

**PENGEMBANGAN NILAI-NILAI TRADISI MEUGANG DENGAN TEKNIK SELF
INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN PADA MAHASANTRI
PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN IBNU KATSIR 1**

Rizki Alhadi¹, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh², Imaratul Ulwiyah³

^{1,2,3} Universitas PGRI Argopuro Jember

alhadirizky100@gmail.com¹ nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com²
ulwiyahimaratul85@gmail.com³

ABSTRACT

his research is driven by the phenomenon of learning burnout experienced by students at Ibnu Katsir 1, resulting from heavy academic workloads and monotonous routines. To address this issue, an innovative intervention is required that combines local wisdom with cognitive psychological techniques. This study aims to develop a model or guidebook that integrates the values of the Meugang tradition—such as togetherness, gratitude, joy, and a sense of kinship—through a self-instruction approach to reduce student learning burnout. The research method employed is Research and Development (R&D). The research procedures include the needs analysis phase, the development of products/materials based on Meugang values, expert validation, and limited field testing on research subjects. Data collection instruments consist of learning burnout scales, observations, and interviews. The results of this study are expected to demonstrate that the internalization of Meugang traditional values, combined with self-instruction techniques, is effective in helping students manage academic stress.

Keywords: *Meugang Tradition, Self Instruction, Learning Burnout.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kejenuhan belajar (learning burnout) yang dialami oleh mahasiswa Ibnu Katsir 1 akibat beban akademik dan rutinitas yang monoton. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan sebuah inovasi intervensi yang menggabungkan kearifan lokal dengan teknik psikologi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah model atau panduan yang mengintegrasikan nilai-nilai tradisi Meugang—seperti kebersamaan, rasa syukur dan kegembiraan serta semangat kekeluargaan—melalui pendekatan self-instruction (instruksi diri) guna menurunkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D). Prosedur penelitian meliputi tahap analisis kebutuhan, pengembangan produk/materi berbasis nilai Meugang, validasi ahli, serta uji coba terbatas pada subjek penelitian. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan belajar, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian ini diharapkan menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai tradisi Meugang yang dipadukan dengan teknik self-instruction efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

Kata kunci: Tradisi Meugang, *Self Instruction*, Kejenuhan Belajar

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah sarana pengantar terahirnya generasi penerus bangsa yang unggul, berilmu, berwawasan serta bermoral sesuai dengan harapan bangsa Indonesia (Sari et al., 2022). Pendidikan di Indonesia memiliki dua jalur utama, yaitu pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan formal mencakup jenjang pendidikan dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi yang terstruktur dan sistematis. Sementara itu, pendidikan nonformal, seperti pelatihan keterampilan, kursus, hingga sekolah keagamaan, memberikan alternatif pembelajaran yang lebih fleksibel sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 13 Ayat 1 dijelaskan bahwa “sistem pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal yang saling melengkapi”. Lembaga pendidikan yang memberikan tambahan pembelajaran non formal dan informal salah satunya adalah Pondok Pesantren. Dalam laman resmi Kementrian Agama Republik Indonesia, mengungkapkan sebagian masyarakat mulai mempercayakan anak-anaknya pada lembaga

pendidikan pesantren. Para orang tua beranggapan tidak hanya dididik pengetahuannya, tetapi di pondok pesantren juga melangsungkan pendidikan karakter dan pembelajaran tentang kehidupan (Fathira & Wiyono, 2025).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan pengetahuan keagamaan. Namun, kegiatan belajar yang padat dan rutinitas yang monoton seringkali menimbulkan kejenuhan pada santri maupun mahasiswa pesantren. Pada penelitian ini mengungkapkan adanya fenomena permasalahan, bahwasannya santri di pesantren yang mengambil program pembelajaran tambahan memiliki tekanan lebih berat dibandingkan mahasiswa lainnya (Fathira & Wiyono, 2025). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kegiatan wawancara dan penyebaran angket, beberapa santri dan beberapa ustadz dan pengajar peneliti menemukan fenomena pada mahasantri PPA Ibnu Katsir 1. Ada beberapa santri yang sering merasakan jenuh ketika di pondok pesantren. PPA Ibnu Katsir adalah pondok yang memadukan

antara program tahfizh, akademik, dirosah islamiyah dan kuliah sehingga beberapa mahasiswa mengalami kebingungan mengatur jadwal, bosan dikarenakan jadwal terlalu padat sehingga mencari hiburan seperti main game online ketika ada jadwal kuliah, tidur ketika jadwalnya dirosah islamiyah, bahkan sering melamun ketika jadwalnya hafalan alquran. Hal ini mengakibatkan target dan tugas terbengkalai yang terevaluasi dalam gathering atau laporan hasil belajar santri setiap satu semester sekali.

