Wawancara dengan informan 6 pada bulan November 2022.

mall buat makan untuk ngilangin rasa jenuhan aku."[107]

"Aktivitas kampus jadi engga lancar kalau lagi jenuh, dikelas ngantuk-ngantukan engga dengerin dosen palah tidur. Kalau di pondok jadi engga hafalan kitab dan engga setoran. Kalau dikampus aku engga pernah bolos sih, tapi kalau ngaji dipondok pernah bolos karna ketiduran. "[108]

Orang yang menjadi mahasiswa yang mengalami kejenuhan dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah dan tujuan.[109]

"Sering banget ngerasa putus asa, misal kalau lagi jalan-jalan terus dibatalin itu bikin aku putus asa sih. Misal kalau lagi jalan-jalan tiba-tiba ada musibah, kaya kemarin hp saya hilang pas jalan-jalan karna aku taroh di motor jadi jatuh aku gak tau itu bikin aku putus asa banget."[110]

"Kalau aktivitas di kampus lancar-lancar aja, tapi kalau lagi persentasi tidak maksimal karna tergantung mood juga sih. Kalau dipondok sama sih, kalau dipondok lagi jenuh aku seringnya masak. Kalau di kampus engga pernah bolos sih, pernah ijin doang karna sakit. Tapi kalau di pondok sering banget bolos ngaji. Kalau hafalan lancar-lancar aja."[111]

Dalam hasil penelitian menyebutkan terdapat *kejenuhan* yang beragam yang dialami oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto, *kejenuhan* yang mereka dapatkan membuat mental down dan tidak sedikit dari mereka kehilangan semangat dalam menjalakan perkuliahan nya. Efek dari *kejenuhan* yang didapat menyebabkan mental dan ketakutan bahkan emosional mahasiswa

---

[107]Wawancara dengan informan 7 pada bulan November 2022.

[108]Wawancara dengan informan 7 pada bulan November 2022.

[109]Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, hlm. 2.

[110]Wawancara dengan informan 8 pada bulan November 2022.

[111]Wawancara dengan informan 8 pada bulan November 2022.

yang mengalami kejenuhan tidak teratur. Merasa cemas dan khawatir terus menghantui para mahasiswa yang mengalami kejenuhan terlebih kebanykan mahasiswa yang mengalami kejenuhan nya itu adalah mahasiswa perempuan yang notabene perempuan selalu mengedepankan perasaan nya.

Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungannya dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja disebabkan beban belajar, tetapi mereka juga tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi belajar.

Salah satu faktor penyebab kejenuhan ialah kelelahan. Sebuah tinjauan sistematis di Cina menyebutkan bahwa 25,8-52,1% mahasiswa memiliki tingkat kelelahan dalam belajar yang memicu kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.[112]

Menurut Cross dalam buku *The Psycology of Learning* keletihan mahasiswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam: 1) keletihan indra mahasiswa, 2) keletihan fisik mahasiswa, 3) keletihan mental mahasiswa. Keletihan indra dan fisik mahasiswa dapat dihilangkan dengan mudah dengan meristirahat dengan cukup. Tetapi keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan mental lainnya. Hal ini sejalan dengan pemikiran Syah yang menyatakan bahwa itulah sebabnya, keletihan

[112]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 107.

mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.[113]

Kebehasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlapas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran merupakan proses yang dilakukan seorang individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Faktor yang mendukung keberhasilan pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktifitas belajar yang membuat mahasiswa tenang dan bahagia. Artinya proses pembelajaran hendaknya sesuai kebutuhan dan harapan mahasiswa, hal ini dapat tercermin dalam bentuk proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar mahasiswa, terhindar dari persaan stress, cemas dan jenuh dalam poses pembelajaran.[114]

Coping, merupakan strategi yang dilakukan untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi. *Coping* merupakan bentuk respon terhadap perilaku dan pikiran yang stres, menggunakan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya, dalam pelaksanaannya dilakukan secara sadar, dan bertujuan untuk mengurangi dan mengatur konflik-konflik yang muncul dari diri sendiri dan diluar dirinya.

Mahasiswa merupakan bagian civitas akademik dalam perguruan tinggi yang merupkan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Karena itu mahasiswa dituntut untuk mempunyai cara berpikir yang baik, jiwa, kepribadian, serta mental yang kuat

---

[113]Zakiyyah, "Menakar Efektifitas Strategi Mind Mapping Dalam Mereduksi Tinggal Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal "METATIKA"*, Vol. 1, No. 2, Juli 2019, hlm. 46.

[114]Anggi. Azzi Purnama, "Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa", *Prohphetic: Professional, Empathy And Islamic Conseling Journal*, Vol. 3, No. 1, Juni 2020, hlm. 95.

untuk mengatasi berbagai tantangan yang akan dihadapi.[115] Sebagaimana saat ini Mahasiswa berada pada tahap perdewasaan proses belajar dari pedagogi menjadi proses andragogi mereka juga manusia biasa yang suatu saat tidak terlepas dari rasa bosan dan jenuh dalam melakukan aktifitas belajar.

Aktifitas belajar yang dialami seseorang tidak selamanya akan berjalan baik-baik saja, terkadang ada beberapa kendala yang dialami sehingga aktivitas belajar terasa sulit. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam belajar maka seseorang tersebut akan mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhann merupakan tekanan yang dialami seseorang, setiap orang yang mengalami kejenuhan akan berusaha untuk melepaskan tekanan yang dirasakannya.

