

**PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS
MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA**



**Oleh:
Suwi Wahyu Utami, S.Pd.
NIM: 1520310007**

TESIS

**Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Suwi Wahyu Utami, S.Pd.**
NIM : **1520310007**
Jenjang : **Magister**
Program Studi : **Interdisciplinary Islamic Studies**
Konsentrasi : **Bimbingan Konseling Islam**

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, April 2017

Saya yang menyatakan,



Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

NIM: **1520310007**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Suwi Wahyu Utami, S.Pd.**
NIM : **1520310007**
Jenjang : **Magister**
Program Studi : **Interdisciplinary Islamic Studies**
Konsentrasi : **Bimbingan Konseling Islam**

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, April 2017

Saya yang menyatakan,



Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

NIM: 1520310007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Nama : Suwi Wahyu Utami

NIM : 1520310007

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 24 Mei 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts (M.A.)



**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Nama : Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

NIM : 1520310007

Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua : Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D.

Pembimbing : Dr. Suyadi, M.A.

Penguji : Dr. Hj. Casmini, M.Si.

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 24 Mei 2017

Waktu : Pukul 14.00-15.00 WIB

Hasil/Nilai : 96,7

Predikat : Memuaskan/ Sangat Memuaskan/ Cumlaude

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

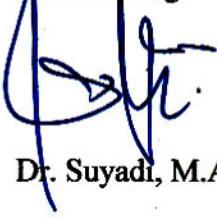
Yang ditulis oleh:

Nama	:	Suwi Wahyu Utami, S.Pd.
NIM	:	1520310007
Jenjang	:	Magister (S2)
Prodi	:	Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	:	Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts (M.A.).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, April 2017
Pembimbing


Dr. Suyadi, M.A.

ABSTRAK

Suwi Wahyu Utami, S.Pd., Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMPIT Abu Bakar Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Menguji perbedaan antara tingkat kejemuhan belajar siswa laki-laki dan siswa perempuan. Menguji apakah ada interaksi antara kelompok dengan jenis kelamin dalam penerapan tindakan untuk mengurangi kejemuhan belajar, dan untuk mengetahui jenis kejemuhan belajar apa saja yang mampu direduksi oleh teknik tersebut.

Teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah merupakan penggabungan antara teknik restrukturisasi kognitif dengan teknik konseling Islam yakni muhasabah, guna melengkapi proses konseling mencapai pada aspek ruhani dan memahami hakikat manusia sebagai hamba Allah yang senantiasa dianjurkan untuk memperbaiki dan mengevaluasi diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang) dengan penelitian eksperimen desain faktorial (*factorial design*) sebagai metode primer dan kualitatif sebagai metode sekunder. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok eksperimen dan dua kelompok kontrol, masing-masing laki-laki dan perempuan serta berjumlah 20 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam menurunkan kejemuhan belajar siswa, dibuktikan dengan F hitung = 170,652 dan $\text{sig} = 0,000$ sehingga $\text{Sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), berarti skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) kontrol berbeda signifikan dengan eksperimen, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Tidak ada perbedaan tingkat kejemuhan belajar siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan jenis kelamin, dibuktikan dengan F hitung = 0,155 dan $\text{sig} = 0,695$ dengan $\text{Sig} > \alpha$ ($0,695 > 0,05$), berarti skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) laki-laki tidak berbeda dengan perempuan, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Ada interaksi kelompok dengan jenis kelamin dibuktikan dengan F hitung = 4,646 dan $\text{sig} = 0,034$ dengan $\text{Sig} < \alpha$ ($0,034 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Data kualitatif siswa menunjukkan ada kesadaran akan hakikat masalah sebagai peningkatan derajat, kepasrahan pada Allah, tumbuh semangat berusaha, kesadaran untuk selalu mengevaluasi diri (muhasabah) sebelum dan sesudah tindakan demi perbaikan diri. Sehingga disimpulkan bahwa data kualitatif mendukung data kuantitatif eksperimen

Kata Kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah, Kejemuhan Belajar dan *Boarding School*.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	T
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	N
و	Wawu	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعددين عدة	ditulis ditulis	muta‘aqqidīn ‘iddah
----------------	--------------------	------------------------

C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة جزية	ditulis ditulis	hibbah jizyah
-------------	--------------------	------------------

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	Ditulis	karāmah al-auliyā'
----------------	---------	--------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	zakātul fitri
------------	---------	---------------

D. Vokal Pendek

_____	Kasrah fathah dammah	ditulis ditulis ditulis	i a u
-------	----------------------------	-------------------------------	-------------

E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهليّة	ditulis ditulis	a jāhiliyyah
--------------------------	--------------------	-----------------

fathah + ya' mati يُسْعَى kasrah + ya' mati كَرِيمٌ dammah + wawu mati فَرُوضٌ	ditulis ditulis ditulis ditulis ditulis	a yas'ā i karīm u furūd
---	---	--

F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati بَيْنَكُمْ fathah + wawu mati قَوْلٌ	ditulis ditulis ditulis ditulis	ai bainakum au qaul
---	--	------------------------------

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ أَعْدَتُ لَئِنْ شَكَرْتُمْ	ditulis ditulis ditulis	a'antum u'idat la'in syakartum
---	-------------------------------	--------------------------------------

H. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن القياس	ditulis ditulis	al-Qur'an al-Qiyās
------------------	--------------------	-----------------------

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*)-nya.

السماء الشمس	ditulis ditulis	as-samā' asy-syams
-----------------	--------------------	-----------------------

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوِي الفروض أهْل السُّنْنَة	ditulis ditulis	zawi al-furūd ahl as-sunnah
--------------------------------	--------------------	--------------------------------

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas segala petunjuk dan bimbingannya dalam menjalankan ajaran Islam secara kafaah. Semoga kelak diakhirat, kita termasuk umatnya yang layak mendapatkan syafaatnya. *Amīn*.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat mengenai **PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA**. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister of Arts (M.A) program studi Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Dr. H. Suyadi, M.A., selaku pembimbing tesis yang dengan arif dan bijaksana telah meluangkan waktunya untuk membimbing , mengarahkan penulis guna menyelesaikan penulisan tesis ini.
5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
6. Kepala Sekolah beserta Guru Bimbingan Konseling dan keluarga besar SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
7. Siswa-siswi SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang selalu menginspirasi dan memberikan pembelajaran berharga bagi penulis.
8. Bapak, Ibu dan mertuaku yang senantiasa mendoakan dan memberikan kasih sayang serta mendukung untuk selalu menjadi seorang pembelajar.
9. Suamiku yang selalu memotivasi dan mendukung dalam proses menyelesaikan penelitian.
10. Teman-teman mahasiswa kelas BK Reguler B yang selalu memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesaiannya penulisan tesis ini. saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. *Amīn... ya Rabbal 'Alamīn.*

Yogyakarta, Mei 2017

Hormat saya,

Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

NIM. 1520310007

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tesis ini dipersembahkan kepada:

- ✓ Bapak, ibu dan mertuaku tersayang.
- ✓ Keluargaku tercinta.
- ✓ Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- ✓ Almamaterku Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- ✓ Nusa, Bangsa dan Dienku.

MOTTO

- ✓ “Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr: 18).
- ✓ “Jangan membiarkan masa sulit itu menjatuhkanmu, belajarlah dari masa itu dan kau akan menemukan kebahagiaan” (David Wiemers).
- ✓ “Tidak ada apapun yang berharga yang dapat dicapai tanpa kemauan untuk memulai, semangat untuk memutuskan dan kegigihan untuk menyelesaikan” (Waile Philips).
- ✓ “Keberhasilan pribadi adalah berhasil mendapatkan apa yang kita inginkan dan tetap menginginkan apa yang telah kita dapatkan” (John Gray, P.hD.).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PENGESAHAN DIREKTUR.....	iv
DEWAN PENGUJI.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
ABSTRAK.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
HALAMAN PERSEMPAHAN.....	xiii
MOTTO.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xix
DAFTAR GRAFIK.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Metode Penelitian.....	16
F. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II : LANDASAN TEORI.....	21
A. Kejemuhan Belajar.....	21
1. Pengertian Kejemuhan Belajar.....	21
2. Faktor Penyebab Kejemuhan Belajar.....	23
3. Dampak Kejemuhan Belajar.....	25
4. Strategi Mengurangi Kejemuhan Belajar.....	26
B. Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah.....	27
1. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	27
a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	27
b. Asumsi dalam Teknik Restrukturisasi Kognitif...	29
c. Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif.....	31
d. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	33
e. Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	35
2. Muhasabah.....	37
a. Pengertian Muhasabah.....	37
b. Aspek-aspek Muhasabah.....	39
c. Jenis-jenis Muhasabah.....	43
d. Tahap-tahap Muhasabah.....	44

e. Manfaat Muhasabah.....	45
C. Program <i>Boarding School</i>	45
1. Pengertian <i>Boarding School</i>	45
2. Unsur-unsur <i>Boarding School</i>	47
3. Tujuan <i>Boarding School</i>	48
4. Jenis-jenis Program <i>Boarding School</i>	49
D. Prosedur Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar Siswa <i>Boarding School</i>	50
E. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif berbasis Muhasabah terhadap Kejemuhan Belajar pada Siswa <i>Boarding School</i>	52
F. Kerangka Berfikir.....	53
G. Hipotesis.....	56
BAB III : METODE PENELITIAN.....	58
A. Jenis Penelitian.....	58
B. Desain Penelitian.....	59
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	61
D. Lokasi Penelitian.....	62
E. Subjek Penelitian.....	63
F. Teknik Pengumpulan Data.....	64
G. Manipulasi Eksperimen.....	65
H. Pengukuran.....	68
I. Prosedur Penelitian.....	70
J. Validitas dan Reliabilitas.....	72
K. Analisis Data.....	75
BAB IV : ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Persiapan Penelitian.....	77
B. Pelaksanaan Penelitian.....	78
1. Uji Coba Skala Kejemuhan Belajar.....	78
a. Uji Validitas Skala Kejemuhan Belajar.....	78
b. Uji Reliabilitas Skala Kejemuhan Belajar.....	80
2. Uji Coba Modul.....	81
3. Pemilihan Subjek Penelitian.....	82
4. Pelaksanaan Intervensi (Manipulasi).....	84
5. Deskripsi Subjek Penelitian.....	86
C. Hasil Analisis Data.....	88
1. Analisis Data Kuantitatif.....	89
a. Kelompok Eksperimen	89
b. Kelompok Kontrol.....	91
2. Analisis Data Kualitatif.....	93
a. Data <i>Self Report Inventory</i>	93
b. Data Observasi.....	95
c. Data Wawancara.....	97

d. Data Dokumentasi.....	98
D. Uji Hipotesis.....	101
E. Pembahasan.....	104
F. Keterbatasan Penelitian.....	111
BAB V : PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
DAFTAR LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Desain faktorial (<i>factorial design 2x2</i>).....	60
Tabel 2	Gradasi Nilai Jawaban Angket.....	68
Tabel 3	Kisi-kisi Angket Kejemuhan Belajar Sebelum <i>Try Out</i>	68
Tabel 4	Pedoman Wawancara Kejemuhan Belajar Siswa.....	69
Tabel 5	Pedoman Observasi Kejemuhan Belajar Siswa.....	69
Tabel 6	Item Instrumen Angket Valid Dan Gugur.....	74
Tabel 7	Kisi-kisi Angket Kejemuhan Belajar Setelah <i>Try Out</i>	74
Tabel 8	Uji Validitas Skala Kejemuhan Belajar.....	79
Tabel 9	Tabel Uji Reliabilitas Skala Kejemuhan Belajar.....	81
Tabel 10	Daftar Siswa Kelompok Eksperimen.....	82
Tabel 11	Daftar Siswa Kelompok Kontrol.....	83
Tabel 12	Kriteria Skor Kejemuhan Belajar.....	86
Tabel 13	Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Laki-laki.....	86
Tabel 14	Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan.....	87
Tabel 15	Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Laki-laki.....	87
Tabel 16	Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Perempuan.....	88
Tabel 17	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Laki-laki.....	89
Tabel 18	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan.....	90
Tabel 19	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Laki-laki.....	91
Tabel 20	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Perempuan.....	92
Tabel 21	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov (K-S)</i>	102
Tabel 22	Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Test</i>	102
Tabel 23	Hasil Uji Anava Dua Jalur (<i>Two Way Anova</i>).....	103
Tabel 24	Tingkat Reduksi Kejemuhan Belajar Aspek Fisik dan Mental....	110

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Berfikir Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar.....	55
Bagan 2	Desain Faktorial (<i>factorial design</i>).....	60

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Perbandingan Rata-rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Laki-laki.....	107
Grafik 2	Perbandingan Rata-rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Perempuan.....	107
Grafik 3	Perbandingan Rata-rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Laki-laki.....	108
Grafik 4	Perbandingan Rata-rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Perempuan.....	109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar.....	120
Lampiran 2	Angket Kejemuhan Belajar Siswa <i>Boarding School</i> Sebelum Try Out.....	136
Lampiran 3	Angket Kejemuhan Belajar Siswa <i>Boarding School</i> Setelah Try Out.....	140
Lampiran 4	Hasil <i>Try Out</i> Angket Kejemuhan Belajar Siswa <i>Boarding School</i>	144
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	148
Lampiran 6	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Laki-laki.....	153
Lampiran 7	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan.....	155
Lampiran 8	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Laki-laki.....	157
Lampiran 9	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Perempuan.....	159
Lampiran 10	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Laki-laki.....	161
Lampiran 11	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan....	163
Lampiran 12	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Laki-laki.....	165
Lampiran 13	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Siswa Perempuan.....	167
Lampiran 14	Analisis Data Anava 2 Jalur.....	169
Lampiran 15	Lembar Observasi Siswa.....	174
Lampiran 16	Lembar Wawancara Siswa.....	175
Lampiran 17	Lembar <i>Self Inventory</i> Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah.....	176
Lampiran 18	AUM PTSDL Siswa Kelas VIII <i>Boarding School</i>	181
Lampiran 19	Daftar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol Kelas VIII <i>Boarding School</i>	183
Lampiran 20	Foto-Foto Penelitian.....	185
Lampiran 21	Surat Uji Ahli (<i>Expert judgement</i>).....	187
Lampiran 22	Surat Ijin Penelitian.....	190
Lampiran 23	Lembar Bimbingan Tesis.....	197

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya dalam mengembangkan peserta didik menjadi pribadi berilmu, berwawasan luas dan berkarakter. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 pada Poin 1, menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sedangkan pada poin 20, menyebutkan bahwa Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.¹

Belajar menurut Ireson merupakan proses individu maupun sosial yang memiliki pengaruh terhadap sesuatu yang dipelajari dan kualitas pengalaman belajar. Proses individu cenderung untuk menggambarkan dan menjelaskan perubahan perilaku, menghafal, berpikir, penalaran dan pemecahan masalah serta berbagai strategi kognitif dan regulasi diri yang membuat proses belajar lebih produktif. Proses sosial fokus pada sifat partisipasi pelajar dalam kegiatan belajar dan interaksi mereka dengan orang lain dalam pengaturan di

¹Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1.

mana kegiatan tersebut berlangsung.² Proses belajar mengarahkan pada aspek individu sebagai bentuk pengembangan diri dan sosial dalam membangun interaksi yang mendukung proses pembelajaran.

Hakikat belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam mencapai hasil belajar yang maksimal. Menurut Djamarah perubahan dalam belajar terjadi secara sadar, bersifat fungsional, positif dan aktif, bersifat menetap, bertujuan dan terarah serta mencakup seluruh aspek tingkah laku. Oleh karena itu aktivitas belajar akan mengakibatkan perubahan dalam aspek kejiwaan dan mempengaruhi tingkah laku.³

Proses belajar menjadi terkendala dengan adanya permasalahan yang sering terjadi pada remaja. Menurut Willis adanya masalah penyesuaian diri, beragama, kesehatan, ekonomi, keinginan berperan dalam masyarakat, pendidikan, mengisi waktu luang, pekerjaan dan pengangguran, narkoba dan kebebasan seksual.⁴ Menurut Sudarsono permasalahan remaja yang sering terjadi adalah tindak kekerasan dan penganiayaan, pencurian, penggelapan, penipuan, pemerasan, gelandangan, anak sipil dan narkotika.⁵

Faktor penyebab terjadinya masalah remaja menurut Willis adanya faktor dalam diri, keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor dalam diri yakni lemah pertahanan diri, kurang mampu menyesuaikan diri, dan lemah iman. Faktor keluarga karena kurang kasih sayang dan perhatian, ekonomi lemah, dan keluarga tidak harmonis. Faktor masyarakat yakni kurang pengawasan

²Judith Ireson, *Learners, Learning and Educational Activity* (New York: Routledge, 2008), 5.

³Syaiful Bahri Djamarah, *Psiikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 14.

⁴Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya* (Bandung:Alfabeta, 2008), 55.

⁵Sudarsono, *Kenakalan Remaja, Prevensi, Rehabilitasi dan Resosialisasi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 32.

terhadap remaja dan kurang berfungsinya norma dalam masayarakat. Faktor sekolah adanya faktor guru yang kurang kompeten, dan fasilitas pendidikan yang kurang mendukung.⁶ Faktor-faktor ini berpengaruh terhadap perkembangan remaja terutama kemampuan belajarnya disekolah menjadi terhambat.

