

**MENGATASI KEBOSANAN MELALUI GENJRING ALIKAYA  
PADA IBU RUMAH TANGGA ANGGOTA  
GROUP AL BARKAH  
DUSUN SAWANGAN DESA TLAHAB KIDUL  
KECAMATAN KARANGREJA KABUPATEN PURBALINGGA**



**IAIN PURWOKERTO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos.)**

**IAIN PURWOKERTO**

**Oleh :  
LAELI QOMARIYAH  
NIM: 1617101059**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
2020**

**Mengatasi Kebosanan Melalui Genjring Alikaya Pada Ibu Rumah Tangga Anggota Group Al Barkah Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga**

Laeli Qomariyah  
NIM. 1617101059

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Bimbingan Konseling  
Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

**ABSTRAK**

Menjadi ibu rumah tangga tentunya memiliki banyak aktivitas yang dilakukan di dalam rumah, atau bahkan tidak memiliki aktivitas yang dilakukan karena pekerjaan sudah ditanggung oleh pembantu atau menggunakan jasa yang lainnya. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh ibu rumah tangga kadang muncul rasa capai atau yang lainnya, begitupun sebaliknya jika seorang ibu rumah tangga tidak atau sedikit atas aktivitas yang ada dalam kesehariannya. Jika tidak melakukan aktivitas atau tidak mempunyai aktivitas, tentunya rasa bosan akan muncul, apalagi jika hanya seorang diri didalam rumah, sehingga kadang sebagai ibu rumah tangga perlu adanya aktivitas tambahan yang bisa mengatasi rasa bosan yang dialami.

Penelitian ini menfokuskan pada ibu rumah tangga dalam upaya mengatasi kebosanan yang dirasakan melalui kegiatan bermusik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian Field Reseach. Subyek pada penelitian ini adalah 5 orang ibu rumah tangga anggota group genjring yaitu Ibu Daryati, ibu Tarsiyah, Ibu Suweni, Ibu Karmiyah dan Ibu kanem. Data-data yang disajikan di peroleh dengan melakukan observasi secara langsung dan di dukung dengan hasil wawancara kepada subjek yang terkait. Data tersebut disajikan dalam bentuk kata-kata kemudian dianalisis untuk diambil kesimpulan sebagai hasil penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kebosanan pada ibu rumah tangga diakibatkan oleh rutinitas, yang mana rutinitas yang dilakukan minim dan monoton. Dengan hal tersebut, untuk megatasi kebosanan yang di alami oleh ibu rumah tangga, mereka memperhatikan diri, menentukan prioritas aktivitasnya dan berani untuk membangun diri mengikuti aktivitas yaitu dengan mengikuti genjring alikaya karena setelah megikuti genjring alikaya ibu-ibu rumah tangga merasakan senang, terhibur dan lebih bersemangat.

**Kata Kunci:** Kebosanan, Ibu Rumah Tangga dan Gejring Alikaya

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Definisi Operasional .....	5
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Kajian Pustaka .....	9
G. Sistematika Penulisan.....	12
<b>BAB II MUSIK GENJRING DAN KEBOSANAN</b>	
A. Kebosanan .....	14
B. Faktor-faktor Penyebab Kebosanan.....	16
C. Kebosanan Pada Ibu Rumah Tangga.....	19
1. Ibu Rumah Tangga .....	19
2. Bentuk-Bentuk Kebosanan Pada Ibu Rumah Tangga .....	21
3. Cara Mengatasi Kebosanan Pada Ibu Rumah Tangga.....	23
D. Musik Sebagai Upaya Mengatasi Kebosanan. ....	25
1. Definisi Musik. ....	25
2. Jenis-Jenis Musik.....	26
3. Genjring Sebagai Musik Religi .....	29