Tuntutan akademik yang tinggi mampu mempengaruhi kondisi emosional seseorang sehingga merasa lelah. Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stress karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada. Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungan dengan orang lain. Kejenuhan bukan saja di sebabkan beban belajar, tetapi mereka juga merasa tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi. [116]

Kejenuhan dalam balajar adalah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Menurut Syah mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

---

[115]Erik. Nur Kholifa, Asmadi Alsa, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis", *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1, Juni 2012, hlm. 65.

[116]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 108.

Aktifitas sosial masyarakat mulai normal pasca pandemi covid-19, termasuk dunia pendidikan. Dqimana sebelumnya pembelajaran menggunakan media *online*, pembelajaran sudah dapat dilakukan *offline* kembwliataupun dengan metode keduanya *(blanded learning).* Peserta didik kembali belajar dengan bertemu guru dan teman belajar. Di kampus UIN SAIZU Purwokerto sistem perkuliahan tatap muka juga sudah mulai dilakukan di pertengahan tahun 2022, walaupun masih 50%. Jadi sistem perkuliahan menggunakan dua metode pembelajaran (blanded learning).

Problematika yang sering dihadapi oleh mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri atau di sering disebut UIN SAIZU ini adalah masalah pesyaratan untuk lulus BTA-PPI melalui sistem pesantrenisasi yang diwajibkan kepada mahasiswa agar mengaji di pondok pesantren selama satu tahun, sehingga mahasiswa tersebut dapat mengikuti ujian BTA-PPI dari kampus. Sebagai syarat mengambil mata kuliah PPL, KKN, Skripsi.[117]

Sering kita temukan juga beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar terutama pada kasus kejenuhan belajar. Mereka sulit untuk meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan tugas tambahan, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga mahasiswa menjadi lambat melakukan tugas dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tampak malas mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan[118]

Kejenuhan secara harfiah diartikan sebagai padat atau jenuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai jemu atau bosan. Jenuh ini terkadang

---

[117]Undang. Adhiono Mahmud, "Motif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Purwokerto Yang Belum Lulus BTA-PPI Dan Belum Mondok", *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2020, hlm. 5.

[118]Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling,* JUBK 6 (1) 2017, hlm. 8.

membuat seseorang gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Adapun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, karena keletihan dapat membuat munculnya perasaan bosan pada seseorang terutama pada mahasiswa.

Kejenuhan secara psikologis, ditandai oleh gejala yang berpusat pada tumpulnya perasaan. Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif". Perasaan menjadi tumpul, tidak mengenal kasih sayang, tidak punya rasa simpati, tidak bisa menunjukkan royalitas, dan tidak merasa memikul kewajiban diri sendiri ataupun hal lain. Orang yang menjadi mahasiswa yang mengalami kejenuhan dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah dan tujuan.[119]

Kejenuhan (*Burnout*) diartikan sebagai suatu keadaan keletihan (*Exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Cirinya muncul dalam apa yang disebut dengan *Physical Depletio*, dengan perasaan tidak berdaya, putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif, dan sikap negatif.

Gejala ini identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal.[120]

> *"Semua kegiatan kampus, karna dari pagi saya sudah harus menyiapkan OOTD baju yang saya akan pakai serta harus menyetrika pakaian tersebut. Dan harus bagun pagi dan jalan kaki ke kampus. Karna jadwal kuliah rata-rata dimulai dari pagi hingga sore hari. Harus duduk berjam-jam itu membuat saya cape. Mata kuliah kan tidak semua kita sukai, jadi ada beberapa*

[119]Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, hlm. 2.

[120]Nurhayati Ahmad, "Pengaruh Pratikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar", *Skripsi* Fakutas Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar, tahun 2017, hlm. 15.

mata kuliah yang membuat saya merasa jenuh. Apa lagi setelah sampai di pondok kita tidak bisa langsung istirahat, kita ada kegiatan berjama'ah, hafalan, setoran dan itu bener-bener membuat saya jadi jenuh."[121]

"Kalau selama satu minggu itu kejenuhannya satu kali, karna mulai dari adanya kuliah offline. Karna perbedaan saat kuliah offline dan online sangat jauh banget, ketika kuliah nline kita bisa melakukannya sambil rebahan, bahkan sambil nyuci. Karna kita hanya hadir tidak dengan diri kita, tapi kalau sudah kuliah offline mau gak mau harus ke kampus dan itu bikin saya jenuh. Itu awalan mula saya merasakan kejenuhan sih."[122]

Secara oprasional kejenuhan adalah dimana kondisi seseorang merasa *stress*, lelah, jenuh baik itu secara fisik, pikiran, dan mentalnya ketika mengerjakan sesuatu. Seperti halnya mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas kuliah.

"Belajar. Karna kalau tenggat waktu tugas kuliahnya lama palah membuat saya semakin jenuh. Tapi kalau tenggat waktu pengumpulan tugasnya cepat palah rasa jenuh itu bisa cepat hilang juga."[123]

"Sering banget jenuh. Kalau semisal lagi ngerjain tugas nih, terus engga ketemu jawabannya. Itu ngebuat saya jenuh banget sih, karna bingung gak dapet reverensi. Walaupun masih banyak tugas yang menumpuk tapi kalau semisal satu nomer engga ketemu jawabannya itu bakal bikin stuk dan jenuh banget. Karna saya jurusan TMA jadi kalau satu jawaban engga ketemu bikin saya jenuh banget, tapi tetep saya kerjain tapi nanti"[124]

Salah satu faktor penyebab kejenuhan ialah kelelahan. Sebuah tinjauan sistematis di Cina menyebutkan bahwa 25,8-52,1%

[121]Wawancara dengan informan 1 pada bulan November 2022.
[122]Wawancara dengan informan 1 pada bulan November 2022.
[123]Wawancara dengan informan 2 pada bulan November 2022.
[124]Wawancara dengan informan 2 pada bulan November 2022.

mahasiswa memiliki tingkat kelelahan dalam belajar yang memicu kejenuhan dalam belajar.