Harapan dalam kegiatan belajar adalah mencapai hasil belajar yang maksimal. Namun, siswa terkadang mengalami kesulitan dalam belajarnya sehingga mengakibatkan hasil belajar tidak sesuai harapan. Menurut Djamarah Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik tidak dapat belajar secara wajar, disebabkan adanya ancaman, hambatan atau gangguan belajar. Pada tingkat tertentu kesulitan belajar dapat diselesaikan sendiri oleh siswa, namun pada tingkat tertentu siswa membutuhkan bantuan dalam mengatasi kesulitan dalam belajar.⁷ Salah satu hambatan dalam belajar siswa yang terjadi adalah kejemuhan dalam belajar.

Kejemuhan belajar (*learning plateau*) menurut Chaplin, merupakan satu periode dari beberapa rangkaian belajar tanpa perubahan dalam kurva belajarnya. Hal ini mengindikasikan bahwa usaha belajar untuk sementara waktu berhenti. Masa stabil ini dapat disebabkan oleh kelelahan, hilangnya motivasi, atau konsolidasi satu tingkat keterampilan sebelum mencapai tingkatan lebih tinggi.⁸ Sedangkan menurut Drever, kejemuhan belajar merupakan perhentian sementara dalam proses untuk mendapatkan

⁶Willis, *Remaja dan Masalahnya*, 92.

⁷Djamarah, *Psikologi Belajar*, 235.

⁸Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 372.

keterampilan yang kompleks, termasuk tingkah laku dan keterampilan-keterampilan kelompok yang berbeda.⁹ Kejemuhan belajar merupakan suatu kondisi belajar siswa yang tetap atau tidak ada kemajuan karena faktor hambatan belajar yang dialami.

Kejemuhan dalam belajar menurut Kuswana dipengaruhi oleh faktor kelelahan fisik dan mental. Faktor kelelahan fisik merupakan kelelahan pada anggota badan karena banyaknya aktivitas. Kelelahan ini berupa kelelahan mata, telinga, maupun indera lainnya. Sedangkan faktor kelelahan mental bentuknya adalah kecemasan sebagai akibat kelelahan fisik, kecemasan akibat ketidaksiapan belajar dan kecemasan karena tuntutan terlalu tinggi.¹⁰ Kelelahan fisik dan mental akan menimbulkan kejemuhan dalam belajar, sehingga harus di selesaikan agar tidak menghambat proses belajar siswa.

Penelitian dalam mengatasi kejemuhan belajar akan dilaksanakan di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta pada siswa kelas VIII *boarding school*. Pemilihan tempat ini berdasarkan adanya program *boarding school* (pesantren) yang mengarahkan siswa mengikuti pembelajaran disekolah dari pukul 07.00-15.00 dan pembelajaran pesantren pada malam hari serta rutinitas kegiatan kepesantrenan. Pemilihan siswa kelas VIII karena siswa pada jenjang tersebut biasanya memiliki banyak kegiatan, baik ekstrakurikuler maupun organisasi sekolah dan dikelas VIII adalah masa siswa aktif beraktualisasi diri dengan berbagai macam kegiatan sekolah. Selain itu pada siswa *boarding school*

⁹James Drever, *The Penguin Dictionary of Psychology* (England: Penguin Books Ltd, 1981), 215.

¹⁰Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Berpikir* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 259.

ditemukan fenomena kejemuhan belajar berdasarkan data yang diperoleh di sekolah.

Data berdasarkan Alat Ungkap Masalah (AUM) PTSSDL permasalahan belajar siswa *boarding school* menunjukkan grafik keterampilan belajar 95,70, keadaan diri sendiri 42,54, keadaan lingkungan fisik dan sosio emosional 25,83, sarana belajar 10,39, dan prasyarat penguasaan materi pelajaran 7,72.¹¹ Sehingga pada siswa mengalami permasalahan pada keterampilan dalam belajar, dipengaruhi oleh kondisi diri yang lelah secara fisik maupun sosio emosional ditunjang masalah sarana belajar yang dimiliki dan pengetahuan mengenai prasarat penguasaan materi pelajaran.

Dokumen konseling kelas VIII *boarding school* menunjukkan data siswa mengalami kejemuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dengan topik-topik konseling yang dibahas mengenai fenomena mengantuk dikelas, terlambat mengumpulkan tugas, nilai dibawah KKM padahal kemampuan akademik bagus, terlambat masuk kelas dan sekolah, masih bermain atau membaca buku bacaan saat pelajaran, kesulitan memahami pelajaran, sulit konsentrasi maupun merasa sudah belajar namun masih kesulitan mengerjakan soal.¹² Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa mengalami masalah dalam belajar.

Hasil wawancara dengan guru Bahasa Inggris sekaligus sebagai wali kelas *boarding school*, Ustadzah Anik Retnawati, S.Pd., menunjukkan bahwa beberapa siswa sering mengantuk atau tidur saat pelajaran, tugas terlambat,

¹¹Data berdasarkan Alat Ungkap Masalah (AUM) PTSSDL Kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, tahun pelajaran 2016/2017.

¹²Dokumen bimbingan konseling individual dan kelompok bidang belajar kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, tahun pelajaran 2016/2017.

tidak konsentrasi dikelas, sulit memahami bahan pelajaran, menawar saat diberikan tugas karena banyak tugas diasrama dan beberapa siswa mendapatkan nilai dibawah KKM atau B-, sehingga remedial.¹³ Sedangkan menurut penuturan salah satu orang tua siswa sekaligus ketua komite kelas VIII Bapak Ari Wiyono, M.Pd mengemukakan bahwa saat jadwal pulang ke rumah maka siswa mengisi waktu dengan tidur sepanjang hari, menurutnya karena kecapean selama dua minggu diasrama. Kegiatan lain adalah bermain *gadget, chatting* dan media sosial.¹⁴ Hal ini menunjukkan siswa mengalami kelelahan dan saat jadwal perpulangan diisi dengan kegiatan yang santai dan hiburan.

Menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP) bahwa dalam bidang belajar peserta didik/konseli perlu diarahkan untuk mengenali potensi diri untuk belajar, memiliki sikap dan keterampilan belajar, terampil merencanakan pendidikan, memiliki kesiapan menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur dan mencapai hasil belajar yang optimal.¹⁵

Salah satu teknik yang akan digunakan dalam mengurangi kejemuhan belajar adalah melalui teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Menurut Ellis teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli

¹³Wawancara dengan Anik Retnawati, S.Pd, guru Bahasa Inggris dan wali kelas 8E *boarding school*, pada hari kamis, 17 November 2016, pukul 13.00.

¹⁴Wawancara dengan Ari Wiyono, M.Pd, orang tua siswa dan ketua komite kelas VIII, pada hari sabtu 26 November 2016, pukul 10.00.

¹⁵Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP), Kementerian Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016, 35.

dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional-perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistik, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri).¹⁶ Teknik restrukturisasi kognitif mengarahkan siswa membangun kesadaran bahwa disfungsi emosi dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran rasional, membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah.

Penyelesaian masalah kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* juga memadukan teknik dalam konseling Islam. Menurut Az-Zahrani tujuan dari konseling Islami agar manusia memiliki kesadaran akan eksistensi dirinya dan bekerja untuk memperjuangkan hal tersebut. Mengembangkan kemampuannya agar dapat mengemban tanggung jawab dalam hidup dan membentuk nilai dan kecenderungan positif sehingga dapat mengendalikan dan mengatur perilaku dan interaksinya dengan sesama. Sehingga dapat menjalankan agama Allah dengan kesehatan mental.¹⁷

¹⁶Albert Ellis, “Cognitive Restructuring of the Disputing of Irrational Beliefs”, ed. William T. O’Donohue & Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)* (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2008), 92.

¹⁷Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Mitahul Jannah (Jakarta: Gema Insani, 2005), 34.

Teknik konseling Islam yang digunakan adalah muhasabah. Menurut Bachrudin muhasabah merupakan bentuk perenungan diri untuk menghitung perbuatan yang telah dilakukan. Melakukan introspeksi diri, mawas diri dan melakukan perbaikan serta peningkatan prestasi semaksimal mungkin. Sehingga tidak hanya sekedar merenung kemudian berhenti dan menganggap selesai semua urusan. Namun melakukan koreksi, perbaikan dan peningkatan prestasi.¹⁸ Teknik muhasabah akan mengarahkan siswa untuk mempertimbangkan setiap tindakan yang dilakukan selalu introspeksi dan mawas diri serta mengarahkan setiap tindakan pada hal positif untuk mencapai prestasi.

Perpaduan teknik restrukturisasi kognitif dengan muhasabah akan menjadikan lebih sistematis dalam membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Kemampuan siswa dalam merestrukturisasi kognitif dan mengarahkan perilaku pada hal positif melalui muhasabah diharapkan mampu mereduksi kejemuhan belajar. Siswa akan menyadari dan memahami tujuan belajar sehingga mengarahkan kemampuan yang dimiliki pada pencapaian prestasi serta memahami hakikat perilaku manusia hanya diarahkan pada aspek ibadah kepada Allah SWT.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

¹⁸Saifuddin Bachrudin, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), 35.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta?
2. Bagaimana perbedaan reduksi kejemuhan belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta melalui teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah?
3. Bagaimana interaksi kelompok dan jenis kelamin pada tingkat reduksi kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta melalui teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah?
4. Kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta seperti apa, yang mampu direduksi teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dan kegunaan penelitian mengenai teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta adalah:

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar dan untuk mengetahui perilaku kejemuhan belajar yang mampu

direduksi teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Tujuan ini ditetapkan berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut.

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian dalam aspek teoritis yang diharapkan adalah dapat mengembangkan teori dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah. Sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menangani masalah yang dihadapai siswa *boarding school* pada khususnya maupun siswa secara umum disekolah.

Aspek praktik yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat menjadi landasan aksiologi bagi guru bimbingan konseling atau konselor dalam mengembangkan layanan bimbingan konseling disekolah menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah.

D. 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 penelitian yang dijadikan sebagai kajian pustaka antara lain:

Pertama, artikel yang ditulis oleh Marian dan Filimon, tahun 2010 dalam jurnal *Annals of General Psychiatry*. Artikel ini menganalisis mengenai efisiensi intervensi *cognitive behavioural therapy* (CBT) dan

pharmacotherapeutic (terapi menggunakan obat-obatan) dalam mengubah *simptom* depresi dan meningkatkan kemampuan modifikasi kognitif, mengurangi disfungsi emosi dan persepsi dukungan sosial.

Penelitian eksperimen dengan subyek 12 pasien depresi diterapi menggunakan CBT dalam 18-20 kali proses terapi selama 15 minggu. Dua kali pertemuan perminggu pada dua minggu pertama, selanjutnya seminggu sekali. 13 pasien depresi diterapi menggunakan obat-obatan selama 6-7 minggu dan 13 pasien depresi sebagai kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari penelitian ini, setelah 6-7 sesi ada peningkatan pada pasien dengan terapi CBT mengenai penghargaan diri, persepsi adanya dukungan dari orang lain dan peran dukungan keluarga. Sedangkan pada pasien dengan terapi obat-obatan muncul peningkatan dari dukungan teman. Tipe atribusi negatif dan tipe penyebab depresi menurun dibandingkan dari *post-test* dan *pre-test*, namun lebih efisien CBT dibandingkan dengan *pharmacotherapy* dalam meningkatkan *simptom* kognitif untuk mengurangi depresi. CBT dan *pharmacotherapy* efisien dalam menurunkan tingkat emosi negatif, dan mengembangkan *simptom* daripada kelompok kontrol. Sehingga modifikasi kognitif dan penurunan *simptom* dalam mengurangi depresi sangat efisien dengan CBT dan *pharmacotherapy*.¹⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan CBT (*cognitive behavioural therapy*) dalam terapi,

¹⁹Mihai Marian, and Letitia Filimon, “Cognitive Restructuring and Improvement of Symptoms with Cognitive Behavioural Therapy and Pharmacotherapy in Patients with Depression”, *Annals of General Psychiatry*, No. 9 (Suppl 1): S173, 2010.

lebih spesifik pada restrukturisasi kognitif dan juga menggunakan penelitian eksperimen. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik restrukturisasi kognitif dipadu dengan muhasabah, tujuan untuk mengurangi kejemuhan belajar siswa *boarding school*, menggunakan penelitian eksperimen *factorial design* serta menggunakan metode penelitian kombinasi kuantitatif-kualitatif (*concurrent embedded*).

Kedua, artikel yang ditulis oleh Larsen dan Christenfeld, tahun 2010 dalam jurnal *Biological psychology*. Artikel ini menunjukkan bahwa perubahan *phasic* reaktivitas kardiovaskular dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, namun penelitian ini difokuskan pada besarnya resiko daripada durasi reaktivitas. Penelitian ini telah mengemukakan bahwa waktu pemulihan juga merupakan prediktor signifikan dari gangguan kardiovaskular jantung. Kognisi dan perilaku sangat mempengaruhi pemulihan pada pemanfaatan *cognitive distancing* dan *cognitive restructuring*. Pendekatan yang berbeda ini memiliki implikasi untuk diaplikasikan bersama dan memiliki pengaruh permanen dari efek pemulihan.²⁰

Penelitian ini menitikberatkan pada hubungan *cognitive distancing*, *cognitive restructuring* dan *cardiovascular recovery* dalam mengurangi stress yang mampu memicu penyakit jantung. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan menggunakan penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah untuk mengurangi kejemuhan

²⁰Britta A. Larsen and Nicholas J.S Christenfeld, "Cognitive Distance, Cognitive Restructuring, and Cardiovascular Recovery from Stress", *Biological Psychology*, No. 6208, 2010.

belajar siswa, kuantitatif menggunakan eksperimen *factorial design* dan dilengkapi dengan penelitian kualitatif sebagai metode sekunder.

Ketiga, artikel yang ditulis oleh Nespor, tahun 2013 dalam *Cognitive Remediation Journal*. Artikel ini mengkaji mengenai *cognitive reframing* dalam psikoterapi dan layanan kesehatan. Konsep *cognitive reframing* memiliki kaitan erat dengan *cognitive restructuring*, yakni proses yang terjadi pada pikiran dan teknik terapi yang digunakan. Mengubah pikiran irasional menjadi rasional, mengarahkan persepsi mengenai realitas, membangun pola pikir yang berbeda terhadap keyakinannya. Pelaksanaan teknik ini juga mengarahkan kepada unsur spiritualitas, yakni percaya pada adanya pertolongan Tuhan dan adanya balasan dari setiap tindakan, sehingga dapat menumbuhkan motivasi menyelesaikan masalah. Penggunaan humor untuk merelaksasikan pikiran dan dapat digunakan dalam terapi keluarga. Teknik ini efektif dalam menangani depresi dan kecemasan psikoterapi. Sedangkan dalam bidang kesehatan dapat digunakan untuk menangani pasien yang mengalami kecanduan, baik rokok, perjudian, narkotika, sex bebas dan sebagainya. Teknik ini efektif dalam terapi karena menghargai keunikan karakteristik individu, nilai dan motivasi yang dimiliki.²¹

Penelitian ini menitikberatkan pada *cognitive reframing* dalam psikoterapi dan layanan kesehatan menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Sedangkan perbedaan

²¹Karel Nespor, "Cognitive Reframing in Psychotherapy and Health Care", *Cognitive Remediation Journal*, Vol 2., 2013.

dengan penelitian ini pada *setting* pendidikan untuk menangani kejemuhan belajar siswa. Teknik *cognitive restructuring* dipadu dengan teknik konseling Islam yakni muhasabah dan menggunakan metode penelitian eksperimen *factorial design*.

Keempat, artikel yang ditulis oleh Johnco, Wuthrich dan Rapee, tahun 2014 dalam jurnal *Behaviour Researcrh and Therapy*. Artikel ini mengkaji mengenai pengaruh fleksibilitas kognitif dan restrukturisasi kognitif selama proses *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada usia lanjut. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan 44 perempuan berusia antara 61-78 tahun. Seluruh partisipan mendapatkan terapi CBT selama 11 sesi dengan mengembangkan kemampuan fleksibilitas kognitif dan restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Terdapat 4 subyek yang mendapatkan skor *post-test* rendah dibandingkan dengan *pre-test*. Sedangkan 40 subyek yang lain mampu mengurangi gejala kecemasan umum 38,6%, gejala depresi utama 27,3%, gejala kecemasan spesifik 13,6%, demensia 6,8%, pobia sosial 4,5%, gejala depresi utama spesifik 4,5%, gejala stres setelah traumatis 2,3%, agoraphobia tanpa gejala panik 2,3%.²²

Penelitian ini menggunakan CBT dalam mengembangkan kemampuan fleksibilitas kognitif dan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan dan depresi dengan metode eksprerimen *one group pre-test post-test design*.

²²C. Johnco, V.M. Wuthrich and R.M. Rapee, “The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study, *Behaviour Researcrh and Therapy*, No. 0005-7967, 24 April 2014.

Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen dan mengembangkan teknik restrukturisasi kognitif dalam terapi. Sedangkan perbedaannya adalah eksperimen yang digunakan pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode *factorial design* sebagai metode primer dengan data kuantitatif dipadu dengan penelitian kualitatif sebagai metode sekunder, teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah digunakan untuk mereduksi kejemuhan belajar siswa.