4. Manfaat Musik.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	33
B. Subjek Penelitian .....	34
C. Objek Penelitian .....	35
D. Lokasi Penelitian .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV MENGATASI KEBOSANAN PADA IBU RUMAH TANGGA</b>	
A. Gambaran Umum Dusun Sawangan.....	40
B. Genjring Alikaya .....	41
C. Ibu Rumah Tangga Pemain Genjring .....	45
D. Kebosanan Dalam Kehidupan .....	51
1. Faktor Kebosanan.....	51
2. Bentuk Kebosanan.....	54
E. Upaya Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Mengatasi Kebosanan ..	55
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	65
C. Kata Penutup.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Pedoman Wawancara
2. Lampiran 2 Transkrip Hasil Wawancara
3. Lampiran 3 Foto-Foto Wawancara
4. Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
5. Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
6. Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
7. Lampiran 7 Blanko Bimbingan Skripsi
8. Lampiran 8 Berita Acara Sidang Munaqosyah
9. Lampiran 9 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi
10. Lampiran 10 Daftar Hadir Peserta Seminar Proposal Skripsi
11. Lampiran 11 Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif
12. Lampiran 12 Surat Keterangan Wakaf Perpustakaan
13. Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal Skripsi
14. Lampiran 14 Sertifikat BTA dan PPI
15. Lampiran 15 Sertifikat Aplikom
16. Lampiran 16 Sertifikat KKN (Kuliah Kerja Nyata)
17. Lampiran 17 Sertifikat PPL (Praktek Pengalaman Lapangan)
18. Lampiran 18 Sertifikat Bahasa Inggris
19. Lampiran 19 Sertifikat Bahasa Arab
20. Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menjadi ibu rumah tangga bukanlah pekerjaan yang mudah begitu saja, karena sampai sekarang ini banyak para ibu rumah tangga yang mengeluh atas pekerjaan atau rutinitas yang mereka hadapi setiap harinya, sehingga tidak heran jika mereka para ibu rumah tangga merasakan kelelahan dan kebosanan terhadap rutinitas kesehariannya yang hanya berorientasi pekerjaan rumah, mengurus anak, suami dan keluarganya. Menurut Crote dan Clark, banyaknya tugas yang dijalani ibu rumah tangga dalam kesehariannya membuat mereka merasa bosan dan jenuh pada aktifitas yang dilakukannya.<sup>1</sup>

Hasil pengolahan data Badan Pusat Statistik yaitu pada Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2004, dari data perkotaan diperoleh bahwa sebagian besar ibu yang usianya kurang dari 40 tahun yang memiliki anak, 63.3% darinya hanya mengurus rumah tangga saja, dan yang memiliki pekerjaan diluar rumah atau bekerja hanya 29.6%. sedangkan di Pedesaan, ibu rumah tangga yang hanya mengurus rumah tangga adalah 52.7% dan yang bekerja 41.1%.<sup>2</sup>

Tahapan dalam peran sebagai ibu rumah tangga, pada masa perkembangan dewasa awal sekitar 21-25 tahun dan 36-53 tahun yaitu perkembangan dewasa tengah, selalu berkeinginan untuk mengisi waktu luangnya dengan diisi kegiatan atau berbagai aktifitas yang bersifat pengaktualisasian diri<sup>3</sup> atau berkumpul

---

<sup>1</sup> R. A. Baron dan D. Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Edisi 10, terj. Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2005)

<sup>2</sup> Ulin Nihayah, Komunikasi Intrapersonal, Solusi Alternatif Mengatasi Kejenuhan Rutinitas Ibu Rumah Tangga, dimuat dalam *Jurnal SAWWA*, Vol. 11 No. 2 April Tahun 2016, hlm. 255

<sup>3</sup> Menurut Abraham Maslow manusia yang teraktualisasikan dirinya mempunyai ciri- ciri yaitu, (a). Mampu melihat hidup secara jernih, apa adanya bukan menurut keinginan diri sendiri, (b). tidak bersikap emosional tetapi lebih objektif terhadap hasil hasil pengamatan diri sendiri, (c). bersikap lebih tegas dan memiliki pengertian yang lebih jelas tentang yang benar dan yang salah, (d). memilki sifat rendah hati, mampu mendengarkan orang lain dengan penuh kesabaran, (e) bersikap kreatif, spontanitas, flrksibelitas dan tidak takut melakukan kesalahan-kesalahan yang bodoh. Abraham maslow sendiri mengembangkan konsep aktualisasi diri yaitu sebagai penemuan jati diri dan mekarnya potensi yang ada dan terpendam. Aktualisasi diri juga dapat disebut sebagai orang orang

dengan tetangga sekitarnya untuk bisa mencari kebutuhan mereka sebagai manusia yang produktif dan aktif, karena pada masa fase tersebutlah wanita akan menghadapi konflik dimana mereka mempunyai pandangan akan menjadi ibu rumah tangga selamanya atau ibu rumah tangga yang bekerja.<sup>4</sup>