Kejenuhan Santri Sering muncul karena rutinitas di pondok yang monoton seperti hafalan dan pelajaran yang diulang setiap hari tanpa variasi. Jadwal yang padat dari pagi hingga malam membuat fisik dan pikiran cepat lelah. Selain itu lingkungan sosial yang terbatas, serta peraturan yang ketat bisa menambah tekanan emosional. Tuntutan harus memenuhi target menghafal Al Quran, dirosah islamiyyah, dan kuliah membuat santri cepat kelelahan baik fisik maupun mental. Mereka butuh waktu untuk istirahat dan dukungan agar tetap semangat tanpa merasa tertekan. Kejenuhan ini bisa diatasi, beberapa solusi telah diberlakukan dalam upaya penanganan guna

mengatasinya, diantaranya ialah metode *self instruction* yang diteliti Lidawati serta Saputra pada tahun 2019. Penemu teknik ini adalah Donald Meichenbaum yang bertujuan membantu merubah pola pikir irrasional serta membangun kembali pemikiran yang lebih rasional. (Putri et al., 2025).

Penelitian bertujuan untuk mengatasi kejenuhan di kalangan santri Ibnu Katsir 1 Jember dengan pengembangan nilai Teknik *self instruction*.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan saat ini menggunakan jenis penelitian dengan model R&D (Research and Development), merupakan metode penelitian yang banyak digunakan dalam dunia akademik untuk merancang dan menguji efektifitas suatu produk (Rustamana, 2024). Penelitian R&D merupakan metode penelitian yang banyak didopsi dewasa ini untuk merancang dan menguji efektifitas produk. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan produk melalui proses penemuan potensi masalah, mendesain dan mengembangkan suatu produk

sebagai solusi terbaik (Warawu, 2024).

Penelitian pengembangan ini didisain dengan model penelitian ADDIE. Proses meliputi lima tahap pengembangan yaitu; analysis, design, development, implementation, dan evaluation (Rudi Safrudin Darwis, 2021)(Rahmawati, 2025). Produk tersebut yaitu berupa modul layanan bimbingan konseling untuk mengurangi distorsi kognitif. Pembuatan produk dilakukan oleh peneliti sesuai dengan prosedur model penelitian yang dipilih dan dianggap efektif dalam penelitian pembelajaran yaitu model ADDIE.

Tempat dan Subjek Penelitian

Tempat penelitian bertempat di Ibnu Katsir 1 Jember.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai cara, baik secara langsung atau tidak, untuk mendapatkan data yang akurat, lengkap, serta dipercaya. Sumber data primer didapatkan dari mahasantri angkatan 12 PPA Ibnu Katsir 1, melalui teknik pengumpulan data seperti kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini seluruh santri angkatan 12 putra di PPA Ibnu Katsir 1 sebanyak 9 santri. Sampel penelitian

diambil secara purposive sampling sebanyak 6 santri yang menunjukkan gejala kejenuhan belajar melalui observasi awal.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analysis (*Analisis*)

Penelitian ini diawali dengan menganalisis permasalahan dan kebutuhan mahasantri dalam proses analisis penelitian melakukan observasi secara langsung di tempat penelitian. Observasi dilakukan dengan wawancara kepada mahasantri dan ustadz atau pengajar. Dari proses tersebut peneliti memperoleh hasil sebagai berikut: Analisis Situasi Berdasarkan hasil observasi terhadap Mahasantri Ibnu Katsir angkatan 12, peneliti menemukan situasi sebagai berikut:

Jumlah Mahasantri angkatan 12 ada 9 orang. Terdapat 4 mahasantri yang mengalami kejenuhan tingkat tinggi tingkat kejenuhan sedang dan 3 mahasantri terdapat kejenuhan belajar tingkat rendah. Analisis Masalah

Observasi dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pengamatan dan wawancara terhadap santri sehingga menemukan suatu masalah yaitu santri yang merasa jenuh yaitu sering melamun ketika *dirosah islamiyah*,