Kelima, artikel yang ditulis oleh Amaliyah, tahun 2014 dalam Jurnal Penelitian Keislaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah muhasabah efektif dalam proses pencapaian makna hidup.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pemilihan subyek melalui *purposive sample* yang berjumlah 34 santri, 17 santri kelompok eksperimen dan 17 santri kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan skala pengukuran, yaitu skala proses pencapaian makna hidup yang disusun berdasarkan teori aspek makna hidup oleh Frankl. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis anava-1 jalur. Perhitungannya dilakukan dengan program *SPSS versi 20 for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah kurang efektif dalam proses pencapaian makna hidup. Namun demikian santri yang diberikan muhasabah akan mengalami proses pencapaian makna hidup secara signifikan daripada santri yang tidak diberikan muhasabah. Hal ini karena secara keseluruhan, baik santri pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sudah mengalami proses pencapaian makna hidup yang dinilai baik. Bukan

muhasabah yang kurang tepat, namun pengkondisian terhadap subyek penelitian kurang terorganisir.²³

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam mengetahui efektivitas muhasabah dalam pencapaian makna hidup. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah menggunakan metode penelitian eksperimen dan metode muhasabah. Perbedaannya adalah penelitian eksperimen dengan metode *factorial design*, metode kuantitatif dikombinasikan dengan penelitian kualitatif, dan muhasabah dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya menurunkan kejemuhan belajar siswa.

Berdasarkan dari beberapa kajian teori penelitian tersebut, maka peneliti berkesimpulan belum ada penelitian mengenai teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa *boarding school* dengan menggunakan metode penelitian desain *concurrent embedded*. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan tersebut dengan memperhatikan acuan dari beberapa penelitian sebelumnya.

E. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang). Menurut Sugiyono adalah metode penelitian yang menggabungkan antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan cara mencampur kedua metode tersebut secara tidak berimbang. Metode tersebut digunakan secara bersama-sama, dalam waktu

²³Rizki Amaliah, “Efektivitas Muhasabah dalam Pencapaian Makna Hidup pada Santri di Ponpes Al-Ittifaqiyah Ilir Sumsel”, *Jurnal Penelitian Keislaman*, Vol. 10, No. 2, Juli 2014.

yang sama tetapi independen untuk menjawab rumusan masalah yang sejenis.²⁴ Penelitian ini pendekatan kuantitatif sebagai metode primer dan kualitatif sebagai metode sekunder.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono penelitian eksperimen merupakan salah satu penelitian dalam metode kuantitatif, mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan penelitian lain, yaitu adanya perlakuan (*treatment*).²⁵ Penelitian eksperimen berfungsi untuk mengetahui sebab akibat (pengaruh) dari sebuah perlakuan (*treatment*) yang telah dilakukan.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian adalah *quasi experimental design* (eksperimen semu) yakni prosedur penelitian yang memungkinkan adanya kelompok kontrol namun tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi penelitian eksperimen..²⁶ Desain penelitian yang digunakan adalah *factorial design*. Desain ini menurut Sugiyono merupakan desain penelitian yang memungkinkan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen).²⁷

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel bebas (*independent variable*) yakni teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah. Variabel terikat (*dependen variable*) adalah kejemuhan belajar dan variabel kontrol (*control variable*) adalah jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan.

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2013), 537.

²⁵Ibid., 109.

²⁶Ibid., 116.

²⁷Ibid., 114.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yakni dengan subjek penelitian siswa kelas VIII *boarding school*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket berupa *pre-test* dan *post-test*, wawancara dengan siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebanyak 3 siswa setiap kelompok, observasi siswa selama di sekolah dan asrama dengan bantuan *musyrif/musyrifah*, dokumentasi AUM PTSDL dan *self inventory* selama proses perlakuan (*treatment*). Manipulasi perlakuan dilaksanakan selama enam kali pertemuan selama 40-60 menit setiap pertemuan, pada bulan februari-maret 2017.

Penelitian ini menggunakan validitas konstruk dan validitas isi. Menurut Silalahi validitas konstruk (*construct validity*) bertitik tolak pada konstruksi konsep atau variabel dan validitas isi (*content validity*) merupakan sejauhmana isi instrumen pengukur mewakili semua aspek yang dianggap sebagai aspek kerangka konsep.²⁸ Uji validitas konstruk (*construct validity*) menggunakan pendapat para ahli (*expert judgement*). Uji validitas isi (*content validity*) menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS Version 20.0 for windows*.

Reliabilitas menurut Nurgiyantoro dkk merujuk pada apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu.²⁹ Reliabilitas data penelitian dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan program *SPSS version 20.0 for windows*.

²⁸Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: Refika Aditama, 2010), 246.

²⁹Burhan Nurgiyantoro dkk, *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (Yogyakarta: UGM Press, 2002), 319.

Analisis data dalam penelitian eksperimen terdiri dari uji prasyarat analisis, yakni uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov (K-S)* dan uji homogenitas menggunakan *Levene Test*. Tahap deskripsi data yakni membuat tabulasi data validasi ahli, tabulasi data untuk setiap variabel, mengurutkan data secara interval dan menyusunnya dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, menentukan mean, median dan modus serta simpangan baku. Pengujian hipotesis menggunakan analisis varians dua jalur (*two way anova*). Pengujian data ini menggunakan program *SPSS version 20.0 for windows*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah satu kesatuan pemikiran dari sebuah penelitian, pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bab yang saling berkaitan secara sistematis, yaitu:

BAB I Pendahuluan, pembahasan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori, berisi kerangka konseptual dan teori-teori yang menjelaskan tentang teori kejemuhan belajar, teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), muhasabah dan *boarding school*.

BAB III Metode Penelitian, menjelaskan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, penentuan sumber data dan teknik pengumpulan data, serta analisis data.

BAB IV Analisis Data dan Pembahasan, membahas mengenai hasil analisis data teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) berbasis muhasabah efektif dalam mereduksi kejemuhan belajar dari hasil analisis kuantitatif menggunakan *pre-test* dan *post-test*, dan analisis kualitatif menggunakan *self report inventory*, wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

BAB V Penutup, bagian ini mengungkapkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran pengembangan penelitian kedepan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian deskripsi dan uraian yang telah dikemukakan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam menurunkan kejemuhan belajar siswa dibuktikan dengan F hitung = 170,652 dan $\text{sig} = 0,000$ sehingga $\text{Sig} < \alpha (0,000 < 0,05)$ berarti skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) kontrol berbeda signifikan dengan eksperimen. Rata-rata skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) kontrol (2,75) positif berarti secara umum terjadi peningkatan tingkat kejemuhan belajar, sedangkan rata-rata skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) eksperimen (-32,10) negatif berarti secara umum terjadi penurunan tingkat kejemuhan belajar.

Tidak ada perbedaan tingkat kejemuhan belajar siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan jenis kelamin. Dibuktikan dengan F hitung = 0,155 dan $\text{sig} = 0,695$ dengan $\text{Sig} > \alpha (0,695 > 0,05)$ berarti skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) laki-laki tidak berbeda dengan perempuan. Rata-rata skor (*post-test* dikurangi *pre-test*) laki-laki (-15,20) negatif berarti secara umum terjadi penurunan tingkat kejemuhan belajar, sedangkan rata-rata skor (*post-test* – *pre-test*) perempuan (-14,15) negatif berarti secara umum terjadi penurunan tingkat kejemuhan belajar.

Ada interaksi kelompok dengan jenis kelamin dibuktikan dengan F hitung = 4,646 dan sig= 0,034 dengan $\text{Sig} < \alpha$ ($0,034 < 0,05$) berarti ada interaksi yang signifikan antara kelompok dengan jenis kelamin. Serta reduksi pada aspek mental 7,88 lebih tinggi daripada aspek fisik 6,75.

Terkait dengan data kualitatif siswa menyatakan bisa menyadari dirinya mengalami masalah, dan masalah itu merupakan tantangan untuk diselesaikan. Sehingga timbul semangat dan motivasi untuk bangkit. Selain itu siswa juga memahami bagaimana selalu mempertimbangkan diri dalam melakukan kegiatan melalui muhasabah (evaluasi diri) sebelum dan setelah tindakan sehingga bisa mengukur baik buruk setiap tindakan yang sudah dilakukan dan mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik kedepannya. Sedangkan kelompok kontrol malah sebaliknya. Kesimpulan dari data kualitatif menguatkan data kuantitatif bahwa terjadi reduksi kejemuhan belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, maka peneliti memberikan beberapa saran untuk perbaikan kedepan, yaitu:

1. Bagi siswa, untuk memahami keutamaan belajar sehingga menumbuhkan niat dan komitmen untuk selalu menjadi lebih baik melalui muhasabah dan evaluasi diri secara terus-menerus.
2. Bagi guru bimbingan konseling, untuk mengintensifkan layanan konseling dengan berbagai pendekatan yang menyenangkan dan memberikan support positif bagi siswa.

3. Bagi lembaga sekolah dan asrama, agar selalu mengadakan koordinasi dan evaluasi terhadap kebijakan kurikulum berlaku disesuaikan dengan panduan kurikulum, kebutuhan dan kemampuan siswa sehingga siswa dapat belajar dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, yakni perlu adanya pengembangan dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah melalui penggunaan media pembelajaran yang mendukung dan memudahkan siswa menyerap layanan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Sameera dan Mona M. Amer. *Counselling Muslims*. New York: Routledge, 2012.
- Al Jauziyah, Ibnu Qoyyim. *Jangan Dekati Zina*. terj. Tim Darul Haq. Jakarta: Yayasan Al Sofwa, 2007.
- Al Jauziyah, Ibnu Qoyyim. *Madarijus Salikin, Pendakian menuju Allah*. terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Al Kautsar, 1999.
- Al Jauziyah, Ibnu Qoyyim. *Manajemen Qalbu, Menundukkan Senjata Syetan*. terj. Ainul Haris umar Arifin Thayib. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- Al-Yamani, Syekh Yahya Ibn Hamzah. *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*. terj. Maman Abdurrahman Assegaf. Jakarta: Zaman, 2012.
- Amaliah, Rizki. "Efektivitas Muhasabah dalam Pencapaian Makna Hidup pada Santri di Ponpes Al-Ittifaqiyah Ilir Sumsel". *Jurnal Penelitian KeIslamahan*. Vol. 10, No. 2, Juli 2014.
- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.
- Azwar, Saifudin. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. terj. Sari Narulita dan Miftahul Jannah. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Bachrudin, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Media Utama, 2011.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press, 2011.
- Buku Panduan Ketertiban Siswa SMPIT Abu Bakar Yogyakarta (*Boarding* dan *Fullday School*), Tahun 2016.
- Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. terj. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Colledge, Ray. *Mastering Counselling Theory*. New York: Palgrave Macmillan, 2002.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi*. terj. E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.

- Daulay, Haidar Putra. *Sejarah Pertumbuhan dan Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Direktorat Tenaga Kependidikan. *Pendekatan, Jenis, dan Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbud, 2008.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3S, 1985.
- Drever, James. *The Penguin Dictionary of Psychology*. England: Penguin Books Ltd, 1981.
- Ellis, Albert. "Cognitive Restructuring of the Disputing of Irrational Beliefs". ed. William T. O'Donohue & Jane E. Fisher. *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2008.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. terj. Helly Prajitno dan Sri Mulyantini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004.
- Hamdan, Aisha. "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective". *Journal of Muslim Mental Health*. 3:99–116, 2008.
- Horney, Karen. *Self Analysis*. New York: W. W. Norton & Company Inc., 1942.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Boarding_school. Diakses 20 Januari 2017.
- Ireson, Judith. *Learners, Learning and Educational Activity*. New York: Routledge, 2008.
- Johnco, C., V.M. Wuthrich and R.M. Rapee. "The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Behaviour Researcrh and Therapy*. No. 0005-7967, 24 April 2014.
- Kuswana, Wowo Sunaryo. *Taksonomi Berpikir*. Bandung: PT Remaja Rosydakarya, 2013.
- Larsen, Britta A. and Nicholas J.S Chrstenfeld. "Cognitive Distance, Cognitive Restructuring, and Cardiovascular Recovery from Stress". *Biological Psychology*, No. 6208, 2010.

- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq, 2007.
- Ma'ruf, Hidayat. *Landasan Bimbingan dan Konseling (Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-Humanistik, Sebuah Komparasi)*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Marian, Mihai, and Letitia Filimon. "Cognitive Restructuring and Improvement of Symptoms with Cognitive Behavioural Therapy and Pharmacotherapy in Patients with Depression". *Annals of General Psychiatry*. No. 9 (Suppl 1): S173, 2010.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Nespor, Karel. "Cognitive Reframing in Psychotherapy and Health Care". *Cognitive Remediation Journal*. Vol 2., 2013.
- Nurgiyantoro, Burhan, dkk. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: UGM Press, 2002.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia, 2013.
- Nur, Sayyid Muhammad. *Menakhlukkan 7 Penyakit Hati*. terj. Husen Zaenal Mutaqin. Bandung: Mizan Media Utama, 2004.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP), Kementerian Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016.
- Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2011.
- Qomar, Mujamil. *Pesantren dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Reber, Arthur S. dan Emily S. Reber. *Kamus Psikologi*. terj. Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Romlah. *Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press, 2010.
- Sciarra, Daniel T. *School Counselling, Foundations And Contemporary Issues*. USA: Thomson Learning, 2004.
- Seniati, Liche dkk. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks, 2011.

- Sharf, Richard S. *Theories of Psychotherapy and Counselling: Concepts and Cases*. USA: Cengage Learning, 2012.
- Silalahi, Ulber. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama, 2010.
- Soemartono, Irawan. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002.
- Sudarsono. *Kenakalan Remaja, Prevensi, Rehabilitasi dan Resosialisasi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Syah, Muhibin. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Syahatah, Husein Husein. *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*. terj. Nurrodin Usman. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.
- Takariawan, Cahyadi dan Ghazali Mukri. *Kitab Tazkiyah (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah)*. Solo: Era Intermedia, 2005.
- Thigpen, Morris L., et.al. *Cognitive Behavioral Treatment*. USA: National Institute of Corrections, 2007.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wilding, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*. terj. Ahmad Fuandy. Jakarta: PT Indeks, 2013.
- Willis, Sofyan S. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 20014.
- Zainuddin. *Paradigma Pendidikan Terpadu (Menyiapkan Generasi Ulul Albab)*. Malang: UIN Maliki Press, 2013.
- Ziemek, Manfred. *Pesantren dalam Perubahan Sosial*. Jakarta: P3M, 1986.

LAMPIRAN

**Lampiran 1. Modul Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis
Muhasabah dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar**

MODUL

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH
DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII
BOARDING SCHOOL SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA**

A. PENDAHULUAN

Penyusunan modul bimbingan konseling ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai pedoman pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar siswa. Teknik ini digunakan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga mengarahkan perilaku menjadi positif dan menghindari *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang merugikan diri sendiri). Teknik penting karena berguna untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang positif. Dalam modul ini terdapat internalisasi antara teknik restrukturisasi kognitif dengan muhasabah untuk mengoptimalkan proses terapi.

Teknik restrukturisasi kognitif Menurut Ellis merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional-perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistik, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri

sendiri). Hal ini karena pikiran, perasaan, dan perilaku terpadu dan saling mempengaruhi.¹²³

Strategi dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif Menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim adalah dengan membangun rasionalisasi pada keyakinan konseli, mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, mengalihkan pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, dan memberikan tugas rumah serta tindak lanjut.¹²⁴

Teknik restrukturisasi kognitif memiliki beberapa keunggulan, yakni adanya pengubahan pikiran irrasional menjadi rasional dan mengarahkan pikiran dan tindakan menjadi lebih positif dan bermanfaat bagi individu. Namun teknik ini ternyata juga memiliki kelemahan yakni orientasi pikiran dan perilaku bersifat saat terjadi peristiwa dan belum berorientasi kepada jangka panjang yakni akhirat. Mengedepankan penyelesaian hanya berdasarkan pengubahan pola pikir dan belum mencapai pada tahap kepasrahan kepada sang pencipta (Allah SWT). Dan standar perubahan pikiran dan perilaku positif hanya bersifat keduniaan dan belum mencapai hakikat pentingnya berpikir dan berperilaku positif bagi sesama. Sehingga untuk melengkapi beberapa kelemahan tersebut maka teknik ini di gabungkan dengan muhasabah untuk lebih mengarahkan orientasi pada Allah SWT.

Muhasabah menurut Bachrudin merupakan bentuk perenungan diri untuk menghitung perbuatan yang telah dilakukan. Melakukan introspeksi diri, mawas diri dan melakukan perbaikan serta peningkatan prestasi semaksimal mungkin. Sehingga tidak hanya sekedar merenung kemudian berhenti dan menganggap selesai semua urusan. Namun melakukan koreksi, perbaikan dan peningkatan prestasi.¹²⁵ Aspek-aspek dalam muhasabah adalah evaluasi diri terhadap: (1) Ruhiyah (*rooh* atau *soul*) , (2) Jasmani (*nafs* atau *body*), (3) Akal (*al-aql* atau *mind*), dan (4) Hati (*al-qalb* atau *heart*).¹²⁶

¹²³Ellis, “Cognitive Restructuring, 92.

¹²⁴Nursalim, *Strategi dan Intervensi*, 33-36.

¹²⁵Bachrudin, *Manajemen Muhasabah Diri*, 35.

¹²⁶Ibid., 32.

Teknik muhasabah (introspeksi diri) memiliki keunggulan dalam mengarahkan individu untuk mengevaluasi ruh, jasmani, akal dan hati agar senantiasa mempertimbangkan setiap tindakan yang dilakukan sehingga mengarahkan diri pada kedekatan dan ibadah dengan Allah SWT dalam kehidupan.