> *"Biasanya kalau deket UAS banyak tugas dari kampus dan dosen-dosen ngasih tugas bereng-bareng per matakuliah. Ditambah kalau di pondok ada hafalan tambah jenuh karnah bingung harus mulai dari mana dulu ketika ada deadline tugas dari kampus juga."*[125]

> *"Engga terlalu sering jenuh sih kak. Aku kan tipikel orang yang gak bisa diem jadi harus diajak pergi kemana gitu. Mending ada tugas sih, tapi jangan yang sekaligus dateng banyak gitu. Awal mula jenuh sih ketika ada tugas yang numpuk banget jadi bikin jenuh dan tempat juga bisa bikin aku tambah ngerasa jenuh dan bosen. Karna aku tipikel orang yang suka bebas"*[126]

Kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.[127]

> *" Kaya habis kuliah cape terus langsung ngaji di pondok, itu cape banget."*[128]
> *"Jujur engga sering, Cuma kalau lagi bete banget aja sih baru ngerasa jenuh. Misal dalam mengerakan tugas egga ketemu-ketemu reverensinya itu nyebelin banget sih bikin jenuh jadinya "*[129]
> *"Kegiatan yang berulang-ulang sih. Misal di pondok nih ba'da magrib ada kegiatan lalaran itu kalo semisal lalarannya diulang terus nadanya*

---

[125]Wawancara dengan informan 3 pada bulan November 2022.
[126]Wawancara dengan informan 3 pada bulan November 2022.
[127]Nindya. Ayu Pristanti, dkk. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi", *Psychocentrum Riview*, 2020, hlm. 107.
[128]Wawancara dengan informan 4 pada bulan November 2022.
[129]Wawancara dengan informan 4 pada bulan November 2022.

saya jadi bosan dan jenuh. Kalau di perkuliahan kegiatannya juga monoton kaya gitu terus setiap hari ke kampus dan ngelakuin hal yang sama jadi bikin jenuh."[130]

"Jarang jenuh, cuma semisal lagi cape doang. Jenuhnya itu ketika aku lagi banyak kerjaan dan kegiatannya berulang-ulang itu-itu aja jadi langsung bikin jenuh. Ko kegiatannya kaya gini terus kaya gak ada perkembangan untuk diri saya sendiri gak ada perubahan untuk kedepannya gimana. Awal mula kejenuhan biasanya karna bosen sih. Karna aku orangnya bosenan, kaya gini dikit langsung bosen jadi mulai muncul jenuhnya. Jadi harus pinter-pinter muter otak biar engga jenuh itu giman sih. "[131]

Perasaan menjadi tumpul, tidak mengenal kasih sayang, tidak punya rasa simpati, tidak bisa menunjukkan royalitas, dan tidak merasa memikul kewajiban diri sendiri ataupun hal lain. Orang yang menjadi mahasiswa yang mengalami kejenuhan dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah dan tujuan.[132]

"Kalau tugas numpuk apalagi saya banyak tugas untuk bikin vidio gitu jadi bikin saya jenuh. Terus kalau tugas ngetik pas buka leptop itu udah males duluan jadi harus ngumpulin niat dulu "[133]

" Engga terlalu sering sih, karna saya kuliahnya cuma 3 hari, di hari senin, kamis, dan jum'at doang sih. Sisa waktu yang lain saya pakai untuk ngerjain tugas dan pulang kerumah. Awal mula kejenuhan itu karna kegiatan itu berulang-ulang jadi bikin bosen. Antisipasinya kalau lagi jenuh ngerjain tugas di kamar aku pindah ke kamar lain yang lebih sepi jadi engga ngerasa jenuh karna suasa baru atau ngerjain di kos temen."[134]

---

[130]Wawancara dengan informan 5 pada bulan November 2022.

[131]Wawancara dengan informan 5 pada bulan November 2022.

[132]Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, hlm. 2.

[133]Wawancara dengan informan 6 pada bulan November 2022.

[134]Wawancara dengan informan 6 pada bulan November 2022.

"Ngerjain tugas, apa lagi kalau tugasnya engga paham jadi jenuh dan numpuk."[135]

"Sering banget ngerasain kejenuhan pas ngerjain tugas. Awal ngerjain tugas semangat terus lagi ngerjain tiba-tiba ada teme yang berisik jadi biki badmood apalagi kalau tugasnya susah jadi udah bikin jenuh. Tapi tetep dikerjain tugasnya kalau udah mepet deadline."[136]

Sering kita temukan juga beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar terutama pada kasus kejenuhan belajar. Mereka sulit untuk meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Bahkan ditambah dengan tugas tambahan, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga mahasiswa menjadi lambat melakukan tugas dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tampak malas mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan[137].