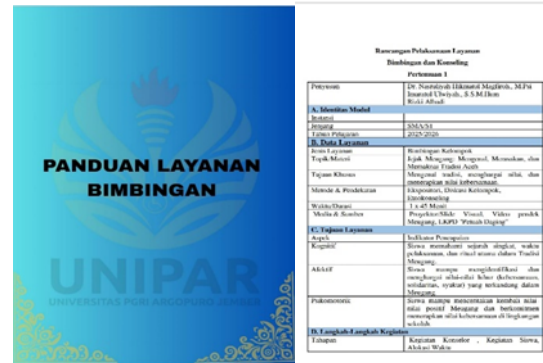
sering membolos, tidur ketika jam *tahfizh* bahkan main game online waktunya mengerjakan tugas pondok atau tugas kuliah.

2. Desain (Design)

Setelah melakukan analisis permasalahan di tempat penelitian langkah selanjutnya yaitu mendesai produk berupa modul yang akan dikembangkan. Tahapan desain ini berbentuk konseptual yang mendasari pembuatan modul.

Modul yang dikembangkan juga memuat tentang beberapa dasar tentang beberapa dasar dan kebijakan guru BK di sekolah, prinsip pelaksanaan layanan konseling, dan

tersebut disusun secara berurutan mulai dari proses pemukaan, penerapan isi layanan, dan penutup. Perumusan materi ini disesuaikan dengan topik layanan yang akan diberikan dan sesuai dengan permasalahan yang akan diselesaikan.



Gambar 2. RPL dalam Modul 1

3. Pengembangan (Development)

Tahapan pengembangan adalah tahapan peneliti untuk mulai mencetak produk untuk selanjutnya dilakukan validasi terhadap modul yang dikembangkan. Validasi modul dilakukan oleh tim ahli untuk mengetahui kelayakan produk.

Tabel Kriteria Uji Kelayakan

Persentase %	Kriteria
81 % - 100 %	Sangat valid, dan dapat digunakan tanpa revisi
61 % - 80 %	Valid, dan dapat digunakan dengan revisi kecil
41 % - 60 %	Kurang valid, disarankan tidak digunakan karena perlu validasi besar
21 % - 40 %	Tidak valid, atau tidak boleh digunakan
0 % - 20 %	Sangat tidak valid, dan tidak boleh digunakan



beberapa kompetensi guru BK.

Gambar 1. Kelengkapan Modul

Modul yang dikembangkan harus memuat rancangan pelaksanaan layanan konseling dengan menentukan beberapa aspek perencanaan. Mulai dari perencanaan topik, media layan, serta strategi yang akan digunakan selama proses pelaksanaan konseling. Layanan

Hasil validasi yang dilakukan oleh validator akan digunakan sebagai acuan dalam mengevaluasi modul untuk menghasilkan produk yang layak guna. Validator dari penelitian ini merupakan dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Argopuro Jember. Berdasarkan perhitungan validasi ahli materi, modul yang dikembangkan memperoleh skor 75%.

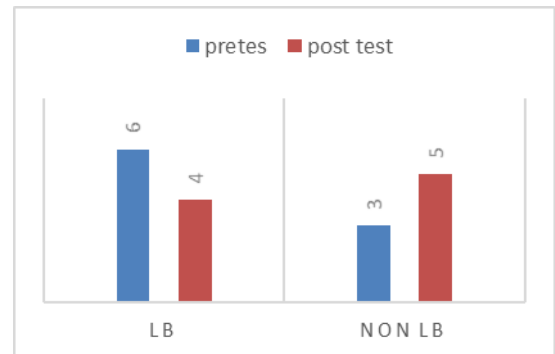
validator	peroleha n	Skor max	Presenta se
Ahli materi	63	84	75%
Ahli Media	45	60	75%
Total			75%

Berdasar hasil validasi, modul yang dikembangkan 75% dengan kriteria “valid atau layak dan dapat digunakan tanpa revisi”.

4. Implementasi (Implementation)

Modul kemudian diujicobakan kepada objek penelitian yaitu 9 orang mahasiswa angkatan 12. Dari hasil penyebaran angket kepada 9 mahasiswa, terindikasi 4 yang mengalami.

Diagram 1. Hasil Uji coba skala terbatas



Dari hasil Uji coba skala terbatas dengan mengimplementasikan Modul layanan konseling dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar dapat diatasi. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan tingkat kejatuhan belajar.