Kelebihan teknik muhasabah ini teridentifikasi secara unsur-unsur psikologis antara lain: *aspek kognitif* yakni membangun kesadaran, pertimbangan setiap perilaku dan evaluasi setiap tindakan. *Aspek emosi* yakni adanya penyesalan terhadap perilaku negatif, keinginan untuk memperbaiki dan adanya upaya untuk menghindari kesalahan. *Aspek behavior* yakni waspada dalam setiap tindakan, pengarahan diri pada perilaku yang bermanfaat, dan mantap dalam bertindak karena telah ada evaluasi baik buruk perilaku yang akan dilakukan. Kelebihan dalam muhasabah diharapkan mampu melengkapi teknik restrukturisasi kognitif dalam pelaksanaan terapi pada individu.

Dalam modul ini akan dijabarkan mengenai tahap-tahap teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam *setting* klasikal yang meliputi tahap awal, pelaksanaan dan akhir/penutup.

B. TUJUAN UMUM

Tujuan umum dari pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah adalah:

1. Membantu konseli dalam memahami diri sebagai makhluk Allah yang diberikan kelebihan berupa akal dalam menyelesaikan permasalahnya
2. Mengarahkan pikiran, pernyataan tentang diri dan perilaku menjadi lebih positif serta menghindari *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri).
3. Muhasabah diri terhadap ruhiyah, jasmani, akal dan hati sebelum maupun sesudah melakukan tindakan.
4. Mengarahkan individu untuk selalu memanajemen diri melalui muhasabah dalam keseharian.

C. MANFAAT

Manfaat dari penyusunan modul teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah adalah individu selalu mengingat Allah, kepasrahan dan membangun keyakinan adanya pertolongan dalam setiap masalah. Melakukan muhasabah dalam setiap pikiran dan tindakan yang akan dan sudah dilakukan agar terhindar dari pikiran, keyakinan irrasional yang mengarahkan pada perilaku negatif. Dan mengarahkan ruh, jasmani, akal dan hati individu untuk senantiasa bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang didunia dan akhirat.

D. WAKTU

Waktu pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah selama 6 (enam) kali pertemuan. Setiap pertemuan memerlukan waktu sekitar 40-60 menit dengan 2-3 sesi setiap pertemuan.

E. PERTEMUAN PERTAMA

Pada pertemuan pertama ini terdiri dari tiga sesi yakni berkaitan dengan membangun rapport dan pemahaman diri, penyampaian prosedur kegiatan terapi dan pengisian angket *pre-test*.

1. *Sesi pertama: Membangun rapport dan pemahaman diri konseli*

- a. Tujuan : Membangun hubungan yang kondusif dengan konseli sebelum proses kegiatan dan pemahaman diri konseli.
- b. Materi : Pembukaan, perkenalan, dan permainan
- c. Uraian Materi :

Pada sesi pertama pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) berbasis muhasabah ini akan dilaksanakan dengan membangun *rapport* dan memahami setiap konseli yang menjadi subyek kegiatan dan membangun hubungan yang kondusif dan nyaman. Konselor akan memperkenalkan diri dan dilanjutkan dengan setiap konseli juga memperkenalkan dirinya dengan menyebutkan nama serta deskripsi diri positif. Konselor menciptakan suasana layanan yang nyaman,

terbuka, penuh kebersamaan dan adanya keinginan dalam setiap diri konseli untuk mengikutinya.

- d. Metode : Eksplorasi dan *game* perkenalan
- e. Media dan Alat : Kertas dan alat tulis
- f. Alokasi waktu : 20 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor memulai kegiatan layanan konseling dengan berdoa bersama yang dipimpin ketua kelas dan menanyakan kabar konseli.
 - 2) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan layanan konseling yang akan dilaksanakan.
 - 3) Konselor memandu kelas untuk melakukan *game* perkenalan yakni dengan menyebutkan nama dan deskripsi diri positif.
 - 4) Konseli memperkenalkan diri dan menunjuk teman lain untuk melanjutkan perkenalannya secara bergantian.

2. Sesi Kedua: Rasionalisasi dan penyampaian prosedur kegiatan

- a. Tujuan :
- 1) Memberikan pemahaman mengenai keyakinan diri yang mempengaruhi perilaku.
- 2) Penyampaian prosedur kegiatan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah
- 3) Membuat kesepakatan bersama dalam kegiatan konseling
- b. Materi : Rasionalisasi, prosedur teknik terapi dan kontrak konseling
- c. Uraian Materi :

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah rasionalisasi dengan memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat diberikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat dan prosedur yang akan

dilaksanakan, pembahasan mengenai pikiran-pikiran diri negatif dan positif. Setelah itu membuat kesepakatan kegiatan konseling agar lebih kondusif dan fokus.

- d. Metode : Ceramah dan dialog dengan konseli
- e. Media dan Alat : Modul panduan kegiatan dan alat tulis
- f. Alokasi waktu : 15 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor memahamkan kepada konseli mengenai pengaruh pola pikir terhadap perilaku.
 - 2) Konselor menjelaskan bahwa proses layanan konseling yang akan dilakukan sebagai salah satu upaya membantu konseli menyelesaikan masalah.
 - 3) Konselor menjabarkan langkah dan tahap pelaksanaan layanan konseling.
 - 4) Konselor membagikan modul kepada para konseli agar memahami kegiatan yang akan dilakukan.
 - 5) Konselor dan konseli membuat kesepakatan kontrak konseling agar kegiatan lebih kondusif
 - 6) Konselor menanyakan kepada konseli mengenai kesiapan diri mengikuti proses layanan konseling.

3. Sesi Ketiga: Pengisian pre-test dan menentukan jadwal pertemuan

- a. Tujuan : Pemahaman kondisi awal konseli sebelum proses konseling melalui *pre-test* dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.
- b. Materi : *Pre-test* dan Penentuan jadwal konseling
- c. Uraian Materi :

Pada sesi ini konseli diberikan angket prestest untuk memahami kondisi awal sebelum proses terapi teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dan membuat kesepakatan bersama mengenai pertemuan selanjutnya.
- d. Metode : Pengisian angket dan diskusi

- e. Media dan Alat : Angket *pre-test* dan alat tulis
- f. Alokasi waktu : 25 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor membagikan angket pretest untuk memahami kondisi konseli sebelum kegiatan konseling
 - 2) Konselor menyampaikan kesimpulan dan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya.
 - 3) Konselor menanyakan perasaan dan tanggapan konseli mengenai kegiatan yang telah dilakukan.
 - 4) Konselor menutup kegiatan layanan konseling dengan membaca doa bersama.

F. PERTEMUAN KEDUA

Pada pertemuan kedua ini terdiri dari dua sesi yakni terkait dengan penyusun identifikasi masalah konseli dan sesi konseling kelompok dalam memahami masalah konseli.

1. Sesi Pertama: Identifikasi masalah konseli dalam situasi problem

- a. Tujuan :
 - 1) Mendeskripsikan masalah kejemuhan belajar yang sering dialami
 - 2) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem
 - 3) Memahami hakikat masalah
 - 4) Menumbuhkan keinginan untuk menyadari, memahami dan menyelesaikan masalah

- b. Materi : Identifikasi masalah kejemuhan belajar siswa
- c. Uraian Materi :

Kegiatan pada sesi pertama adalah mengembangkan pemahaman konseli mengenai permasalahan yang sedang dialami melalui identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem yakni terdiri dari mendeskripsikan pikiran konseli dalam situasi problem, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, dan pemodelan pikiran oleh konseli.

Konselor menjelaskan mengenai kejemuhan belajar yang sering dialami siswa, memberikan contoh bentuk kejemuhan belajar dan menumbuhkan kedasaran pada diri siswa untuk bangkit menyelesaikan masalah. Pada sesi ini juga dijelaskan mengenai hakikat dari masalah sebagai bentuk ujian dan peningkatan derajat manusia sebagai hamba Allah SWT.

- d. Metode : Ceramah, eksplorasi dan diskusi
- e. Media dan Alat : Video motivasi dan lembar evaluasi diri
- f. Alokasi waktu : 30 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor melakukan brainstorming mengenai masalah yang dialami konseli.
 - 2) Konselor memutarkan video motivasi agar konseli tersugesti bahwa selalu ada pertolongan dalam setiap musibah
 - 3) Konselor mengarahkan kepada semua konseli untuk merefleksikan makna film dan didiskusikan dalam kelompok
 - 4) Konselor mengarahkan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya yakni identifikasi masalah.

2. Sesi Kedua: Konseling kelompok mengenai permasalahan yang dihadapi

- a. Tujuan : Konseli mampu mengenali masalah yang dihadapi, tumbuh kesadaran menyelesaiannya dan saling membantu antar teman
- b. Materi : Konseling kelompok kejemuhan belajar
- c. Uraian Materi :

Tahap ini konselor mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok, memilih pemimpin kelompok dan mengarahkan untuk melakukan konseling kelompok. Sesi ini dimaksudkan agar siswa saling memahami masalah yang dialami dan dapat saling berbagi solusi bersama melalui dinamika kelompok.

- d. Metode : Diskusi kelompok

- e. Media dan Alat : Kertas dan alat tulis
 - f. Alokasi waktu : 30 menit
 - g. Prosedur :
- 1) Konselor membentuk dua kelompok dengan memilih salah satu siswa sebagai pemimpin kelompok.
 - 2) Konselor menjelaskan mengenai prosedur dan aturan dalam konseling kelompok.
 - 3) Konselor mengarahkan setiap kelompok untuk saling berdiskusi dalam menyelesaikan masalahnya.

G. PERTEMUAN KETIGA

Pada pertemuan ketiga ini terdiri dari dua sesi yakni melakukan muhasabah diri pada aspek ruhiyah, jasmaniyyah, akal dan hati serta mengenalkan dan latihan *coping thought*.

1. Sesi Pertama: Muhasabah ruhiyah, jasmani, akal dan hati

- a. Tujuan : Konseli mengevaluasi diri melalui muhasabah
- b. Materi : Muhasabah (evaluasi diri)
- c. Uraian Materi :

Tahap ini konselor mengarahkan siswa untuk melakukan muhasabah (evaluasi diri) dalam aspek ruhiyah, jasmani, akal dan hati yang dapat menghambat penyelesaian masalah kejemuhan belajar. Siswa mengisi evaluasi diri menggunakan form yang telah disediakan.

Dalam teknik ini unsur muhasabah yang dimasukkan adalah dalam penentuan tujuan diawali proses konseling yakni adanya unsur pencapaian makna bahwa tujuan tidak hanya didunia namun juga diakhirat dalam setiap tindakan, adanya kepasrahan dalam menghadapi masalah, dan berkeyakinan bahwa pasti ada pertolongan Allah.

Muhasabah dilakukan pada aspek, ruh, jasmani akal dan hati, dan tidak hanya pada aspek pikiran saja. Muhasabah fokus pada

introspeksi diri pada tindakan yang sudah terjadi maupun yang sudah terjadi.

- d. Metode : Eksplorasi diri
- e. Media dan Alat : Kertas dan alat tulis
- f. Alokasi waktu : 30 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor membagikan form muhasabah (evaluasi diri) kepada siswa
 - 2) Konselor menjelaskan mengenai prosedur dan aturan dalam muhasabah.
 - 3) Konselor mengarahkan setiap siswa untuk melakukan muhasabah dengan menuliskan pada form yang telah tersedia.

2. Sesi Kedua: Pengenalan dan latihan coping thought

- a. Tujuan : Konseli mampu mengidentifikasi secara mendalam mengenai permasalahan, mengelik pikiran irrasional dan mengubahnya menjadi rasional.
- b. Materi : Pengenalan dan latihan *coping thought*
- c. Uraian Materi :

Tahap ini merupakan identifikasi permasalahan kejemuhan belajar yang dialami konseli. Kegiatan pada sesi ini adalah konseli menganalisis bentuk-bentuk permasalahan yang dialami, perilaku negatif yang merugikan diri *self defeating behavior* dan mengidentifikasi pikiran irrasional yang ada, sehingga muncul pemahaman mengenai kendala yang dihadapi melalui *coping thought*.

Teknik ini terdiri dari penjelasan dan pemberian contoh *coping thought*, pembuatan contoh oleh konseli dan konseli mempraktekkan *coping thought*.

Sesuai dengan prinsip muhasabah maka *coping thought* ini tidak hanya mengidentifikasi pikiran namun juga aspek ruh, jasmani, akal dan hati yang bersifat negatif menjadi positif.

- d. Metode : Eksplorasi dan diskusi kelompok
- e. Media dan Alat : Kertas dan alat tulis
- f. Alokasi waktu : 30 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor mengenalkan strategi *coping thought* kepada setiap konseli.
 - 2) Konselor memberikan contoh strategi *coping thought* dalam penyelesaian masalah.
 - 3) Konselor memandu mengarahkan konseli untuk mempraktekkan *coping thought* dengan mengubah ruh, jasmani, akal dan hati yang bersifat negatif menjadi positif.

H. PERTEMUAN KEEMPAT

Pada pertemuan ketiga ini terdiri dari dua sesi yakni latihan penguatan positif dan saling memberikan penguatan positif dengan teman sebangku.

1. Sesi pertama: Latihan penguatan positif

- a. Tujuan : Konseli mampu melakukan penguatan-penguatan positif jika terjadi masalah.
- b. Materi : Penguatan positif
- c. Uraian Materi :

Pada tahap latihan dan penguatan positif ini berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapai. ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilan yang dicapai.

Penguatan positif ini diarahkan pada religius dengan prinsip bahwa Allah SWT tidak mengubah suatu kaum yang tidak mau

berusaha, setiap kesulitan pasti ada kemudahan, kesulitan merupakan sarana mengangkat derajat manusia dan setiap kesulitan yang kita alami sesuai dengan kapasitas diri individu.

- d. Metode : Pemutaran video, game dan diskusi.
- e. Media dan Alat : Video motivasi, kertas dan alat tulis
- f. Alokasi Waktu : 45 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor memutarkan video motivasi kepada konseli untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya usaha.
 - 2) Konselor mengarahkan konseli untuk memaknai hakikat dari video yang telah diputar.
 - 3) Konselor memberikan contoh penguatan positif terhadap setiap keberhasilan usaha dalam menyelesaikan masalah.
 - 4) Konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan penguatan positif dan mempraktekkannya.

2. Sesi pertama: Latihan penguatan positif dengan teman sebangku

- a. Tujuan : Konseli mampu memiliki penguatan positif dan menginspirasi dengan teman sebangkunya.
- b. Materi : Penguatan positif
- c. Uraian Materi :

Setelah siswa mampu menemukan dan latihan penguatan positif pada diri maka pada sesi ini adalah siswa diarahkan untuk berbagi penguatan positif yang dimiliki dengan teman sebangkunya agar dapat menginspirasi dan saling memberikan saran.
- d. Metode : Diskusi teman sebangku
- e. Media dan Alat : Video motivasi, kertas dan alat tulis
- f. Alokasi Waktu : 15 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor mengecek penguatan positif yang telah dituliskan dan menjadi motivasi untuk menyelesaikan masalah.

- 2) Konselor mengarahkan siswa untuk mempresentasikan penguatan positif yang dimiliki didepan kelas.
- 3) Konselor mengarahkan siswa untuk saling berpasangan dengan teman sebangku mendiskusikan pengauatan positif yang dimiliki.

I. PERTEMUAN KELIMA

Sesi ini merupakan sesi pemberian tugas rumah (*home work*) kepada konseli dalam mengadakan perbaikan diri untuk mengatasi kejemuhan belajar konseli.

1. Sesi Kedua: Memberikan tugas rumah

a. Tujuan : Membiasakan konseli untuk menerapkan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam berbagai situasi.

b. Materi : Tugas rumah penerapan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam setiap situasi.

c. Uraian Materi :

Tugas rumah merupakan bagian integral dalam proses terapi teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah. Sehingga konseli akan mampu menggunakan teknik ini dalam setiap situasi dan kondisi. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam situasi sebenarnya.

d. Metode : Ceramah, game dan penugasan

e. Media dan Alat : Form tugas rumah dan alat tulis

f. Alokasi Waktu : 40 menit

g. Prosedur :

- 1) Konselor menanyakan kepada konseli bagaimana tingkat kejemuhan belajar setelah empat kali pertemuan sebelumnya.
- 2) Konselor menanyakan kepada konseli apakah sudah siap untuk menuju sesi selanjutnya

- 3) Konselor menyampaikan pentingnya penerapan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam setiap situasi dan kondisi.
- 4) Konseli menuliskan perbaikan belajar kedepan yang akan dilakukan untuk mereduksi kejemuhan belajar.
- 5) Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk belajar mempraktekkan keterampilan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam keseharian.
- 6) Konselor menanyakan pertemuan selanjutnya dan menutup dengan doa bersama.

J. PERTEMUAN KEENAM

Pertemuan keempat ini terdiri dari dua kali sesi dan membahas mengenai evaluasi dan tindak lanjut dari kegiatan konseling.

1. Sesi Pertama: Evaluasi pelaksanaan konseling

- a. Tujuan : Mengevaluasi hasil dari pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah.
- b. Materi : Evaluasi pelaksanaan konseling
- c. Uraian Materi :

Sesi pertama dalam pertemuan keempat ini berisi mengenai evaluasi pencapaian perilaku yang sudah dikembangkan melalui pemberian tugas rumah. Konselor mengecek hasil pelaksanaan tugas rumah konseli dan konseli melaporkan serta menyampaikan manfaat, kendala dan hambatan yang ditemui serta efektifitas teknik pengukuran menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah.