"Ketika engga ada jaringan dan ketika engga ada kegitan di pondok."[138]

"Sering banget ngerasa jenuh sih. Kalau misal lagi ngerjain tugas engga tiba-tiba sinyal hilang dan data hilang itu bikin aku jenuh."[139]

No	Subyek	Bentuk Kejenuhan belajar
1	Nafingantul Khasanah	Mata kuliah kan tidak semua kita sukai, jadi ada beberapa mata kuliah yang membuat saya merasa jenuh.
2	Natasya	Kalau tenggat waktu tugas kuliahnya lama palah membuat saya semakin jenuh. Tapi kalau tenggat waktu pengumpulan tugasnya cepat palah rasa jenuh itu bisa cepat hilang juga.

[135]Wawancara dengan informan 7 pada bulan November 2022.

[136]Wawancara dengan informan 7 pada bulan November 2022.

[137]Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, JUBK 6 (1) 2017, hlm. 8.

[138]Wawancara dengan informan 8 pada bulan November 2022.

[139]Wawancara dengan informan 8 pada bulan November 2022.

3	Atiya	Biasanya kalau deket UAS banyak tugas dari kampus dan dosen-dosen ngasih tugas bereng-bareng per matakuliah. Ditambah kalau di pondok ada hafalan tambah jenuh karnah bingung harus mulai dari mana dulu ketika ada deadline tugas dari kampus juga.
4	Desna	Dalam mengerakan tugas engga ketemu-ketemu reverensinya itu nyebelin banget sih bikin jenuh jadinya.
5	Ayasofia	Kalau di perkuliahan kegiatannya juga monoton kaya gitu terus setiap hari ke kampus dan ngelakuin hal yang sama jadi bikin jenuh.
	Dini	tugas numpuk apalagi saya banyak tugas untuk bikin vidio gitu jadi bikin saya jenuh. Terus kalau tugas ngetik pas buka leptop itu udah males duluan jadi harus ngumpulin niat dulu.
7	Sasi	Ngerjain tugas, apa lagi kalau tugasnya engga paham jadi jenuh dan numpuk
8	Afrida	Kalau misal lagi ngerjain tugas engga tiba-tiba sinyal hilang dan data hilang itu bikin aku jenuh

D. Coping dalam Reduksi kejenuhan belajar

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yang biasanya diginakan oleh individu, yaitu *problem-solving focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menghilangkan stres, dan *emotion-focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan

dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Coping dibagi menjadi tiga unsur: pertama *coping respond*, yaitu perilaku kognitif atau fisik yang terjadi sebagai respon terhadap *stressor* yang dipersepsikan atau diarahkan untuk mengubah kejadian yang menyebabkan stres. Kedua, *coping goal*, yaitu tujuan yang ingi dicapai untuk menghilangkan atau mengurangi tingkat suatu stressor dan dapat mengubah suatu stressor. Ketiga, *coping out come*, yaitu konsekuensi langsung dari respon *coping*, baik itu positif maupun negatif.[140]

Dalam penelitian Lazarus & Falkman membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari. Maka strategi coping dapat di definisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Dan coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut.

Menurut Silvana, Strategi *Coping* baik dengan *Problem Focused Coping* (PFC) atau *Emosion Focused Coping* (EFC) keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Perilaku yang sering ditampakan dengan mengubah stresser yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari keterampilan-keterampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.[141]

Problem Focused Coping yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan starategi coping

---

[140]Muhammad Arif Indra Nugraha, "*Coping* Seksual Berbasis Pesantren Pada Warga Binaan Di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Klas II Baturaja", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2018, hlm. 38-39.

[141]Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping…hlm. 70.

yang lainnya adalah *Emosion Focused Coping* lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Setiap individu akan berbeda-beda menggunakan *coping* nya dalam menghadapi situasi masalah yang sama. Ada individu yang mengatasi keadaan penuh tekanan dengan rasa pasrah karena tidak tahu harus berbuat apa saat menyadari sesuatu hal tersebut tidak dapat dihindari. Ada juga seseorang yang dapat mengarahkan tingkah lakunya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri.[142]

> *"Dengan cara menonton film, rebahan sepanjang hari, scroll instragram dan tik tok "*[143]

> *"Saya biasanya kalau lagi jenuh dalam belajar biasanya nonton film atau membaca buku dulu, jadi tidak monoton ngerjain tugas terus-menerus gitu. Jadi nyari hiburan dulu baru kalau jenuhnya udah hilang lanjut lagi ngerjain tugasnnya."*[144]

Emotion-focused coping, yaitu usaha mengatasi stresdengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. Individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya dapat dikontrol.

> *"Biasanya ngerangkum materi yang aku belum kuasai, sebisa mungkin ngerjain hal-hal jangan sampai jenuh. Kalau semisal jenuh di pondok*

---

[142]Rizke. Adyafnita, Khairan, "*Coping Students in Working on Their Thesis*", *Jurnal Neo Konseling* Vol. 1, No. 4, tahun 2019, hlm. 2.

[143]Wawancara dengan informan 1 pada bulan November 2022.

[144]Wawancara dengan informan 2 pada bulan November 2022.

saya biasanya ke kampus dan perpus untuk cari reveresi yang belum saya pahami. "[145]

"Kalau jenuh pasti sih, tapi untuk mengatasinya saya beli coklat. Kalau lagi ngerjain baru setengah udah bad mood biasanya aku tinggal tidur dulu, dan semisal masih belum hilang aku beli jajan yang manis-manis kaya coklat gitu biar moodnya balik lagi. "[146]

Kejenuhan secara psikologis, ditandai oleh gejala yang berpusat pada tumpulnya perasaan. Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif".