5. Evaluasi (Evaluation)

Setelah tahap implementasi dilakukan tahap selanjutnya adalah menganalisis apakah layanan yang sudah diberikan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Menjadi bahan evaluasi modul yang dikembangkan yaitu perlunya tambahan layanan konseling dengan mengintegrasikan nilai-nilai tradisi dugang agar hasilnya lebih maksimal.

PEMBAHASAN

Slivar (2001) mendefinisikan kelelahan belajar sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan kelelahan mental dan fisik akibat meningkatnya tuntutan yang berkaitan dengan belajar. Selain itu Thohirin (2006), menyatakan bahwa kelelahan belajar pada pelajar muncul ketika sistem kognitif mereka gagal memproses pengetahuan atau pengalaman baru secara memadai, sehingga menimbulkan persepsi bahwa kemajuan belajar mereka terhenti. (Afifah, 2019).

Menurut Maslihah (2011), kejenuhan belajar ditandai oleh tiga aspek utama, yaitu kelelahan fisik seperti tubuh terasa letih dan mudah mengantuk; kelelahan emosional berupa rasa bosan, tidak berminat, atau mudah marah saat belajar; serta kelelahan mental yang tampak dari kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya kemampuan memahami materi. Winkel (2009) menyatakan bahwa kejenuhan muncul ketika siswa kehilangan minat dan motivasi, mengalami gangguan konsentrasi, serta menunjukkan reaksi emosional negatif seperti bosan atau tertekan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Sementara itu, Sardiman (2012) melihat kejenuhan

sebagai hilangnya semangat belajar yang membuat siswa bersikap pasif dan merasakan monotonitas dalam proses belajar.

Perilaku kejenuhan belajar santri dapat diamati melalui tiga dimensi utama (kelelahan, sinisme, dan *inefikasi*) yang termanifestasi dalam kegiatan sehari-hari di pesantren: Perilaku Kelelahan Emosional & Fisik (*Exhaustion*)(Fathira & Wiyono, 2025) Indikator utama kejenuhan, yang terlihat dari menurunnya energi dan semangat mahasiswa: Lesu dan Tidak Bersemangat: Mahasiswa terlihat kurang antusias dan pasif dalam mengikuti berbagai kegiatan, baik di kelas ketika dirosah, maupun kegiatan asrama seperti menghafal Al Quran, dan belajar kitab. Mengantuk di Kelas/Pengajian: Sering terlihat mengantuk, tertidur, atau kurang fokus saat guru/ustaz menyampaikan pelajaran, terutama pada jadwal yang padat atau malam hari. Keluhan Fisik : Sering mengeluh sakit kepala, mual, kelelahan fisik, atau ingin izin tidak mengikuti kegiatan belajar karena merasa badan kurang sehat, meskipun tidak ada penyakit serius. Kelelahan Kognitif : Mengeluh "pusing" atau kesulitan

berkonsentrasi, terutama saat menghadapi tugas yang menumpuk atau materi yang dianggap sulit (misalnya, menghafal Al-Qur'an/hadis, atau mata pelajaran berbasis bahasa Arab/kitab kuning).

Teknik self instruction merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum (Hasan, 2019). Sebagaimana pendapat Santrock mengemukakan bahwa "Self instruction merupakan metode kognitif yang dirancang supaya mengajarkan individu mengubah perilakunya. Teknik ini dapat membantu orang mengubah cara berpikirnya tentang dirinya sendiri" (Handika et al., 2021).

Dengan demikian teknik *self instruction* dianggap teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena self instruction dirancang untuk memberikan individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilaku mereka sendiri (Nufi et al., 2021)

Self instruction memiliki beberapa yaitu seperti observasi diri, melalui dialog internal baru dan belajar keterampilan baru. Self instruction bertujuan untuk membentuk

kembali pola kognitif, asumsi, keyakinan, dan penilaian yang tidak rasional, merusak diri sendiri, dan menyalahkan diri sendiri (Fauziah et al., 2024).

Tradisi Meugang di Aceh adalah adat istiadat yang penting dan dihormati di kalangan masyarakat Aceh. Meugang adalah praktik penyembelihan hewan untuk memperingati hari raya Idul Fitri dan Idul Adha, serta bulan suci Ramadan. Masyarakat Aceh menjalankan tradisi ini, yang tidak dipraktikkan oleh kelompok etnis lain di pulau tersebut. Upacara Meugang di Aceh umumnya melibatkan penyembelihan hewan, termasuk sapi, kerbau, atau kambing. Selanjutnya, daging dari hewan-hewan Meugang ini diperdagangkan oleh para pedagang di berbagai pasar di Aceh (Tabina et al., 2025).