- d. Metode : Diskusi dan pengisian angket
- e. Media dan Alat : Angket *post-test* dan alat tulis
- f. Alokasi Waktu : 40 menit
- g. Prosedur :

- 1) Konselor membuka kegiatan keempat dengan berdoa dan memotivasi konseli.
- 2) Konselor menanyakan pelaksanaan dari tugas rumah yang diberikan mengenai manfaat, dukungan dan kendala yang ditemui.
- 3) Konselor mengarahkan konseli untuk menyampaikan hasil eksperimen perilaku selama seminggu yang sudah ditentukan.
- 4) Konselor memberikan angket *post-test* sebagai pengukuran efektifitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah

2. *Sesi Kedua: Tindak lanjut*

a. Tujuan : Tindak lanjut teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah

b. Materi : Tindak lanjut

c. Uraian Materi :

Pada sesi kedua pertemuan terakhir ini berisi mengenai eksplorasi perasaan konseli setelah mengikuti proses konseling dengan diskusi. Dan penentuan tindak lanjut yang dapat dilakukan konseli untuk menghadapi permasalahan pada masa mendatang.

d. Metode : Diskusi

e. Media dan Alat : Kertas dan alat tulis

f. Alokasi Waktu : 20 menit

g. Prosedur :

- 1) Konselor mengevaluasi proses layanan konseling selama empat tahap sebelumnya.
- 2) Konselor mempersilahkan konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling.
- 3) Konselor mengarahkan diskusi dengan teman sebangku sebagai tindak lanjut kedepan
- 4) Konselor merangkung seluruh proses konseling yang telah dilaksanakan.

- 5) Konselor memotivasi dan mengarahkan konseli agar selalu mengatasi masalah dengan melakukan langkah-langkah yang sudah dilakukan.
- 6) Konselor menyampaikan bahwa pertemuan sudah selesai dan menutup dengan doa bersama.

Lampiran 2. Angket Kejemuhan Belajar Siswa *Boarding School* Sebelum Try Out

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

A. Identitas Responden

Nama Siswa :.....

Kelas :.....

No. Absen :.....

B. Petunjuk Mengerjakan

1. Isilah identitas anda pada tempat yang disediakan.
2. Bacalah dan pahami setiap pernyataan secara mendalam.
3. Isilah kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda, dengan cara memberikan tanda *checklist* (✓) pada pilihan SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai).
4. Anda tidak perlu ragu memberikan jawaban yang sejurnya. Peneliti akan menjami seluruh kerahasiaan jawaban anda.
5. Bila sudah selesai mengerjakan, periklasalah kembali agar jangan sampai ada jawaban yang terlewati.

C. Contoh Pengisian Jawaban

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya giat mengerjakan tugas sekolah		✓		

D. Contoh Koreksi Jawaban

Apabila anda ingin mengganti jawaban sebelumnya, maka berilah tanda (#) pada jawaban dan tanda (✓) pada pilihan yang menurut anda sesuai.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya giat mengerjakan tugas sekolah	✓	#		

ANGKET
TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA BOARDING SCHOOL

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya bersemangat mengikuti kegiatan belajar disekolah dan asrama				
2	Saya merasa capek dengan banyaknya tugas sekolah dan pesantren				
3	Badan saya terasa segar dan fit walaupun banyak tugas				
4	Saya merasa ingin merelakskan badan saya				
5	Saya jarang merasa pegal atau capek setelah siang belajar disekolah dan malam di pesantren				
6	Saya sering mengalami kram atau pegal-pegal karena kecapaian				
7	Saya rasa kegiatan pesantren tidak menguras tenaga yang banyak				
8	Saya merasa sendi-sendi terasa pegal dan kaku				
9	Saya tidak pernah mengantuk saat mengikuti pelajaran				
10	Saya sering merasa mengantuk saat kegiatan pembelajaran				
11	Saya selalu semangat dan antusias dalam kegiatan belajar disekolah dan pesantren				
12	saya merasa badan saya lusuh dan tidak bertenaga untuk melakukan kegiatan				
13	Saya selalu menampilkan wajah cerah dan ceria disekolah dan asrama				
14	Saya sering merasa kekurangan energi dan lemas untuk mengikuti pembelajaran				
15	Saya selalu membantu ortu dan menghabiskan waktu bersama mereka saat perpulangan				
16	Jika waktu perpulangan saya selalu ingin tidur lebih banyak atau bersantai				
17	Saya mampu menjaga emosi saya walaupun sedang banyak pikiran				
18	Suasana hati saya mudah berubah jika mengalami kejadian				
19	Saya tidak pernah pusing dengan banyaknya tugas sekolah dan pesantren				
20	Saya merasa sering pusing, sakit kepala, mual, dan sesak nafas				
21	Saya mudah konsentrasi saat mengikuti pelajaran				

Lanjutan angket kejemuhan belajar

22	Saya sering kesulitan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran				
23	Kemampuan menghafal saya sangat bagus walaupun banyak tugas atau ulangan				
24	Saya sering kesulitan untuk menghafal pelajaran sekolah dan pesantren jika ada ulangan bersamaan				
25	Saya selalu berangkat sekolah tepat waktu dan tidak pernah terlambat				
26	Saya sering masuk sekolah beberapa menit menjelang pembelajaran dan kadang terlambat				
27	Buku catatan saya selalu rapi dan lengkap				
28	Saya terkadang malas mencatat materi pelajaran yang diberikan guru				
29	Saya selalu mendengarkan guru yang menjelaskan dengan serius				
30	Saya sering ramai dengan teman untuk menghilangkan rasa penat				
31	Saya suka dengan menu yang sekolah dan pesantren sediakan karena saya belajar hidup sederhana				
32	Saya sering kehilangan selera makan dengan menu-menu tertentu				
33	Saya rasa kondisi fisik tidak berpengaruh dengan hasil belajar				
34	Saya khawatir dengan kondisi fisik saya yang selalu kurang maksimal dalam pembelajaran				
35	Walaupun saya sering ngantuk dan tidur di kelas, namun saya mudah memahami pelajaran				
36	Saya sering takut mendapatkan nilai kurang karena tidak belajar dengan konsentrasi				
37	Saya akan meminta bantuan guru atau petugas uks jika sakit				
38	Saya cemas jika sering lelah dan pusing disekolah dan pesantren				
39	Saya mampu memanfaatkan waktu sekolah dan pesantren dengan baik				
40	Saya takut mudah sakit karena kurang istirahat di pesantren				
41	Saya selalu siap mengikuti ulangan walaupun banyak tugas pesantren				
42	Saya sering tidak siap mengikuti ulangan saat berbarengan dengan tugas pesantren				
43	Saya selalu tertib dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru				

Lanjutan angket kejemuhan belajar

44	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena terlalu padatnya jadwal pesantren			
45	Saya selalu mempersiapkan diri dengan membaca materi pelajaran sebelum diajarkan			
46	Saya jarang membaca atau mengulangi pelajaran yang telah disampaikan			
47	Saya memiliki kelengkapan sekolah yang lengkap dan selalu saya jaga dengan baik			
48	Buku panduan dan alat sekolah saya kurang lengkap dan kadang kurang saya rawat			
49	Saya merasa usaha saya belajar sebanding dengan harapan yang sudah saya tetapkan			
50	Saya memiliki target nilai tinggi tetapi saya merasa belum berusaha secara optimal			
51	Saya sudah mampu melampaui nilai standar sekolah bahkan lebih			
52	Saya cemas apabila tidak mampu mencapai standar nilai yang ada di sekolah			
53	Orang tua saya tidak pernah memaksa saya untuk mendapatkan peringkat atas			
54	Saya merasa berat dengan target minimal yang ditetapkan orang tua saya			
55	Saya merasa memiliki kemampuan untuk meningkatkan hasil belajar disemester mendatang			
56	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki bisa memperoleh hasil yang meningkat			
57	Saya merasa nyaman dengan pesantren sehingga bisa belajar dengan baik			
58	Saya tidak bisa mengikuti pembelajaran sekolah dan asrama apabila teringat orang tua			
59	Belajar dipesantren maupun dirumah sama saja asalkan bisa konsentrasi			
60	Saya merasa belajar dirumah lebih bisa konsentrasi daripada diasrama			
61	Saya yakin maksud orang tua menyekolahkan dipesantren untuk kebaikan saya			
62	Orang tua selalu mengkhawatirkan saya sehingga saya sulit mengikuti pelajaran dengan baik			
63	Saya sadar bahwa biaya pesantren cukup mahal maka saya tidak akan menyia-nyiakan yang ada dengan belajar dan membanggakan orang tua.			
64	Saya terkadang cemas dengan biaya pesantren yang harus dikeluarkan orang tua cukup besar sehingga mempengaruhi belajar saya			

Lampiran 3. Angket Kejemuhan Belajar Siswa *Boarding School* Setelah Try Out

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

A. Identitas Responden

Nama Siswa :.....

Kelas :.....

No. Absen :.....

B. Petunjuk Mengerjakan

1. Isilah identitas anda pada tempat yang disediakan.
2. Bacalah dan pahami setiap pernyataan secara mendalam.
3. Isilah kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda, dengan cara memberikan tanda *checklist* (✓) pada pilihan SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai).
4. Anda tidak perlu ragu memberikan jawaban yang sejurnya. Peneliti akan menjami seluruh kerahasiaan jawaban anda.
5. Bila sudah selesai mengerjakan, periklasalah kembali agar jangan sampai ada jawaban yang terlewati.

C. Contoh Pengisian Jawaban

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya giat mengerjakan tugas sekolah		✓		

D. Contoh Koreksi Jawaban

Apabila anda ingin mengganti jawaban sebelumnya, maka berilah tanda (#) pada jawaban dan tanda (✓) pada pilihan yang menurut anda sesuai.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya giat mengerjakan tugas sekolah	✓	#		

ANGKET
TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA BOARDING SCHOOL

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya bersemangat mengikuti kegiatan belajar disekolah dan asrama				
2	Saya merasa capek dengan banyaknya tugas sekolah dan pesantren				
3	Badan saya terasa segar dan fit walaupun banyak tugas				
4	Saya merasa ingin merelakskan badan saya				
5	Saya jarang merasa pegal atau capek setelah siang belajar disekolah dan malam di pesantren				
6	Saya sering mengalami kram atau pegal-pegal karena kecapaian				
7	Saya rasa kegiatan pesantren tidak menguras tenaga yang banyak				
8	Saya merasa sendi-sendi terasa pegal dan kaku				
9	Saya tidak pernah mengantuk saat mengikuti pelajaran				
10	Saya sering merasa mengantuk saat kegiatan pembelajaran				
11	Saya selalu semangat dan antusias dalam kegiatan belajar disekolah dan pesantren				
12	saya merasa badan saya lusuh dan tidak bertenaga untuk melakukan kegiatan				
13	Saya selalu menampilkan wajah cerah dan ceria disekolah dan asrama				
14	Jika waktu perpulangan saya selalu ingin tidur lebih banyak atau bersantai				
15	Saya mampu menjaga emosi saya walaupun sedang banyak pikiran				
16	Suasana hati saya mudah berubah jika mengalami kejadian				
17	Saya tidak pernah pusing dengan banyaknya tugas sekolah dan pesantren				
18	Saya sering kesulitan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran				
19	Saya mudah konsentrasi saat mengikuti pelajaran				
20	Saya sering kesulitan untuk menghafal pelajaran sekolah dan pesantren jika ada ulangan bersamaan				
21	Saya selalu berangkat sekolah tepat waktu dan tidak pernah terlambat				

Lanjutan angket kejemuhan belajar

22	Saya sering masuk sekolah beberapa menit menjelang pembelajaran dan kadang terlambat				
23	Buku catatan saya selalu rapi dan lengkap				
24	Saya terkadang malas mencatat materi pelajaran yang diberikan guru				
25	Saya selalu mendengarkan guru yang menjelaskan dengan serius				
26	Saya sering ramai dengan teman untuk menghilangkan rasa penat				
27	Walaupun saya sering ngantuk dan tidur di kelas, namun saya mudah memahami pelajaran				
28	Saya sering kehilangan selera makan dengan menu-menu tertentu				
29	Saya akan meminta bantuan guru atau petugas uks jika sakit				
30	Saya khawatir dengan kondisi fisik saya yang selalu kurang maksimal dalam pembelajaran				
31	Saya mampu memanfaatkan waktu sekolah dan pesantren dengan baik				
32	Saya sering takut mendapatkan nilai kurang karena tidak belajar dengan konsentrasi				
33	Saya selalu siap mengikuti ulangan walaupun banyak tugas pesantren				
34	Saya cemas jika sering lelah dan pusing di sekolah dan pesantren				
35	Saya selalu tertib dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru				
36	Saya sering tidak siap mengikuti ulangan saat berbarengan dengan tugas pesantren				
37	Saya selalu mempersiapkan diri dengan membaca materi pelajaran sebelum diajarkan				
38	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena terlalu padatnya jadwal pesantren				
39	Saya memiliki kelengkapan sekolah yang lengkap dan selalu saya jaga dengan baik				
40	Saya jarang membaca atau mengulangi pelajaran yang telah disampaikan				
41	Saya merasa usaha saya belajar sebanding dengan harapan yang sudah saya tetapkan				
42	Buku panduan dan alat sekolah saya kurang lengkap dan kadang kurang saya rawat				
43	Saya sudah mampu melampaui nilai standar sekolah bahkan lebih				

Lanjutan angket kejemuhan belajar

44	Saya memiliki target nilai tinggi tetapi saya merasa belum berusaha secara optimal				
45	Orang tua saya tidak pernah memaksa saya untuk mendapatkan peringkat atas				
46	Saya cemas apabila tidak mampu mencapai standar nilai yang ada disekolah				
47	Saya merasa memiliki kemampuan untuk meningkatkan hasil belajar disemester mendatang				
48	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki bisa memperoleh hasil yang meningkat				
49	Saya merasa nyaman dengan pesantren sehingga bisa belajar dengan baik				
50	Saya tidak bisa mengikuti pembelajaran sekolah dan asrama apabila teringat orang tua				
51	Saya sadar bahwa biaya pesantren cukup mahal maka saya tidak akan menyia-nyiakan yang ada dengan belajar dan membanggakan orang tua				
52	Saya merasa belajar dirumah lebih bisa konsentrasi daripada diasrama				
53	Orang tua selalu mengkhawatirkan saya sehingga saya sulit mengikuti pelajaran dengan baik				
54	Saya terkadang cemas dengan biaya pesantren yang harus dikeluarkan orang tua cukup besar sehingga mempengaruhi belajar saya				

Lampiran 4. Hasil Try Out Angket Kejemuhan Belajar Siswa Boarding School

Respon den	Nama Siswa	Skor Item Pertanyaan																														
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
1	AAR	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	
2	AIN	1	3	4	4	2	2	4	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4		
3	DDE	2	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	
4	HTH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	
5	HSA	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	
6	HHB	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
7	INM	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	4	2	4	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	
8	MRN	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	
9	MSH	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	1	3	4	1	2	4	2	3	2	3	
10	MHA	2	2	2	4	2	2	2	1	3	3	1	2	1	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	
11	MIN	2	3	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	4	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	2	
12	MLH	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	
13	MNM	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	
14	MYA	2	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	4	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4
15	NHY	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	
16	NAW	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	
17	RBD	2	4	2	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	
18	SSH	1	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	
19	YNR	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	
20	ZHN	2	4	3	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	MFF	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	4	1	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	
22	AAP	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
23	AQF	2	4	3	4	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3	2	4
24	ANN	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
25	DPR	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	

Lanjutan hasil *try out* angket kejemuhan belajar

No	Nama Siswa	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
26	DAS	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	
27	DAQ	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	
28	GNS	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	1	4	1	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	1	4
29	ILN	2	3	4	4	3	2	2	1	3	3	2	3	2	4	1	4	3	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
30	ILA	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	
31	KAN	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
32	LZA	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	
33	MZA	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	3	2	2	4	3	3	2	4	3	2
34	NNF	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	
35	NSA	2	4	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
36	NKA	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	
37	NSZ	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	
38	QAS	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	
39	RAA	1	3	1	4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	
40	SFD	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	
41	SNF	2	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	
42	SPA	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	
43	SNN	2	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	1	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	
44	SYA.	2	4	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	1	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	4	4	1	3
45	SYL	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
46	WSS	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	
47	YAA	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	
	R. Hitung	0.427	0.526	0.391	0.553	0.414	0.512	0.450	0.433	0.479	0.489	0.610	0.387	0.521	0.124	0.090	0.371	0.487	0.377	0.428	0.111	0.461	0.445	0.104	0.555	0.375	0.445	0.389	0.468	0.395	0.418
	R. Tabel	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	
	Hasil	Valid	Gugur	Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid														

Lanjutan hasil *try out* angket kejemuhan belajar

No	Skor Item Pertanyaan																																	
	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64
1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4		
2	1	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1		
3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	1	3	2	2	
4	1	1	4	3	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	
5	4	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	2	4	4	1	2	1	4
6	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	1	4	
7	2	1	1	1	3	4	3	3	2	1	2	2	4	4	1	3	4	2	4	3	3	2	1	1	2	3	4	4	1	4	1	4	2	2
8	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
9	3	4	4	1	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	4	2	1	2	2	4	2	1	3	1	1	2	2	
10	1	1	3	3	1	4	1	3	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	2	4	3	4	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	2
11	4	1	3	2	3	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	
12	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
13	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
14	2	3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	2	1	2	1	4	1	4	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3
15	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	1	2	3	2	1	4	2	1	1	2	3	
16	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
17	3	1	2	2	4	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2		
18	3	4	4	1	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4
19	2	4	3	4	2	4	1	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	3	4
20	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1
21	1	2	3	4	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	4	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	1	4	
22	2	4	3	3	1	3	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3		
23	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	4	4	1	2	1	3
24	1	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	
25	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	1	2	1	3		