Ibu rumah tangga bisa disebut sebagai wanita yang mempunyai peranan rangkap, dengan aktifitas ibu rumah tangga yang cenderung hanya melakukan kegiatan mengurus rumah, butuh mencari aktifitas lain seperti berkumpul dengan tetangga, arisan maupun mengikuti kesenian sebagai kebutuhan eksistensi dalam diri individu tersebut.<sup>5</sup>

Menurut penelitian di Amerika, Gallup menyatakan bahwa ibu rumah tangga yang hanya menjalani rutinitas dirumah tidak sebahagia ibu yang bekerja diluar rumah, pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa kondisi ibu rumah tangga sangat sering lebih mengalami emosi negative, marah, khawatir, stress, depresi, bosan atas rutinitasnya, dibandingkan ibu yang bekerja pada luar rumah. Dari 60.799 wanita yang diamati menunjukkan 41% ibu rumah tangga, mengalami kecemasan. Data yang diekspos dari liputan 6 pada tahun 2012, bahwa ada sekitar 50% ibu rumah tangga merasa stress.<sup>6</sup>

Kebosanan<sup>7</sup> yang dirasakan oleh ibu rumah tangga terdapat hal yang paling umum yaitu karena mereka merasa kelelahan atau merasa tidak ada

---

yang terpenuhi akan kebutuhan harga dirinya yang akan tampil sebagai orang yang percaya diri, tidak tergantung pada orang lain dan selalu memiliki sifat yang siap dalam berkembang terus untuk memperoleh kebutuhan yang tertinggi. Lihat Dalam Muzdalifah M. Rahman, Metode Bercerita Membentuk Kepribadian Muslim pada Anak Usia Dini, *Jurnal Tarbiyah STAIN Kudus*, Vol. 1 No. 1 Juli-Desember Tahun 2013, hlm. 83, lihat juga Atik Catur Budiati, Aktualisasi Diri Perempuan Dalam Sistem Budaya Jawa: Persepsi Perempuan Terhadap Nilai-Nilai Budaya Jawa Dalam Mengaktualisasikan Diri, *Jurnal Pamarator*, Vol. 3 No. 1 April Tahun 2010, hlm. 54

<sup>4</sup> Koran Jakarta, "Produktif Ala Ibu Rumah Tangga", 27 Mei 2010, lihat juga Putri Lila Utami dan Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi, Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari Empaty Nest Syndrom dan Status Ibu, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2012, hlm. 1

<sup>5</sup> Prious Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri, Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol. 9 No. 1 April tahun 2014, hlm. 59, lihat juga Indah Aswiyati, Peran Wanita Dalam Menunjang Perekonomian Rumah Tangga Keluarga Petani Tradisional Untuk Penanggulangan Kemiskinan di Desa Kuwil Kecamatan Kalawat, *Jurnal Holistik*, Vol. IX No. 17 Januari-Juni Tahun 2016, hlm. 3

<sup>6</sup> Amitya Betty Roslina, Gambaran Coping Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja, *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 3 No. 1 April tahun 2014, hlm. 19

<sup>7</sup> Kebosanan menurut William Cone Phd Mendefinisikan bahwa Kebosanan adalah Suatu reaksi fisik dan emosi yang menyerang orang-orang yang dala pekerjaannya berhubungan dengan orang lain dalam sebuah periode atau waktu yang lama. Sedangkan menurut fuad Rizal Kebosanan

perbedaan rutinitas yaitu sama setiap harinya sehingga timbulah rasa bosan. Perasaan bosan tersebut disebabkan karena hilangnya atau menurunnya perasaan tentang dirinya sehingga perasaannya merasa tumpul, serta tidak bisa memandang aktifitas sebagai kegiatan yang menyenangkan, hanya memandang beban sebagai ibu rumah tangga atas rutinitas yang menumpuk setiap harinya, dengan kondisi tersebutlah ibu rumah tangga banyak menggunakan cara agar rasa bosan mereka terobati, seperti memilih bekerja diluar rumah, berbelanja dengan teman-temannya atau mengikuti kesenian sebagai menghilangkan rasa bosan, agar mempunyai daya tarik kembali dalam melakukan rutinitas selanjutnya.<sup>8</sup> Kebosanan merupakan salah satu bentuk penderitaan yang umum dihadapi oleh manusia<sup>9</sup>. Itu sebabnya ada begitu banyak kegiatan yang umumnya dilakukan manusia untuk mengatasi kebosanan seperti berorganisasi, ikut arisan, kegiatan sosil, dan sebagainya. Sejauh kegiatan itu positif tidak jadi masalah, penderitaan yang muncul akibat kebosanan dapat lebih serius dari yang muncul secara sekilas pertama kali. Kebosanan bahkan sering menjadi penyebab tak langsung terjadinya gangguan-gangguan psikomatis<sup>10</sup> yang hebat. Bentuk