"Misal kalau lagi jenuh ngaji pertama cari hiburan dengan cara ijin engga ngaji dulu, habis itu aku nonton film atau nonton youtobe biar ngerifres semangatnya kita lagi. Misal kalo jenuh yang lain bisa dengan pergi jalan-jalan kemana sama temen yang diluar jadi bisa punya semangat baru lagi buat jalanin keseharian. "[147]

Aktifitas belajar yang dialami seseorang tidak selamanya akan berjalan baik-baik saja, terkadang ada beberapa kendala yang dialami sehingga aktivitas belajar terasa sulit.

"Misal lagi jenuh itu pulang kerumah dan kadang kos teman main gitu cari suasana lain"[148]

"Biasanya aku mendengarkan musik cuma yang instrumen aja sih biar engga jenuh."[149]

"Healling dan tidur"[150]

Banyak mahasiswa yang merasa jenuh ketika belajar apalagi ketika ada tugas yang memiliki *deadline* ketika mengerjakannya. Lari dari masalah dan merasa tidak mampu menghadapi masalah berhubungan dengan strategi *coping* yang digunakan individu. Lazarus & Folkman mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana invidu mencoba untuk mengelola jarak yang ada

[145]Wawancara dengan informan 3 pada bulan November 2022.
[146]Wawancara dengan informan 4 pada bulan November 2022.
[147]Wawancara dengan informan 5 pada bulan November 2022.
[148]Wawancara dengan informan 6 pada bulan November 2022.
[149]Wawancara dengan informan 7 pada bulan November 2022.
[150]Wawancara dengan informan 8 pada bulan November 2022.

antara tuntutan-tuntutan dengan sumberdaya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres full (situasi penuh tekanan).[151]

No	Subyek	Coping dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar	Orientasi *Coping*
1	Nafingantul Khasanah	Dengan cara menonton film, rebahan sepanjang hari, scroll instragram dan tik tok.	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.
2	Natasya	Nonton film atau membaca buku	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

[151]Alan Dwi Kurniawan, "Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Akibat Ketidakberhasilan Dalam budidaya Udang", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2017, hlm. 34.

3	Atiya	Kalau semisal jenuh di pondok saya biasanya ke kampus dan perpus untuk cari reveresi yang belum saya pahami	*Problem focused coping : Seeking Informational Support* yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahannya.
4	Desna	Tapi untuk mengatasinya saya beli coklat. Kalau lagi ngerjain baru setengah udah bad mood biasanya aku tinggal tidur dulu, dan semisal masih belum hilang aku beli jajan yang manis-manis kaya coklat gitu biar moodnya balik lagi.	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.
5.	Ayasofia	Cari hiburan dengan cara ijin engga ngaji dulu, habis itu aku nonton film atau nonton youtobe biar ngerifres semangatnya kita lagi. Misal kalo jenuh yang lain bisa dengan pergi jalan-jalan kemana sama temen yang diluar jadi bisa punya semangat baru lagi buat jalanin keseharian	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana

			pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.
6.	Dini	Pulang kerumah dan kadang kos teman main gitu cari suasana lain.	*Problem focused coping : Seeking Informational Support* yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahannya.
7	Sasi	Mendengarkan musik cuma yang instrumen aja sih biar engga jenuh.	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang berorientasi kepada *problem focused coping,* akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.
8	Afrida	*Healling* dan tidur	*Problem focused coping : Planfun-Solving,* adalah individu memikirkan, yang

			berorientasi kepada *problem focused coping*, akan membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan informasi yang didapatkan peneliti bahwa bentuk-bentuk *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto) berupa cara menonton film, rebahan sepanjang hari, scroll sosial media, liburan bahkan ada lebih rajin belajar. Hasil penelitian adalah bentuk-bentuk *Coping* dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwkerto) berupa cara menonton film, rebahan sepanjang hari, scroll sosial media, liburan bahkan ada lebih rajin belajar merupakan aplikasi dari *Coping* berorientasi pada *problem*. Tidak hanya itu bentuk *Coping* Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa juga dalam bentuk aktivitas yang positif ditunjukkan langsung oleh para informan, bisa melalui aktivitas fisik ataupun melalui daring yang di posting oleh si informan melalui media sosial.

Dalam fenomena kejenuhan ini tidak hanya dialami oleh para mahasiswa saja, tetapi juga akan menjadi tanggung jawab para orang tua, dan masih banyak lagi seperti dari kampus, masyarakat, lingkungan sosial, dan sebagainya. Banyak hal juga juga yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan dan mengatasi kejenuhan belajar ini. Masing-masing dari orang tua juga seharusnya memiliki peranan penting sehingga kasus kejenuhan bisa diselesaikan dan dicegah dengan baik. Sehingga harus dibutuhkan dari beberapa pihak yang bisa menyelesaikan dan bertanggung jawab akan fenomena kejenuhan belajar ini. Adanya respon yang baik dan tepat baik dari pihak si infroman, maupun dari orang tua, kejenuhan belajar ini dapat dihentikan secara kekeluargaan. Namun jika salah memberikan respon bisa saja masalah ini akan semakin meningkat dan akan

merugikan para informan tidak hanya untuk sekarang bahkan akan merugikan dan membuat trauma sampai ke masa yang akan datang.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian, berikut beberapa saran dari peneliti:

1. Bagi Mahasiswa

   Para mahasiswa sebaiknya juga harus selalu memperhatikan dampak dan resiko-resiko yang dihasilkan saat kita merasakan kejenuhan belajar.

2. Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti kedepannya yang kebetulan ingin dan tertarik untuk membahas tema yang sama sangat diharapkan untuk lebih luas membaca atau mencari referensi untuk penelitian yang akan di bahas, dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar lebih banyak menggunakan subjek yang jumlahnya lebih besar agar bisa membandingkan dengan hasil penelitian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Abd, Qodir. 2017. "Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa". *Jurnal Pedagogik*. Vol. 4. No. 2.

Adhiono. Undang. Mahmud. 2020. "Motif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Purwokerto Yang Belum Lulus BTA-PPI Dan Belum Mondok". *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

Adyafnita, Rozke. Khairan. 2019. "*Coping Students in Working on Their Thesis*". *Jurnal Neo Konseling* Vol. 1. No. 4.

Ahmad, Nurhayati. 2017. "Pengaruh Pratikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar", *Skripsi* Fakutas Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin Makasar.

Arie, Wahyuni. 2017. "Analisis Hambatan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Kalkulus Dasar. Jurnal Nasional Pendidikan Matematika". Vol. 1, No. 1.

Ayu. Nindya Pristanti, dkk. 2020. "Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Regulasi Emosi". *Psychocentrum Riview*.

Azzi. Anggi. Purnama. 2020. "Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa". *Prohphetic: Professional, Empathy And Islamic Conseling Journal*. Vol. 3. No. 1.

Dwi. Hamzah. Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, 2017. "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, JUBK 6 (1).

Effendy, Onong Uchjana. 2019. *Ilmu Komunikasi Teori Dan Praktek*. Bandung: PT. Mahasiswa Rosdakarya.

Eko Sujadi. 2015. "Konseling Pancawastika Untuk Membentuk Problem Focused Coping". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 3. No. 1.

Emiyani. Nurul. 2020. "Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya". *Skripsi* Fakultas Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Gabriella. Januarette. Chaay, 2015. "Studi Kasus: Dinamika *Self-Forgiveness* Dikaitkan Dengan Strategi Coping Pada Pecandu Narkoba Yang Merupakan Anak Adopisi", *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

Jafika A Jafika. Black dan Dean J Champion, 1999. *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*, Bandung: Refika Aditama.

Kemal. 2019. *Metologi penelitian kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada.

Kurniawati, Juliana. Siti Baroroh, 2016. "Literasi Media Digital Mahasiswa Muhammadiyah Bengkulu", *Jurnal Komunikator*, Vol. 8, No. 2.

Laura K. King, 2018. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika..

Muhammad Ilham Bakhtiar, Asriani. 2015. "Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru". *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling.* Vol. 5. No. 2.

Muhson, Ali. 2016. *Teknik Analisis Kuantitatif, Universitas Negeri Yogyakarta.*

Mulyadi, Muhammad. 2011."Penelitian kualitatif serta Pemikiran Dasar Pengembangannya", *Jurnal Studi Komunikai dan Media*, Vol. 15, No. 1.

Ndaru, Kukuh Masgumlar. Pinton, Setya Mustafa. 2022. "Teori Belajar Konstruktivisme dan Implikasinya dalam Pendidikan dan Pembelajaran". *JurnalGhaitsa: Islamic Education Jurnal*. Vol. 2. No. 1.

Nindya Wijayanti, 2013. "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan", *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Nur. Erik. Kholifa, Asmadi Alsa. 2012. "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis". *Jurnal Psikologi*. Vol. 39, No. 1.

Pawicara. Ruci. Maharani Conilie. 2020. "Analisis Pembelajara Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19". *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1. No. 1.

Prastowo, Andi. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jakarta: Ar-ruzz Media.

Prawitasari, Galuh. Fathur Rahman. 2021. "Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi Akademik". *PROSIDING* Seminar Nasional "Bimbingan dan Konselig Islam".

Purwanto, 2018. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif (untuk psikologi dan pendidikan),* Yogyakarta: pustaka pelajar.

Rahmawati, 2018. "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2017. *Teori Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Mutakhir Teori Sosial Postmodern.* Bantul: Kreasi Wacana.

Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2018. *Teori Sosiologi Modern.* Jakarta: Kencana Perdana Media Group.

Rusyarnesti, 2014. "Strategi Coping Remaja Parental Abuse ditinjau dari Status Sosial Ekonomi Orangtua dan Gender Mahasiswa yang mengalami kejenuhan", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1.

S. Lukas.Musianto, 2002. "Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian". *Jurnal Manajenmendan Kewirausahaan*, Vol.4, No.2, Surabaya:Universitas Kristen Petra.

Setiadi, Gunawan, 2016. *Trasformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*, Yogyakarta: C.V. ANDI OFFSET.

Siti. Maryam. 2017. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya". *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol.1 No.2.

Sofah, Fara, Intani, Endang R. Surjaningrum. 2010. "Coping Strategi pada Mahasiswa Salah Jurusan", INSAN, Vol.12, No. 02.

Solusindo, 2018. *E-Media. Membangun Komunitas Online Secara Praktis Dan Gratis.* Jakarta: PT Gramedia.

Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sugiono. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta.

Suharsimi, Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sulis Mariyanti, 2013. "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Implikasinya Terhadap Waktu Menyelesaikan Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul", *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No. 2.

Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodelogi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Penerbit Teras.

Wahyu. Suwi. Utami. 2017. "Pengaruh Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII *Boarding School* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta". *Tesis* Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam.

Wawancara pada hari sabtu, 27 Agustus 2022.

Yusfita, Yusuf. Neneng Titat. Dkk. 2017. "Analisis Hambatan Belajar *(Learning Obstacle)* Siswa SMP Pada Materi Statistika". *Aksioma*: Vol. 8, No. 1.

Zakiyyah. 2019. "Menakar Efektifitas Strategi Mind Mapping Dalam Mereduksi Tinggal Kejenuhan Belajar Mahasiswa". *Jurnal "METATIKA"*. Vol. 1. No. 2.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI
TERKAIT *COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Peneliti : Maryam Puji Astuti

No.	Aspek Yang Diamati
1.	*COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA (Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

PEDOMAN WAWANCARA
TERKAIT *COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Peneliti : Maryam Puji Astuti

Resume daftar pertanyaan kepada informan :

1. Bagaimana cara terbaik saudara dalam mengatasi kejenuhan selama ini?
2. Hal dan kegiatan apa saja yang membuat saudara merasa jenuh?
3. Seberapa sering kejenuhan yang saudara alami, coba ceritakan awal mula kejenuan yang saudara rasakan?
4. Apakah saudara pernah merasa putus asa dengan kejenuhan yang saudara alami?
5. Bagaimana aktivitas kampus dan pondok saudara ketika berada dititik jenuh yang saudara rasakan?

PEDOMAN DOKUMENTASI
TERKAIT *COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI
KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Peneliti : Maryam Puji Astuti
Informan :

Informan 1 Nafingantul Khasanah

Informan 2 Natasya

Informan 3 Atiya

Informan 4 Desna

Informan 5 Ayasofia

Informan 6 Dini

Informan 7 Sasi

Informan 8 Afrida

Pedoman Dokumentasi :

1. Dokumentasi bersama para Informan
2. Dokumentasi kegiatan di PPM El-Fira 1 Purwokerto

HASIL DOKUMENTASI

TERKAIT *COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Peneliti : Maryam Puji Astuti

Informan 1 Nafingantul Khasanah

Informan 2 Natasya

Informan 3 Atiya

Informan 4 Desna

Informan 5 Ayasofia

Informan 6 Dini

Informan 7 Sasi

Informan 8 Afrida

Kegiatan PPM El-Fira 1 Purwokerto

SURAT IZIN PENELITIAN
TERKAIT *COPING* DALAM UPAYA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa Di Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 Purwokerto)

Peneliti : Maryam Puji Astuti

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Nomor : 1335/Un.19/FD.WD.I/PP.05.3/9/2022 Purwokerto, 30 September 2022
Lampiran : 1 (satu) bendel
Hal : Permohonan Ijin Riset Individual

Kepada Yth. :
Pengasuh Pondok Pesantren Modern El-Fira 1
Purwokerto
di
Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb
Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Penelitian Mahasiswa, maka kami mohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

1. Nama : Maryam Puji Astuti
2. NIM : 1617101084
3. Semester : 13
4. Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
5. Alamat : Rawajaya, RT 01/RW 02, Kec. Bantarsari, Kab. Cilacap
6. Judul : Coping Dalam Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern El-fira 1 Purwokerto)

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Obyek : Santri Pondok Modern El-fira 1
2. Tempat/Lokasi : Pondok Pesantren Modern El-fira 1
3. Tanggal Riset : 31 September 2022
4. Metode Penelitian : Wawancara, Observasi, Dokumentasi, Angket

Kemudian atas ijin dan perkenan Bapak/Ibu, sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Wakil Dekan 1,

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553www.uinsaizu.ac.id

KETERANGAN LULUS UJIAN PROPOSAL
Nomor : B.2283/UN/FD.J.BKI//PP.00.9/X/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Sidang Proposal Skripsi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto menerangkan bahwa :

Nama	: Maryam Puji Astuti
NIM	: 1617101084
Semester	: Sebelas
Jurusan/Prodi	: BKI
Tahun Akademik	: 2021/2022

Benar-benar telah melaksanakan ujian proposal skripsi dengan judul **Strategi Coping Dalam Mengatasi Kejenuhan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren El-Fira 1 Purwokerto** dan dinyatakan: **LULUS**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan dapat digunakan sebagai syarat untuk melakukan riset dalam rangka penulisan skripsi program S-1.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 15 Oktober 2021

Ketua Jurusan,

Nur Azizah

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B.2481/UN/FD.J.BKI/ PP.00.9/XII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Manajemen Dakwah menerangkan bahwa:

Nama : Maryam Puji Astuti
NIM : 1617101084
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Mahasiswa tersebut benar–benar telah melaksanakan ujian Komprehensif pada tanggal 29 November 2021, dan dinyatakan **LULUS** dengan nilai **B+**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 1 Desember 2021

Ketua Jurusan,

NUR AZIZAH, M.Si

IAIN PURWOKERTO

SERTIFIKAT

Nomor : 132/In.17/Pan.PPL.FD/PP.009/IV/2019

Maryam Puji Astuti

NIM. 1617101084

sebagai tanda yang bersangkutan mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Tahun Akademik 2018/2019 mulai tanggal **7 Januari - 18 Februari 2019** di **Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Kabupaten Banyumas** dengan nilai **A** dan dinyatakan **LULUS**