Lanjutan hasil *try out* angket kejemuhan belajar

No	Skor Item Pertanyaan																																	
	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64
26	2	3	4	4	2	4	1	4	2	4	3	4	3	3	4	3	1	2	3	4	3	4	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2
27	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	
28	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	1	2	3	4	3	4	1	2	2	2
29	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	1	2	1	2	2	3	4	4	1	3	1	4
30	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	4	2	2	1	4	
32	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	
33	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	1	3	4	3	4	1	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2
34	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
35	2	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	1	2	1	3	3	1	1	4	1	2	2	2
36	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	1	2	3	2	1	4	3	2	1	3
37	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	
38	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	4	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	4	
39	1	1	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	
40	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	1	2
41	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	1	1	2	3	3	1	3	4	2	2	3	2	
42	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	4	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	
43	3	1	2	1	3	4	1	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	1	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	1	4	2	1	2	3
44	2	2	3	3	2	4	1	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	2	2	4	3	4	1	2	1	2	2	
45	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2		
46	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3			
47	3	3	4	2	3	3	4	1	3	1	4	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3		
0.119	0.446	0.405	0.112	0.427	0.413	0.375	0.417	0.431	0.150	0.477	0.404	0.404	0.418	0.401	0.423	0.370	0.371	0.496	0.415	0.400	0.381	0.437	0.114	0.409	0.474	0.581	0.431	0.096	0.413	0.170	0.395	0.484	0.384	
0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288	0.288			
Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid	Gugur	Valid	Valid														

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

UJI RELIABILITAS

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	47	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	64

UJI VALIDITAS

Item-Total Statistics

No Item Soal	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	162.72	405.335	.427	.921
P2	161.43	400.076	.526	.920
P3	161.96	403.172	.391	.921
P4	161.19	399.941	.553	.920
P5	161.85	403.651	.414	.920
P6	162.45	399.209	.512	.920
P7	161.89	401.010	.450	.920
P8	162.51	401.255	.433	.920
P9	161.74	401.629	.479	.920
P10	161.83	402.796	.489	.920

Lanjutan

P11	162.43	398.685	.610	.919
P12	162.55	405.644	.387	.921
P13	162.45	397.687	.521	.920
P14	162.30	410.562	.124	.922
P15	162.89	411.488	.090	.923
P16	161.51	400.473	.371	.921
P17	162.32	398.439	.487	.920
P18	161.85	402.564	.377	.921
P19	161.49	404.255	.428	.920
P20	162.70	409.822	.111	.923
P21	162.28	402.161	.461	.920
P22	162.17	402.144	.445	.920
P23	162.06	410.844	.104	.923
P24	161.94	397.496	.555	.919
P25	162.13	403.157	.375	.921
P26	162.21	397.389	.445	.920
P27	162.21	404.084	.389	.921
P28	162.09	401.949	.468	.920
P29	162.55	402.600	.395	.920
P30	161.79	400.519	.418	.920
P31	162.47	409.472	.119	.923
P32	162.19	396.506	.446	.920
P33	161.94	400.496	.405	.920
P34	162.32	410.092	.112	.923
P35	162.21	400.867	.427	.920
P36	161.68	400.570	.413	.920
P37	162.51	398.821	.375	.921
P38	162.06	396.800	.417	.920
P39	162.32	403.570	.431	.920
P40	162.11	408.141	.150	.923
P41	161.96	399.042	.477	.920
P42	162.00	399.652	.404	.920
P43	162.17	403.231	.404	.920
P44	161.81	397.636	.418	.920
P45	161.77	403.357	.401	.920
P46	162.13	401.766	.423	.920

Lanjutan

P47	162.40	401.811	.370	.921
P48	162.57	402.511	.371	.921
P49	162.26	399.933	.496	.920
P50	161.53	398.602	.415	.920
P51	162.04	402.868	.400	.920
P52	161.70	400.909	.381	.921
P53	162.89	400.836	.437	.920
P54	163.00	411.217	.114	.922
P55	163.00	404.043	.409	.920
P56	162.49	401.777	.474	.920
P57	162.15	394.477	.581	.919
P58	162.62	398.546	.431	.920
P59	162.40	409.594	.096	.923
P60	161.87	399.375	.413	.920
P61	163.43	410.772	.170	.922
P62	162.79	401.258	.395	.920
P63	163.13	402.679	.484	.920
P64	162.19	398.115	.384	.921

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	64

Cronbach's Alpha 0,922 lebih besar dari 0,7 berarti reliabel

Jika Corrected Item-Total Correlation > r tabel berarti valid

Jika Corrected Item-Total Correlation < r tabel berarti tidak valid

Digunakan tingkat kepercayaan 95%

Jumlah responden = 47

R tabel (95% ; 47) = 0,288

Item	Corrected Item-Total Correlation	r tabel	Keterangan
P1	0.427	0.288	Valid
P2	0.526	0.288	Valid
P3	0.391	0.288	Valid
P4	0.553	0.288	Valid
P5	0.414	0.288	Valid
P6	0.512	0.288	Valid
P7	0.450	0.288	Valid
P8	0.433	0.288	Valid
P9	0.479	0.288	Valid
P10	0.489	0.288	Valid
P11	0.610	0.288	Valid
P12	0.387	0.288	Valid
P13	0.521	0.288	Valid
P14	0.124	0.288	Tidak valid
P15	0.090	0.288	Tidak valid
P16	0.371	0.288	Valid
P17	0.487	0.288	Valid
P18	0.377	0.288	Valid
P19	0.428	0.288	Valid
P20	0.111	0.288	Tidak valid
P21	0.461	0.288	Valid
P22	0.445	0.288	Valid
P23	0.104	0.288	Tidak valid
P24	0.555	0.288	Valid
P25	0.375	0.288	Valid
P26	0.445	0.288	Valid
P27	0.389	0.288	Valid
P28	0.468	0.288	Valid
P29	0.395	0.288	Valid
P30	0.418	0.288	Valid
P31	0.119	0.288	Tidak valid
P32	0.446	0.288	Valid
P33	0.405	0.288	Valid
P34	0.112	0.288	Tidak valid
P35	0.427	0.288	Valid
P36	0.413	0.288	Valid
P37	0.375	0.288	Valid
P38	0.417	0.288	Valid
P39	0.431	0.288	Valid
P40	0.150	0.288	Tidak valid
P41	0.477	0.288	Valid
P42	0.404	0.288	Valid

Lanjutan

P43	0.404	0.288	Valid
P44	0.418	0.288	Valid
P45	0.401	0.288	Valid
P46	0.423	0.288	Valid
P47	0.370	0.288	Valid
P48	0.371	0.288	Valid
P49	0.496	0.288	Valid
P50	0.415	0.288	Valid
P51	0.400	0.288	Valid
P52	0.381	0.288	Valid
P53	0.437	0.288	Valid
P54	0.114	0.288	Tidak valid
P55	0.409	0.288	Valid
P56	0.474	0.288	Valid
P57	0.581	0.288	Valid
P58	0.431	0.288	Valid
P59	0.096	0.288	Tidak valid
P60	0.413	0.288	Valid
P61	0.170	0.288	Tidak valid
P62	0.395	0.288	Valid
P63	0.484	0.288	Valid
P64	0.384	0.288	Valid

Lampiran 6. Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen Siswa Laki-laki

Responen	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Pre-Test																									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	
1	AMY	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	
2	AMS	2	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	2	1	4	1	4	3	4	3	2	2	2	1	3	2	
3	AGM	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	
4	ALF	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	
5	BHN	1	3	2	4	3	2	2	4	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	4	1	4	2	4	4	
6	GTH	2	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	
7	KWI	2	4	3	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4	
8	MAR.	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
9	MBR	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	
10	MFF	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
11	MGI	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	
12	MHA	2	4	2	4	2	4	2	3	1	3	1	3	2	4	1	4	2	3	2	4	1	3	1	3	1	
13	MIA.	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	
14	MNR	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	
15	NRA	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	
16	NSA	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	1	4	2	3	3	3	3	1	3	2	1	
17	RAR	2	3	2	4	2	2	3	1	2	1	1	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	
18	RAO	1	2	1	3	2	3	1	4	2	3	1	2	1	4	2	4	2	3	2	2	1	2	1	3	1	
19	SNA	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	1	1	2	2	1	
20	ZAR	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *pre-test* kelompok eksperimen siswa laki-laki

Responden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Pre-Test</i>																										Σy	Kategori				
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54			
1	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	2	2	3	2	2	3	2	4	140	Tinggi		
2	4	2	4	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	4	1	4	1	2	3	4	1	4	2	4	143	Tinggi	
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	130	Sedang	
4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	146	Tinggi	
5	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	1	2	4	4	2	1	4	1	1	1	2	4	139	Tinggi	
6	3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	117	Sedang
7	3	4	3	4	1	4	4	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	156	Tinggi
8	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	135	Tinggi	
9	2	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2	3	3	1	4	3	3	145	Tinggi	
10	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	4	136	Tinggi		
11	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	140	Tinggi		
12	4	1	2	3	1	1	4	4	2	1	4	2	4	1	3	1	1	2	4	2	4	1	4	2	1	1	1	4	128	Sedang		
13	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	138	Tinggi		
14	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	142	Tinggi		
15	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	1	3	3	4	149	Tinggi	
16	3	3	4	1	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	2	2	4	134	Sedang	
17	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4	126	Sedang	
18	2	1	4	1	4	2	4	2	4	1	3	3	3	1	2	1	2	1	3	1	4	1	2	1	2	1	1	1	3	114	Sedang	
19	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	1	2	3	2	1	4	1	3	131	Sedang	
20	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	135	Tinggi		

Lampiran 7. Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan

Respon den	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Pre-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	AAA	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2
2	ARS	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3
3	ARE	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3
4	ANH	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2
5	ASA	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2
6	AIS	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2
7	DSI	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3
8	EDF	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2
9	HKS	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2
10	IHR	2	3	3	4	3	2	3	1	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2
11	INF	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
12	JRN	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
13	LBA	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3
14	MKS	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2
15	NNA	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
16	NSR	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1
17	NAM	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	1	2	2	3	2
18	NIS	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2
19	SLN	2	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2
20	SYI	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *pre-test* kelompok eksperimen siswa perempuan

Responden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Pre-Test</i>																										Σy	Kategori					
	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54			
1	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2	2	1	2	1	1	135	Tinggi		
2	3	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	1	1	3	4	2	4	1	1	2	2	1	3	1	2	4	151	Tinggi	
3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	1	2	3	2	4	2	2	4	2	146	Tinggi	
4	2	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	1	3	3	4	1	1	3	2	1	4	1	1	2	132	Sedang	
5	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	1	4	138	Tinggi	
6	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	1	3	2	4	3	4	2	3	148	Tinggi	
7	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	1	148	Tinggi		
8	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	138	Tinggi	
9	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	2	3	3	1	1	2	145	Tinggi	
10	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121	Sedang	
11	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	1	2	3	3	4	2	2	2	4	153	Tinggi
12	3	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	1	4	1	2	2	2	2	2	1	1	136	Tinggi	
13	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	128	Sedang	
14	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	152	Tinggi	
15	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	143	Tinggi	
16	1	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	3	3	1	3	133	Sedang		
17	2	3	4	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	4	4	1	1	1	1	2	4	1	132	Sedang	
18	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	1	4	2	2	2	152	Tinggi	
19	2	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	39	Tinggi		
20	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	143	Tinggi		

Lampiran 8. Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol Siswa Laki-laki

Responden	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Pre-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	AMB	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2
2	ANF	2	3	3	4	2	2	4	2	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	1	2
3	AEP	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2
4	DCW	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3
5	DWF	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
6	FSR	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3
7	FHH	2	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	2	2	4	1	3	4	2	2	4	3	3	2	3	2
8	FYA	1	3	3	4	3	1	2	1	3	2	2	2	1	4	3	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1
9	HHH	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2
10	HAM	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2
11	MHA	2	4	3	4	4	1	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	2
12	MII	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2
13	MIK	2	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1
14	MMF	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	2	4	1	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2
15	MRR	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
16	MAB	2	3	2	4	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	1	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3
17	OMM	2	2	2	4	2	1	2	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1
18	RIB	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
19	RAA.	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2
20	RIA	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	1	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *pre-test* kelompok kontrol siswa laki-laki

Responden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Pre-Test</i>																										Σy	Kategori			
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54		
1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	151	Tinggi
2	1	3	4	3	2	3	4	2	2	4	2	2	3	3	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	145	Tinggi	
3	4	2	4	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	4	1	1	3	2	1	4	2	4	143	Tinggi	
4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	1	4	2	3	2	2	3	1	3	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	2	151	Tinggi
5	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	150	Tinggi
6	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	144	Tinggi
7	3	2	2	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	3	145	Tinggi
8	1	1	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	109	Sedang
9	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	122	Sedang
10	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	122	Sedang	
11	3	2	3	2	1	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	2	1	1	2	148	Tinggi
12	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	2	4	2	2	3	3	1	3	2	4	147	Tinggi	
13	3	3	4	1	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	2	3	3	2	2	2	1	4	155	Tinggi
14	4	1	3	4	1	1	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	2	2	1	2	1	4	127	Sedang
15	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	4	2	2	2	1	2	1	3	136	Tinggi	
16	3	2	3	3	2	4	4	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	1	4	2	3	3	3	2	4	1	4	142	Tinggi
17	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	3	4	1	2	2	1	2	4	1	2	120	Sedang
18	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	147	Tinggi
19	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	4	135	Sedang	
20	3	2	2	2	3	2	4	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	2	3	2	150	Tinggi	

Lampiran 9. Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol Siswa Perempuan

Respon den	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Pre-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	ASZ	2	3	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2
2	AMR	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2
3	ANW	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2
4	AIM	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3
5	AAB	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
6	ASN	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
7	CRM	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2
8	FHA	2	4	2	4	2	2	2	1	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3
9	FAT	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4
10	FAZ	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
11	HHT	1	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3
12	JFA	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
13	KNI	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
14	MFL	2	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
15	MQT	2	2	3	4	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
16	MYU	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
17	MTI	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2
18	NRA	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	1	2	4	2	2
19	NAZ	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	2
20	NSS	2	4	1	4	4	3	3	3	4	4	2	1	2	4	2	4	3	2	2	3	1	1	2	4	2

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *pre-test* kelompok kontrol siswa perempuan

Respon nden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Pre-Test</i>																										Σy	Kriteria				
	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54		
1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	126	Sedang
2	2	3	4	1	3	4	3	3	1	1	4	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	1	2	2	4	4	4	2	1	142	Tinggi
3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	2	134	Sedang
4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	131	Sedang
5	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	138	Tinggi
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	145	Tinggi	
7	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	4	3	1	2	144	Tinggi
8	3	2	2	2	2	4	1	4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	134	Sedang	
9	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	148	Tinggi	
10	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	1	3	3	2	3	147	Tinggi
11	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	4	1	1	1	3	1	1	1	2	3	138	Tinggi
12	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	164	Tinggi
13	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	140	Tinggi
14	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	149	Tinggi
15	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	130	Sedang
16	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	153	Tinggi
17	2	3	2	4	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	122	Sedang
18	2	3	4	3	2	4	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	4	2	2	1	3	2	4	2	1	3	136	Tinggi
19	2	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	132	Sedang
20	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	3	1	4	2	1	4	140	Tinggi	

Lampiran 10. Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen Siswa Laki-Laki

Responden	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Post-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	AMY	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2
2	AMS	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	1	4	1	4	2	3	2	1	1	2	1	3	2
3	AGM	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2
4	ALF	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	2	1
5	BHN	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	3
6	GTH	1	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2
7	KWI	1	2	3	4	3	1	4	1	3	3	1	2	1	4	1	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4
8	MAR.	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2
9	MBR	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	1	2	2
10	MFF	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	2	2
11	MGI	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	2
12	MHA	2	3	1	2	2	1	2	3	1	3	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1
13	MIA.	2	1	2	1	3	1	4	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2
14	MNR	1	2	3	2	1	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2
15	NRA	2	2	1	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	3	1	4	3	2	2	4	4	4	3
16	NSA	1	2	2	2	1	3	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	1	3	2	1
17	RAR	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	2	2	4	3	2	4	2	1	2	1	2
18	RAO	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1
19	SNA	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1
20	ZAR	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *post-test* kelompok eksperimen siswa laki-laki

Responden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Post-Test																											Σy	Kategori		
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54		
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	92	Rendah
2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	4	1	2	1	2	1	2	1	1	112	Sedang
3	3	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	124	Sedang
4	2	2	3	2	3	2	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	1	2	2	101	Sedang
5	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	98	Sedang
6	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	103	Sedang
7	3	3	3	2	1	3	4	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	120	Sedang
8	1	2	3	1	2	1	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	94	Rendah
9	2	2	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	108	Sedang
10	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	110	Sedang
11	2	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	119	Sedang
12	2	1	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	91	Rendah
13	1	4	1	3	1	3	1	4	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	98	Sedang
14	3	2	3	1	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	1	119	Sedang
15	4	3	2	2	1	3	2	2	1	3	3	2	4	2	3	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	3	1	1	120	Sedang
16	3	2	4	1	3	3	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	2	1	1	107	Sedang
17	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	101	Sedang
18	2	1	4	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	108	Sedang
19	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	104	Sedang
20	1	4	1	2	1	3	1	2	1	4	1	3	1	2	1	4	1	3	1	2	1	4	1	2	1	3	1	2	1	100	Sedang