---

kerja adalah hal yang lumrah yang selalu bisa kapan saja dilami oleh setiap orang dalam melakukan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari, kebosanan yang terjadi pada seseorang bisa saja mengakibatkan stress, gejala atau kondisi pekerjaan yang membuatnya bosan bisa berhubungan dengan lingkungannya, bisa jadi lingkungan pekerjaannya, atau terlalu over dalam bekerja, atau kurangnya komunikasi sosial pada pekerjaan yang sedang dilakukan, atau bahkan karena tidak melakukan apa apa. Lihat dalam Maryam, Hubungan Antara Masa Kerja dan Kebosanan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. TOA-Galva Industrial, *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi, Tahun 2007, hlm. 40

<sup>8</sup> Rahmawati, Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo, *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, Program Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, tahun 2018, hlm. 3, Lihat juga Idat Mustari, *Bekerja Karena Alla: Tips Menjadi Karyawan Produktif, Bahagia, Bergaji Berkah, dan Berpahala melimpah*, (Bandung: Safina, 2017), hlm. 48-49

<sup>9</sup> Dalam hal kebosanan basri berpendapat, bahwa kebosanan merupakan salah satu penyebab utama terjadinya perceraian. Menurut basri, kebosanan adalah salah kondisi jiwa yang negative terhadap sesuatu yang akan memberikan dampak negative dalam kehidupan rumah tangga, bik terhadap suami/istri maupun orang lain. Jika dampak negative tersebut ditolerir, maka bukan tidak mungkin akan terus merusak sendi-sendi kebahagiaan dana kelestarian hidup dari sebuah pernikahan.

<sup>10</sup> Gangguan psikosomatis adalh gangguan psikis yang mmengakibatkan sakit secara fisik, dengan adanya gejala sakit kepala, mual, lemes dan sakit di dada. Psikosomatis bisa juga disebut gangguan yang disebbkkan oleh kurang tepatnya atau tidak efektifnya coping (penanggulangan) stress yang dilakukan seseorang. Psikosomatis sendiri berasal dari kata *psikhe* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan atau tubuh yang artiya gangguan fisik yang disebabkan oleh masalah psikologis. Lihat dalam Achmad M. Masykur, Potrer Psikososial Korban Gempa 27 Mei 2006, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vo. 3 No. 1 Juni 2006 Tahun 2006, hlm. 39, lihat juga Witrin Gamayanti,

yang paling ringan dari kebosanan bisa berakibat pada kehilangan minat dan antusiasme. Bahkan kebosanan juga bisa menumpulkan daya intelektual dan memudarkan kesadaran manusia.

Kebosanan<sup>11</sup> bukan masalah eksternal, melainkan internal. Kebosanan datang dari dalam diri seseorang tersebut. Kebosanan bisa berguna bagi kita dimana kebosanan itu dapat memberikan hasil positif. Seseorang yang merasa bosan, dapat mengembangkan minat baru dalam hidupnya. Namun tak jarang juga, orang mengatasi kebosannya dengan melakukan hal-hal yang justru negativ. Entah melakukan kegiatan yang menguras hartanya, seperti foya-foya untuk menghibur diri, membeli sesuatu yang merusak dirinya sendiri, dengan kebosanan demikianlah yang membuat manusia menjadi tumpul. Karena tidak ada kegiatan akan hal yang bermakna.