Purwokerto, 08 April 2019

Mengetahui,
Kabag TU Fakultas Dakwah

Dr. Nurkholis, M.S.I
NIP. 19711115 200312 1 001

Ketua Panitia,

Mukhtar Efendi, S.IP.
NIP. 19680203 199903 1 001

IAIN PURWOKERTO

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat : Jl. Jend. A. Yani No.40A Telp. 0281-635624 Fax. 636553 Purwokerto 53126

IAIN PURWOKERTO

SERTIFIKAT

Nomor: 032/K.LPPM/KKN.44/11/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Agama Islam Negeri Purwokerto menyatakan bahwa :

Nama	: MARYAM PUJI ASTUTI
NIM	: 1617101084
Fakultas / Prodi	: FD / BKI

TELAH MENGIKUTI

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan Ke-44 IAIN Purwokerto Tahun 2019 yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2019 sampai dengan 28 Agustus 2019 dan dinyatakan **LULUS** dengan Nilai **92 (A).**

Pas Foto 3 x 4

Purwokerto, 18 November 2019
Ketua LPPM,

Dr. H. Ansori, M.Ag.
NIP. 19650407 199203 1 004

IAIN PURWOKERTO

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
UPT MA'HAD AL-JAMI'AH
Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

SERTIFIKAT

Nomor: In.17/UPT.MAJ/Sti.005/009/2017

Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:

MARYAM PUJI ASTUTI
1617101084

MATERI UJIAN	NILAI
1. Tes Tulis	72
2. Tartil	78
3. Kitabah	77
4. Praktek	82

Sebagai tanda yang bersangkutan telah **LULUS** dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI).

NO. SERI: MAJ-G1-2017-197

Purwokerto, 23 Ferbruari 2017
Mudir Ma'had Al-Jami'ah,

Drs. H. M. Mukti, M.Pd.I
NIP. 19570521 198503 1 002

SERTIFIKAT
APLIKASI KOMPUTER

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA
Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Website: www.iainpurwokerto.ac.id Purwokerto 53126

IAIN PURWOKERTO

No. IN.17/UPT-TIPD/1213/IX/2019

SKALA PENILAIAN

SKOR	HURUF	ANGKA
86-100	A	4.0
81-85	A-	3.6
76-80	B+	3.3
71-75	B	3.0
65-70	B-	2.6

Diberikan Kepada:

MARYAM PUJI ASTUTI
NIM: 1617101084
Tempat / Tgl. Lahir: Cilacap, 09 Mei 1997

Sebagai tanda yang bersangkutan telah menempuh dan **LULUS** Ujian Akhir Komputer pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto **Program *Microsoft Office*®** yang telah diselenggarakan oleh UPT TIPD IAIN Purwokerto pada tanggal 18-09-2019.

MATERI PENILAIAN

MATERI	NILAI
Microsoft Word	68 / B
Microsoft Excel	90 / A
Microsoft Power Point	75 / B

Purwokerto, 18 September 2019
Kepala UPT TIPD

Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc
NIP. 19801215 200501 1 003

وزارة الشؤون الدينية
الجامعة الإسلامية الحكومية بوروكرتو
الوحدة لتنمية اللغة

IAIN PURWOKERTO www.iainpurwokerto.ac.id عنوان: شارع جندرل أحمدياني رقم: ٤٠أ، بوروكرتو ٥٣١٢٦، هاتف ٠٢٨١-٦٣٥٦٢٤

الشهادة

رقم: ن.أ/ UPT. Bhs/17/ PP. ٠٠٩/ ٢٠١٥/ 778

تشهد الوحدة لتنمية اللغة بأن:

الاسم: مريم فوجي أستوتي

القسم: BKI

قد استحق/استحقت الحصول على شهادة إجادة اللغة العربية بجميع مهاراتها على المستوى المتوسط

وذلك بعد إتمام الدراسة التي عقدتها الوحدة لتنمية اللغة وفق المنهج المقرر بتقدير:

مقبول 56

100

IAIN PURWOKERTO

بورفوكرتو، 22 سبتمبر 2016

رئيس الوحدة لتنمية اللغة،

الدكتور شبور، M.Ag

رقم التوظيف: 19670307 199303 1 005

MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
INSTITUTE COLLEGE ON ISLAMIC STUDIES PURWOKERTO
LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT

IAIN PURWOKERTO Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Central Java Indonesia, www.iainpurwokerto.ac.id

CERTIFICATE

Number: In.17/ UPT.Bhs/ PP.00.9/ 2 / 2017

This is to certify that :

Name : MARYAM PUJI ASTUTI
Student Program : BKI

Has completed an English Language Course in Intermediate level organized by Language Development Unit with result as follows:

IAIN PURWOKERTO

SCORE: 63 GRADE: FAIR

Purwokerto, January 9th 2017
Head of Language Development Unit,

Dr. Sibur, M.Ag.
NIP. 19670307 199303 1 005

Daftar Riwayat Hidup

Nama	: Maryam Puji Astuti
Tempat Tanggal Lahir	: Cilacap, 9 Mei 1997
Agama	: Islam
Alamat	: Jln. Cireong, Dusun Rawakeling, Desa Rawajaya, RT 01/RW 02, Kec. Bantarsari, Kab. Cilacap
No. Telp	: 081327289656
Email	: maryampuji97@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

SD NEGERI 05 GANDRUNGMANGU

SMP NEGERI 1 GANDRUNGMANGU

MA AL-IMAN BULUS GEBANG PURWOREJO