Lampiran 11. Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen Siswa Perempuan

Respon den	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Post-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	AAA	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
2	ARS	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1
3	ARE	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1
4	ANH	1	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2
5	ASA	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
6	AIS	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1
7	DSI	1	3	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	3	2	2
8	EDF	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
9	HKS	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	1	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1
10	IHR	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1
11	INF	1	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3
12	JRN	2	1	3	4	2	1	3	2	1	2	3	4	3	4	2	4	2	3	4	4	2	2	2	4	2
13	LBA	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3
14	MKS	2	1	3	2	1	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	1	2	2	1	3
15	NNA	1	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2
16	NSR	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1
17	NAM	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3
18	NIS	1	3	2	4	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	1
19	SLN	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4
20	SYI	1	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *post-test* kelompok eksperimen siswa perempuan

Respon nden	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Post-Test</i>																										Σy	Kategori			
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54		
1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	4	1	2	1	1	2	2	1	1	94	Rendah
2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	97	Sedang	
3	2	3	1	1	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	112	Sedang	
4	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	105	Sedang
5	2	2	4	1	2	2	1	3	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	98	Sedang
6	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	92	Rendah
7	3	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	98	Sedang
8	3	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	94	Rendah
9	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	1	2	1	1	118	Sedang	
10	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	110	Sedang
11	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	1	2	1	1	125	Sedang
12	1	2	2	1	4	1	4	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	122	Sedang
13	3	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	93	Rendah
14	1	2	1	2	1	2	4	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	116	Sedang
15	3	2	2	1	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	110	Sedang
16	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	92	Rendah	
17	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	94	Rendah
18	2	3	3	1	2	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	120	Sedang
19	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	3	2	2	1	1	1	119	Sedang
20	3	3	3	2	1	2	4	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	115	Sedang

Lampiran 12. Hasil Post-Test Kelompok Kontrol Siswa Laki-Laki

Responden	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Post-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	AMB	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
2	ANF	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	AEP	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
4	DCW	2	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3
5	DWF	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
6	FSR	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2
7	FHH	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
8	FYA	1	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1
9	HHH	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
10	HAM	1	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
11	MHA	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3
12	MII	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2
13	MIK	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	4	3
14	MMF	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	3	2	3	1	2	1
15	MRR	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
16	MAB	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2
17	OMM	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3	3	1
18	RIB	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2
19	RAA.	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
20	RIA	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *post-test* kelompok kontrol siswa laki-laki

Respon den	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Post-Test</i>																											Σy	Kategori			
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54			
1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	140	Tinggi	
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	142	Tinggi	
3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	140	Tinggi	
4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	1	2	3	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	4	2	2	145	Tinggi	
5	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	143	Tinggi	
6	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4	153	Tinggi
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	3	134	Sedang	
8	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	108	Sedang
9	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	126	Sedang	
10	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	111	Sedang	
11	4	3	2	3	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	1	3	2	2	1	2	2	166	Tinggi	
12	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	2	4	151	Tinggi	
13	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	4	2	2	4	4	158	Tinggi	
14	3	1	1	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	2	3	1	4	4	4	3	3	1	2	2	4	138	Tinggi	
15	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	1	4	2	4	1	1	2	2	2	2	1	3	133	Sedang	
16	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	152	Tinggi	
17	3	3	2	1	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2	1	1	4	2	2	133	Sedang	
18	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	134	Sedang	
19	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	141	Tinggi	
20	2	2	1	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	1	1	1	2	128	Sedang		

Lampiran 13. Hasil Post-Test Kelompok Kontrol Siswa Perempuan

Respon den	Nama Siswa	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil Post-Test																								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	ASZ	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	AMR	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3
3	ANW	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
4	AIM	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	4	3	3	1	3	1	2	2	2
5	AAB	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3
6	ASN	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3
7	CRM	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2
8	FHA	1	3	3	4	2	3	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
9	FAT	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
10	FAZ	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3
11	HHT	2	3	3	4	4	2	2	4	2	2	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3
12	JFA	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2
13	KNI	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2
14	MFL	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3
15	MQT	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
16	MYU	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2
17	MTI	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1
18	NRA	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	1	1	2	2
19	NAZ	2	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4
20	NSS	2	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	1	1	1	3	2

Kriteria:

Sangat Tinggi	175-216
Tinggi	135-174
Sedang	95-134
Rendah	54-94

Lanjutan hasil *post-test* kelompok kontrol siswa perempuan

Respon den	Skor Jawaban Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Hasil <i>Post-Test</i>																										Σy	Kategori				
	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54			
1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	1	1	143	Tinggi	
2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	1	3	2	3	4	3	1	2	4	4	3	4	4	1	180	Sangat Tinggi	
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	141	Tinggi	
4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	1	137	Tinggi	
5	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	3	3	2	4	2	2	144	Tinggi	
6	3	3	1	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	1	2	2	3	1	1	2	2	155	Tinggi	
7	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	1	4	3	2	135	Tinggi	
8	2	3	1	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	1	2	2	1	122	Sedang	
9	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	141	Tinggi	
10	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	156	Tinggi	
11	3	3	2	4	3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	4	2	2	2	1	2	2	3	1	127	Sedang
12	3	2	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	2	152	Tinggi	
13	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2	4	2	2	145	Tinggi	
14	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	146	Tinggi	
15	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	1	1	2	1	3	148	Tinggi	
16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	152	Tinggi	
17	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	135	Tinggi		
18	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	3	3	2	4	1	1	4	3	1	3	2	2	142	Tinggi	
19	4	4	4	4	4	2	3	4	3	1	3	3	3	1	3	4	1	4	3	1	4	2	3	4	2	2	4	2	2	163	Tinggi	
20	3	1	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	1	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	1	4	2	3	152	Tinggi	

Lampiran 14. Hasil Analisis Data Anava 2 Jalur

DATA PENELITIAN

Respon den	Kelompok	Jenis Kelamin	Pre-Test	Post-Test	Post-Test – Pre-Test
1	Eksperimen	Perempuan	135	94	-41
2	Eksperimen	Perempuan	151	97	-54
3	Eksperimen	Perempuan	146	112	-34
4	Eksperimen	Perempuan	132	105	-27
5	Eksperimen	Perempuan	138	98	-40
6	Eksperimen	Perempuan	148	92	-56
7	Eksperimen	Perempuan	148	98	-50
8	Eksperimen	Perempuan	138	94	-44
9	Eksperimen	Perempuan	145	118	-27
10	Eksperimen	Perempuan	121	110	-11
11	Eksperimen	Perempuan	153	125	-28
12	Eksperimen	Perempuan	136	122	-14
13	Eksperimen	Perempuan	128	93	-35
14	Eksperimen	Perempuan	152	116	-36
15	Eksperimen	Perempuan	143	110	-33
16	Eksperimen	Perempuan	133	92	-41
17	Eksperimen	Perempuan	132	94	-38
18	Eksperimen	Perempuan	152	120	-32
19	Eksperimen	Perempuan	139	119	-20
20	Eksperimen	Perempuan	143	115	-28
21	Kontrol	Perempuan	126	143	17
22	Kontrol	Perempuan	142	180	38
23	Kontrol	Perempuan	134	141	7
24	Kontrol	Perempuan	131	137	6
25	Kontrol	Perempuan	138	144	6
26	Kontrol	Perempuan	145	155	10
27	Kontrol	Perempuan	144	135	-9
28	Kontrol	Perempuan	134	122	-12
29	Kontrol	Perempuan	148	141	-7
30	Kontrol	Perempuan	147	156	9
31	Kontrol	Perempuan	138	127	-11

Lanjutan

32	Kontrol	Perempuan	164	152	-12
33	Kontrol	Perempuan	140	145	5
34	Kontrol	Perempuan	149	146	-3
35	Kontrol	Perempuan	130	148	18
36	Kontrol	Perempuan	153	152	-1
37	Kontrol	Perempuan	122	135	13
38	Kontrol	Perempuan	136	142	6
39	Kontrol	Perempuan	132	163	31
40	Kontrol	Perempuan	140	152	12
41	Kontrol	Laki-laki	151	140	-11
42	Kontrol	Laki-laki	145	142	-3
43	Kontrol	Laki-laki	143	140	-3
44	Kontrol	Laki-laki	151	145	-6
45	Kontrol	Laki-laki	150	143	-7
46	Kontrol	Laki-laki	144	153	9
47	Kontrol	Laki-laki	145	134	-11
48	Kontrol	Laki-laki	109	108	-1
49	Kontrol	Laki-laki	122	126	4
50	Kontrol	Laki-laki	122	111	-11
51	Kontrol	Laki-laki	148	166	18
52	Kontrol	Laki-laki	147	151	4
53	Kontrol	Laki-laki	155	158	3
54	Kontrol	Laki-laki	127	138	11
55	Kontrol	Laki-laki	136	133	-3
56	Kontrol	Laki-laki	142	152	10
57	Kontrol	Laki-laki	120	133	13
58	Kontrol	Laki-laki	147	134	-13
59	Kontrol	Laki-laki	135	141	6
60	Kontrol	Laki-laki	150	128	-22
61	Eksperimen	Laki-laki	140	92	-48
62	Eksperimen	Laki-laki	143	112	-31
63	Eksperimen	Laki-laki	130	124	-6
64	Eksperimen	Laki-laki	146	101	-45
65	Eksperimen	Laki-laki	139	98	-41
66	Eksperimen	Laki-laki	117	103	-14
67	Eksperimen	Laki-laki	156	120	-36

Lanjutan

68	Eksperimen	Laki-Laki	135	94	-41
69	Eksperimen	Laki-Laki	145	108	-37
70	Eksperimen	Laki-Laki	136	110	-26
71	Eksperimen	Laki-Laki	140	119	-21
72	Eksperimen	Laki-Laki	128	91	-37
73	Eksperimen	Laki-Laki	138	98	-40
74	Eksperimen	Laki-Laki	142	119	-23
75	Eksperimen	Laki-Laki	149	120	-29
76	Eksperimen	Laki-Laki	134	107	-27
77	Eksperimen	Laki-Laki	126	101	-25
78	Eksperimen	Laki-Laki	114	108	-6
79	Eksperimen	Laki-Laki	131	104	-27
80	Eksperimen	Laki-Laki	135	100	-35

Statistics

Post-test – Pre-test

N	Valid	80
	Missing	0
	Mean	-15
	Median	-12
	Mode	-11
	Std. Deviation	21
	Variance	453
	Range	94
	Minimum	-56
	Maximum	38
	Sum	-1174

UJI NORMALITAS

Explore

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
post test - pre test	.094	80	.079	.974	80	.100

a. Lilliefors Significance Correction

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kelompok	0	Kontrol	40
	1	Eksperimen	40
Jenis kelamin	0	Laki-laki	40
	1	Perempuan	40

Descriptive Statistics

Dependent Variable: *Post test - Pre test*

Kelompok	Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol	Laki-Laki	-.65	10.241	20
	Perempuan	6.15	13.546	20
	Total	2.75	12.343	40
Eksperimen	Laki-Laki	-29.75	11.805	20
	Perempuan	-34.45	11.901	20
	Total	-32.10	11.940	40
Total	Laki-Laki	-15.20	18.333	40
	Perempuan	-14.15	24.105	40
	Total	-14.68	21.285	80

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: post test - pre test

F	df1	df2	Sig.
.162	3	76	.921

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + kelompok + kelamin + kelompok * kelamin

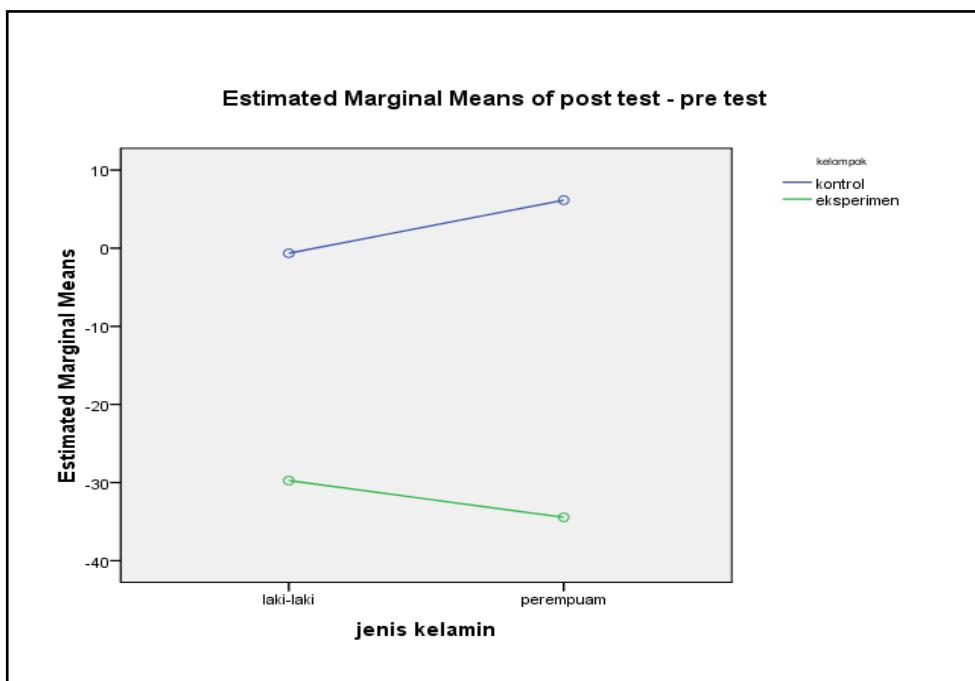
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:post test - pre test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	24973.750 ^a	3	8324.583	58.484	.000
Intercept	17228.450	1	17228.450	121.038	.000
kelompok	24290.450	1	24290.450	170.652	.000
kelamin	22.050	1	22.050	.155	.695
kelompok * kelamin	661.250	1	661.250	4.646	.034
Error	10817.800	76	142.339		
Total	53020.000	80			
Corrected Total	35791.550	79			

a. R Squared = .698 (Adjusted R Squared = .686)

Profile Plots



Lampiran 15. Lembar Observasi Siswa

Lembar Observasi Siswa

No	Variabel	Jawaban		Ket
		Ya	Tidak	
1	Faktor Kelelahan Fisik a. Tidak antusias mengikuti pelajaran b. Sering mengantuk dikelas c. Kondisi badan terlihat lelah dan tidak semangat d. Mengeluh badan capek dan tidak segar e. Kurang istirahat f. Menghabiskan waktu dengan mengobrol dan bermain yang menghibur			
2	Faktor Kelelahan Mental a. Terlihat cemas dengan kondisi diri b. Sulit konsentrasi saat pelajaran c. Sering menunda-nunda tugas d. Mengeluh dengan tugas dari guru e. Kurang upaya untuk mengatasi kesulitan belajar f. Tidak mencapai target nilai setiap pelajaran g. Selalu mengkhawatirkan kondisi keluarga			

Lampiran 16. Lembar Wawancara Siswa

Pedoman Wawancara Siswa

1. Bagaimana kegiatan belajar disekolah dan asrama?
.....
2. Apakah siswa mengalami permasalahan dalam belajar?
.....
3. Apa saja bentuk permasalahan belajar yang dialami siswa?
.....
4. Apakah siswa merasa mengalami tidak ada kemajuan dalam belajar?
.....
5. Bagaimana kejemuhan belajar yang dialami siswa?
.....
6. Bagaimana bentuk kejemuhan belajar yang dialami siswa?
.....
7. Apa usaha yang sudah dilakukan untuk mengatasi kejemuhan belajar?
.....
8. Perubahan apa yang dirasakan setelah mendapatkan tindakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah?
.....
9. Apakah menurutmu teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah cocok untuk mengurangi kejemuhan belajar?
.....
10. Jelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mengurangi kejemuhan belajar?
.....

**Lampiran 17. Lembar *Self Inventory* Konseling Teknik Restrukturisasi
Kognitif Berbasis Muhasabah**

**SELF INVENTORY SISWA
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR
SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA**

Nama Siswa :

Kelas/No. Absen :/.....

Program : *Boarding School*

A. MEMBANGUN *RAPPORT* (HUBUNGAN DENGAN KONSELI)

1. Game Deskripsi Diri

Tuliskan gambaran deskripsi diri yang sesuai menurut anda.

Benda, kondisi atau situasi bagaimana yang menggambarkan diri anda dan berikan alasannya.