Awal mula sejarah Meugang di Aceh dapat ditelusuri kembali ke masa Kesultanan Aceh. Kala itu, sultan dan kaum bangsawan melaksanakan penyembelihan hewan sebagai bentuk syukur dan penghormatan kepada Allah SWT. Praktik ini kemudian berkembang dan diadopsi oleh seluruh masyarakat Aceh. Selama era Kesultanan Aceh, Meugang muncul sebagai tradisi

penting dalam masyarakat Aceh. Masyarakat merayakan Meugang dengan menyembelih hewan dan membagikan dagingnya kepada keluarga, kerabat, dan orang-orang yang membutuhkan. (Wali et al., 2023)

Meugang menjadi simbol kebersamaan, rasa syukur, dan saling berbagi di tengah masyarakat Aceh. Selain itu, Meugang juga dilihat sebagai bentuk persiapan untuk menyambut bulan suci Ramadhan, yang membawa kesan spiritual dan moral dalam kehidupan umat Muslim. Meugang bukan hanya merupakan kegiatan ritual keagamaan, tetapi juga sarana untuk mempererat hubungan sosial, membangun solidaritas, serta memperkuat rasa kebersamaan di tengah masyarakat Aceh. Pada setiap pelaksanaan Meugang, masyarakat Aceh menunjukkan semangat gotong-royong dalam menyembelih hewan ternak, mengolah daging, dan membagikannya kepada sesama (Serdang & Utara, 2025). Ini mencerminkan adanya nilai-nilai sosial yang terkandung dalam budaya Aceh, seperti saling berbagi, menghormati sesama, dan menjaga keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, tradisi ini juga mengandung makna spiritual

yang berkaitan dengan persiapan mental dan fisik untuk menjalani bulan puasa yang penuh berkah (MZ et al., 2025)

D. Kesimpulan

Dari artikel jurnal tersebut adalah bahwa pengembangan nilai-nilai tradisi Meugang yang dipadukan dengan teknik self instruction dinilai efektif untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar pada mahasiswa Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1.

Penelitian menunjukkan bahwa:

Kejenuhan belajar muncul karena jadwal yang padat, rutinitas monoton, tekanan akademik, serta tuntutan hafalan dan kuliah.

Teknik self instruction membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif sehingga mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Nilai-nilai tradisi Meugang seperti kebersamaan, rasa syukur, kegembiraan, gotong royong, dan semangat kekeluargaan dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi santri.

Modul layanan konseling yang dikembangkan memperoleh hasil

validasi sebesar 75% sehingga dinilai layak digunakan.

Hasil uji coba menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar setelah penerapan modul layanan konseling berbasis self instruction.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi kearifan lokal tradisi Meugang dengan pendekatan psikologis self instruction dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Fathira, S. A., & Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Motivational Interviewing untuk Mereduksi Burnout Akademik pada Siswa Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal BK Unesa*, 1–23.
- Fauziah, Firidameka Koswara, & Masril. (2024). Study Literature: Efektifitas Konseling CBT dengan Teknik Self Intruction Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 613–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5561>
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- MZ, M. H., Fauzani, L., Muddatstsir, K., & Yusrizal. (2025). Potret Penerapan Pendidikan Karakter di Aceh: Studi Penguatan Nilai Kearifan Lokal di Era Globalisasi. *Ta'diban: Journal of Islamic Education*, 5(2), 75–88.
- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i2.14459>
- Palenza, N. R., Firman, & Netrawati. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Burnout Akademik. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(June), 269–272. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653062>
- Serdang, D., & Utara, S. (2025). *Khoirun Nisa Siregar, Munandar Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. 22(1), 181–194.
- Tabina, A. R., Sari, P. A., Amalia, R., & Dora, N. (2025). Meugang (Tradisi Etnik Aceh dalam Menyambut Bulan Puasa). *Aksi Kolektif: Jurnal Pengabdian*, 1(2), 1–11. <https://glonus.org/index.php/aksikolektif/article/view/130>
- Wali, M., Munira, W., & Muslem. (2023). Education Enthusiast: Education Enthusiast: *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(4), 219–227.