B. IDENTIFIKASI MASALAH KEJENUHAN BELAJAR SISWA

1. Tuliskan masalah kejemuhan belajar yang sering kamu alami

2. Pikiran negatif apa yang sering muncul pada dirimu dan kapan biasanya terjadi

3. Menurut pandanganmu apa hakikat dari masalah

4. Apa keinginanmu dalam belajar supaya terhindar dari rasa jemu

C. MUHASABAH DAN COPING THOUGHT (PERBAIKAN DIRI)**1. Muhasabah Aspek Ruhiyah****2. Muhasabah Aspek Jasmani****3. Muhasabah Aspek Akal****4. Muhasabah Aspek Hati****5. Kedepan Saya Akan Lebih Baik**

1. Berkaitan dengan ruhiyah:

2. Berkaitan dengan jasmaniah:

3. Berkaitan dengan akal:

4. Berkaitan dengan hati:

D. LATIHAN PENGUATAN POSITIF

1. Tuliskan inspirasi atau hikmah dari video motivasi yang kalian lihat

2. Menurutmu bagaimana sikap belajarnya untuk mencapai prestasi

3. Buatlah kata-kata atau ungkapan motivasi sebagai penyemangat

E. HOME WORK PERBAIKAN BELAJAR

1. Perilaku Belajarku Kemarin Yang Perlu Diperbaiki

2. Pola Belajarku Kedepan

**F. EVALUASI KONSELING TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
BERBASIS MUHASABAH DALAM MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR**

1. Capaianku Dalam Belajar

2. Pola Belajar Yang Belum Kucapai

3. Evaluasi Kedepan

Lampiran 18. AUM PTSSDL Siswa Kelas VIII *Boarding School*

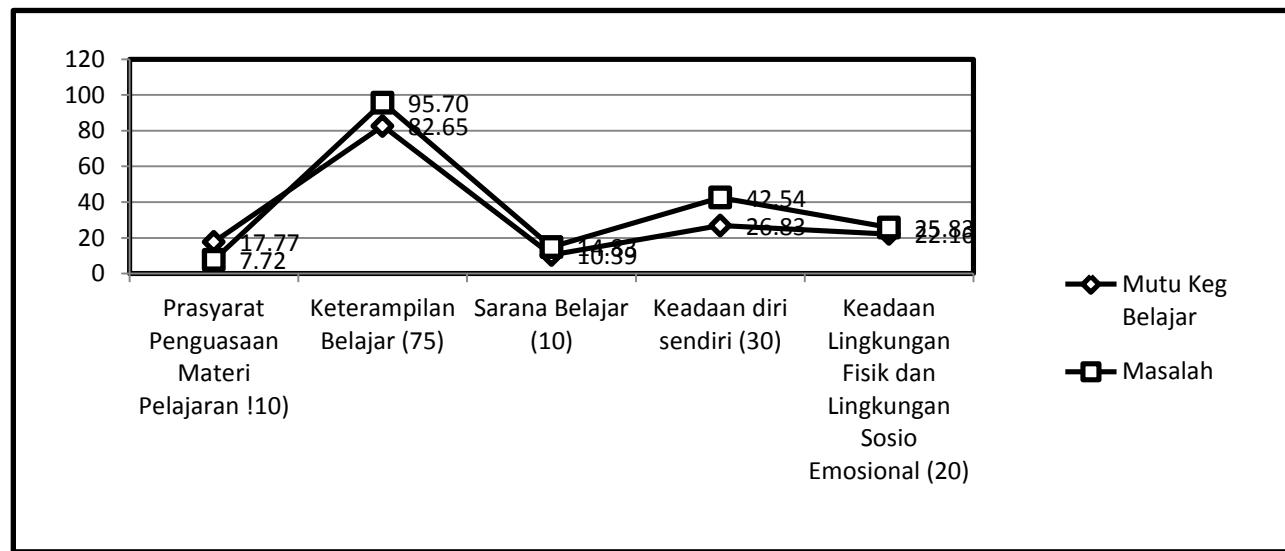
**HASIL PENGOLAHAN AUM
SERI PTSSDL FORMAT 3 : SISWA SLTP**

PROFIL SEKOLAH

SEKOLAH : **SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA**
Jumlah Anggota Kelompok : 116

SKOR DAN MASALAH

BIDANG MASALAH		SKOR				MASALAH			
		TERENDAH	TERTINGGI	JUMLAH	RATA-RATA	TERENDAH	TERTINGGI	JUMLAH	RATA-RATA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Prasyarat Penguasaan Materi Pelajaran !0)	0	16	1226	17,8	0	9	533	7,72
2	Keterampilan Belajar (75)	0	61	5703	82,7	0	64	6603	95,7
3	Sarana Belajar (10)	0	6	717	10,4	0	10	1023	14,8
4	Keadaan diri sendiri (30)	0	22	1851	26,8	0	27	2935	42,5
5	Keadaan Lingkungan Fisik dan Lingkungan Sosio Emosional (20)	0	18	1529	22,2	0	17	1782	25,8
Keseluruhan (145)				11.026	159,8			12.876	187



Prioritas Masalah Yang Perlu Mendapatkan Layanan Terhadap Kelompok Ini Adalah :

PRIORITAS KE	BIDANG MASALAH
5	Prasyarat Penguasaan Materi Pelajaran
1	Keterampilan Belajar
4	Sarana Belajar
2	Keadaan diri sendiri
3	Keadaan Lingkungan Fisik dan Lingkungan Sosio Emosional

Lampiran 19. Daftar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol Kelas VIII
Boarding School

Daftar Siswa Kelompok Eksperimen

No	Daftar Siswa Kelompok Eksperimen	
	Nama Siswa Laki-Laki	Nama Siswa Perempuan
1	Akhyar Musyaffa	Ainna Aura Aulia
2	Andika Mustaqfirin	Aisyah Rosyida
3	Averoes Gibraltar Makta	Aliyya Rahma Septiarini
4	Azhar Luqman Fadhlullah	Alya Nur Haya Dewi
5	Bariq Hafidz Nadlar Mazini	Ashfi Salsabila
6	Ghozi Tsabit Haidar Solih	Aura Indah Septianingrum
7	Kagan Wibowo	Deffiani Sitorus
8	Muhammad Azfa Riza M.	Earlene Dascha Faustina
9	Muhammad Bintang Raikkonan	Hening Kinan Suryapuri
10	Muhammad Fathi Farhan	Inas Haya Rahmawati Fadhilla
11	Muhammad Ghozy Izzulhaq	Intan Nur Fahmi Oktavia
12	Muhammad Hanif Afriansyah	Jasmine Rania Nurul Annisa
13	Muhammad Imaduddin A.	Laila Bunga Aqilah
14	Muhammad Naufal Rozin	Milda Khaerani Santoso
15	Nail Rasyad	Nabiila Nahdatunnafiah
16	Nibras Sah Ahsan Habibie D.	Nabila Salwa Rahmadani
17	Raihan Afif Ramadhan	Nadhira Afifah Mumtazrahmah
18	Rayhan Alfirdausi Rojak	Nadiya Iffa El Salwa
19	Septuna Nameza Adi Prabowo	Siti luthfiyah Nur Khalisah olii
20	Zakaria Ardiansyah	Syifa'

Daftar Siswa Kelompok Kontrol

No	Daftar Siswa Kelompok Kontrol	
	Nama Siswa Laki-Laki	Nama Siswa Perempuan
1	Afif Maulana Bashair	Adzkia Syamila Zain
2	Akmal Nazla Falahi	Ashila Metta Rahmadanti
3	Aqmal Ega Pratama	Aulia Noor Widyaningrum
4	Dicky Witomo	Az-zahra Izzatul Muslima
5	Dimas Widi Febriyanto	Aziza Abdullah
6	Fadzril Satya Ramdhani	Azzahra Syifa Nabilha
7	Faris Haikal Hashfi	Cathleeya Rifza M
8	Fatih Yahya Anindito	Fairuz Husna Aida
9	Hanif Hibatullah Habibi	Farah Athifah
10	Muhammad Al-fardheen Mj.	Fatimah Azzahra
11	Muhammad Haidar Azfa	Hilma Husnia Tsabita
12	Muhammad Ikhsan Ibrahim S.	Jasmine Faradila A
13	Muhammad Izzatul Ikhsan	Khoirun Nisa' Isnaini Putri
14	Muhammad Mukjizat Fuady	Mia Fa'iqqoh Lutfhiyyah
15	Muhammad Rasyid Ridho	Musfirah Qisthi Tardauna
16	Mukhlishin Abdullah	Muthia Zulfa
17	Octario Muda Mahardika	Mutiah
18	Raihan Iqbal Bisono	Naela Rifzika Al Aghnisy
19	Rana Adriva Ahmaddary E.	Nafisah Az Zahrah
20	Rois Ichlashul Amal	Nindya Shehan Safitri

Lampiran 20. Foto-Foto Penelitian



Uji Try Out Angket Kejemuhan Belajar Siswa Boarding School



Siswa Mengisi Pre-Test Kejemuhan Belajar Boarding School



Siswa Yang Jenuh Saat Pelajaran di Kelas



Proses Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah



Proses Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah



Siswa Mengisi Post-Test Kejemuhan Belajar Boarding School

Lampiran 21. Surat Uji Ahli (*Expert Judgment*)

SURAT KETERANGAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Mudjidin, M.Si
 Bidang Keahlian : Psikologi
 Jabatan : Dosen Psikologi UAD Yogyakarta

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa angket yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII *Boarding School SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*”, yang disusun oleh:

Nama : Suwi Wahyu Utami
 NIM : 1520310007
 Prodi/Konsentrasi : IIS/ Bimbingan Konseling Islam
 Universitas : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dengan ini menyatakan instrumen angket tersebut (✓)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak

Catatan/saran :

.....

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Januari 2017

Expert Judgment,

Dr. Mudjidin, M.Si

**SURAT KETERANGAN EVALUASI MODUL
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH
DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR**

A. Identitas *Expert Judgment*

Nama : Dr. Mudjidin, M.Si

Bidang Keahlian : Psikologi

Jabatan : Dosen Psikologi UAD Yogyakarta

B. Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda cek (✓) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu pada kolom dibawah angka 1, 2, 3 dan 4.

Keterangan:

- 4 = Sangat bagus/ Sangat sesuai
- 3 = Bagus/ Sesuai
- 2 = Kurang bagus/ Kurang sesuai
- 1 = Tidak bagus/ Tidak sesuai

2. Komentar atau saran harap diisi, dan ditulis pada lembar yang telah disediakan

C. Lembar Penilaian/Evaluasi

1. Isi Modul

No	Pertanyaan	1	2	3	4	Saran/Kritik
1	Ketepatan penulisan pendahuluan				✓	
2	Kesesuaian materi kaitannya dengan pengguna modul				✓	
3	Kesesuaian materi kaitannya dengan tujuan yang terdapat dalam pendahuluan				✓	
4	Kesesuaian materi kaitannya dengan topik bahasan				✓	
5	Pertanyaan untuk evaluasi					

	kaitannya dengan materi				✓	
6	Ketepatan penulisan daftar pustaka				✓	
7	Kesesuaian daftar pustaka dengan sumber acuan			✓	.	

2. Kebermanfaatan

No	Pertanyaan	1	2	3	4	Saran/ Kritik
1	Manfaat modul secara praktis				✓	
2	Manfaat modul secara teoritis				✓	
3	Modul kaitannya dengan pengguna				✓	
4	Modul kaitannya dengan efisiensi proses konseling			✓		
5	Modul kaitannya dengan pengembangan teknik konseling				✓	
6	Modul kaitannya dengan mengatasi kejemuhan belajar			✓		

Dengan ini menyatakan bahwa modul teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejemuhan belajar tersebut (✓)

- Layak digunakan sebagai panduan tanpa revisi
- Layak digunakan sebagai panduan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak

Catatan/saran :

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Januari 2017

Expert Judgment,

Dr. Mudjidin, M.Si

Lampiran 22. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-~~14279~~/Un.02/DPPs/TU.00/12/2016

23 Desember 2016

Lamp. : 1 (satu) lembar

Perihal : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis.

Kepada Yth. :
Dr. Suyadi, M.Si.
di-
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai Pembimbing Tesis yang berjudul:

PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Tesis tersebut akan dikerjakan oleh:

Nama	:	Suwi Wahyu Utami
NIM	:	1520310007
Program	:	Magister
Prodi/Konsentrasi	:	IIS / BKI
Semester	:	III (Tiga)
Tahun Akademik	:	2016/2017

Kami sangat mengharap surat jawaban/pernyataan bersedia atau tidak bersedia dari Bapak/Ibu dengan mengisi Formulir terlampir dan dikirimkan kembali kepada kami secepatnya.

Apabila Bapak/Ibu tidak bersedia, kami mohon proposal/usulan penelitian terlampir dikirimkan kembali ke sekretariat Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian, atas perkenan dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan banyak terima kasih

Wassalamu'alaikum wr. wb.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-**3325**/Un.02/DPPs/TU.00/ 9 /2016 Yogyakarta, 27 September 2016
Lampiran: : -
Perihal : Permohonan Izin Observasi Pra Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPIT Abu Bakar Yogyakarta
di
Jln. Veteran Gg. Bekisar 716Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta
Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan izin observasi pra penelitian kepada mahasiswa berikut:

Nama	: Suwi Wahyu Utami, S.Pd
NIM	: 1520310007
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan dan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

Untuk melakukan Observasi Pra Penelitian Thesis di SMPIT Abu Bakar Yogyakarta, yang beralamat Jln. Veteran Gg. Bekisar 716Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta.
Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA
 Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
 email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-^{25C}/Un.02/DPPs/TU.00/ 01 /2017
 Lampiran: : -
 Perihal : Permohonan Sebagai *Expert Judgment*

Kepada Yth.
Dr. Mudjидin, M.Si.
 Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Suwi Wahyu Utami
NIM	: 1520310007
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

Expert Judgement atas :

1. **Modul Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah**
2. **Angket Tingkat Kejemuhan Belajar Siswa Boarding School**

Dibawah bimbingan dosen : **Dr. Suyadi, M.A.**

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 30 Januari 2017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
 PASCASARJANA**



Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
 email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B- 223 /Un.02/DPPs/TU.00/ 01 /2017
 Lampiran: : -
 Perihal : Permohonan Ijin Uji Angket

Kepada Yth.

**Kepala Sekolah SMPIT Lukmanul Hakim Internasional
 di Yogyakarta**

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji angket kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Suwi Wahyu Utami
NIM	: 1520310007
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

Untuk uji angket yang berjudul :

ANGKET TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA BOARDING SCHOOL

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



Yogyakarta, 27 Januari 2017
 Direktur,
 Noorhaidi



Nomor : B-~~254~~ /Un.02/DPPs/TU.00/ 01 /2017
 Lampiran: : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian, Observasi dan Wawancara

Kepada Yth.
Litbangkes Bangpol Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Suwi Wahyu Utami
NIM	: 1520310007
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

untuk menindaklanjuti penelitian Tesis yang berjudul :

PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Di bawah bimbingan dosen : **Dr. Suyadi, M.A.**

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 1 Februari 2017

Nomor : 074/915/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Walikota Yogyakarta
Up. Dinas Peranaman Modal dan Perizinan
Kota Yogyakarta

Di

YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari	:	Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Nomor	:	B-234/Un.02/DPPs/TU.00/01/2017
Tanggal	:	27 Januari 2017
Perihal	:	Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan,maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan tesis dengan judul proposal :"PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS MUHASABAH DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII BOARDING SCHOOL SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA", kepada :

Nama	:	SUWI WAHYU UTAMI
NIM	:	1520310007
No. HP/Identitas	:	081392621534/ 3306126502870007
Prodi/Jurusan	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Lokasi Penelitian	:	Kota Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta
Waktu Penelitian	:	1 Februari s.d 29 April 2017

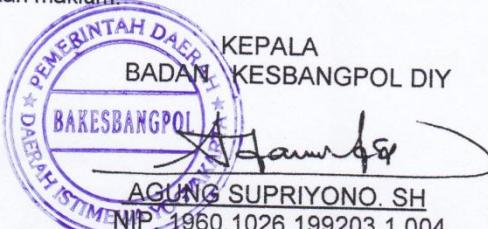
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



SMP ISLAM TERPADU ABU BAKAR

TERAKREDITASI "A"

SK SSN 165/03/KP/2011

Jalan Veteran Gang Bekisar No.716 Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta 55161
Telepon/Fax. 0274-419134 surel : smpit.aby.yk@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : D-03/ 103/ III/ 2017

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Herry Purwanto, S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Instansi : SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Veteran Gg. Bekisar 716 Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta 55161

Menerangkan bahwa :

Nama : Suwi Wahyu Utami, S.Pd

NIM : 1520310007

Prodi : *Interdisciplinary Islamic Study (IIS)*

Konsentrasi : BKI

Universitas : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

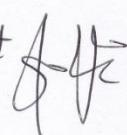
Telah menyelesaikan tesisnya di SMPIT Abu Bakar Yogyakarta dengan judul "Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMPIT Abu Bakar Yogyakarta " pada bulan Januari – Maret 2017.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 23. Lembar Bimbingan Tesis

BUKU BIMBINGAN TESIS

No	Hari/Tanggal	Bahan Bimbingan	Catatan Revisi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Rabu , 11 Jan 2017	Proposal penelitian,	- Perbaikan penulisan latar belakang - Scruber refensi ditambah	
2.	Kamis - sel 12 Jan 2017	Proposal penelitian,	- Expert judgement	
3.	Jenin , 13 Feb 2017	- Hasil try out Angket . - validitas reliabilitas . - revisi modul .	sampel putra dan putri .	
4	Rabu , 28 Maret 2017	Hasil pre test post test penelitian	melengkapi smp bob 1-5 dan Lampiran .	
5.	selasa , 18 April 2017	Laporan tesis	ACT	

Lampiran 24. Curriculum Vitae**Curriculum Vitae**

Nama Lengkap : Suwi Wahyu Utami, S.Pd
Tempat, Tanggal Lahir : Purworejo, 25 Februari 1987
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Menikah
Agama : Islam
Golongan Darah : B
Email : zahrasuwi@gmail.com
Alamat Asal : Kemiri Lor, RT 01/02, Kemiri, Purworejo, Jawa
Tengah 54262
Alamat Jogja : Perum Bumi Mandiri Wirokerten No F3, Glondong,
Wirokerten, Bantul, Yogyakarta

Pendidikan

- S1 Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta
- SMK Negeri 2 Purworejo
- SMP Negeri 18 Purworejo
- SD Negeri 2 Kemiri Lor

Pengalaman Mengajar

- Guru Bimbingan Konseling SMP Islam Terpadu Abu Bakar Yogyakarta