Kebosanan sesungguhnya merupakan pernyataan dari pikiran seseorang, jangan pernah berhenti berkembang. Pikiran kita selama hidup. Birkan imajinasi kita berjalan dengan bebas sesuai dengan keinginan kita. Limpahkan apa yang ingin kita buat, kemudian lakukanlah. Sesungguhnya faktor kebosanan adalah hal yang sangat wajar dalam diri manusia, setiap orang akan mengalami kebosanan dalam kurun waktu tertentu dalam hidupnya atau berkaitan dengan aktivitas atau pekerjaan. Dalam hal ini ibu rumah tangga dalam mengatasi kebosannya menggunakan pendekatan kesenian Islam genjring Alikaya Group Al- Barkah di desa Tlahab Kidul. Ibu-ibu anggota group genjring alikaya yaitu ibu Daryati, ibu Tarsiyah, ibu Kamiyah, Ibu Suweni dan Ibu Kanem adalah ibu rumah tangga yang tidak mempunyai pekerjaan diluar rumah, pekerjaan rumah yang dilakukan hanyalah sebatas pekerjaan pada umumnya seperti mencuci piring, mencuci baju, memasak dan sebagainya, sehingga terbilang bosan karna hanya melakukan pekerjaan itu-itu saja bahkan kadang tidak melakukannya, contohnya tidak memasak karena lebih sering untuk membeli makanan. Menjadi

---

Religious Coping Dengan Subjektifive Well-Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 2012, Vol. V No. 1, hlm. 932

<sup>11</sup> Dampak kebosanan terhadap rutinitas ibu rumah tangga, ialah tumbuhnya kejenuhan, menjadi pasif, menarik diri dari kegiatan dan pergaulan; terjadinya perubahan-perubahan dalam perilaku; menjadi acuh tak acuh terhadap lingkungan, mudah marah; dan beberapa keadaan lain yang sejiwa dan senada.

anggota group genjring sebagai mengurangi kebosanan atas keseharian yang dialami oleh ibu rumah tangga, dalam mengikuti mereka sangat menikmati dan antusias dalam melaksanakan genjring alikaya. Genjring Alikaya sendiri adalah kesenian yang diketuai oleh bapak Wahir dan bapak Wanto yang beranggota 35 orang, terbagi dalam sinden 5 orang, penari 22 orang dan penabuh 7 orang, pesilat jawa 1 orang.<sup>12</sup> Maka dari uraian tersebutlah, peneliti tertarik para ibu rumah tangga dalam mengatasi kebosanan atas rutinitas yang mereka hadapi dalam kesehariannya, sehingga penelitian ini diberi judul “*Mengatasi Kebosanan Melalui Genjring Alikaya Pada Ibu Rumah Tangga Anggota Group Al Barkah Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul Kecamatan Karangreja Kabupten Purbalingga*”. Mengapa peneliti mengambil judul tersebut, karena didalam konseling, agar individu yang tua atau dalam usia yang tidak muda lagi pasti ingin memiliki makna hidup dan kondisi kejiwaan yang tenang, maka dengan media genjringlah ibu rumah tangga dapat mengatasi atas kebosanan yang dialaminya.

## **B. Definisi Operasional**

Untuk mempertegas istilah dan mengurangi kebingungan persepsi, berikut akan dijelaskan beberapa kata kunci dalam riset ini.

### **1. Mengatasi Kebosanan**

Secara konseptual definisi mengatasi merujuk pada KBBI sedangkan kebosanan merujuk pada KBBI, Wikipedia dan pendapat Muhibbin Syah.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), Mengatasi adalah menguasai keadaan atau mengasai persoalan yang ada dengan diperlukannya kebijaksanaan. Dengan pengertian ini lah bisa kita simpulkan bahwa mengatasi adalah cara atau perilaku untuk menguasai keadaan sekitarnya atau menyelesaikan persoalan yang sedang dialami. Sedangkan arti Kebosanan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

---

<sup>12</sup> Wawancara dengan bapak Wanto selaku wakil ketua Genjring Alikaya pada Selasa, 2 Oktober 2018 jam 20.00 WIB

(KBBI) adalah hal yang bosan atau kejemuhan. Kebosanan sendiri berasal dari kata bosan yang artinya sudah tidak suka lagi karena sudah terlalu sering atau banyak. Dengan demikian kebosanan adalah hal yang sudah tidak disukai lagi karena sudah terlalu sering dan sudah banyak dialami pada jangka waktu yang tidak ditentukan sesuai dengan kondisi yang sedang dialami.

Kebosanan atau kejenuhan menurut Muhibbin Syah adalah bosan, dan jemu dimana sistem akalanya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, atau bisa disebut sebagai kepadatan atau penuhnya sesuatu sehingga tidak dapat memuat apapun.<sup>13</sup>

Dengan pengertian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kebosanan adalah suatu keadaan individu dimana merasakan rasa bosan atau jenuh sehingga akalanya tidak bekerja seperti keadaan semula. Sedangkan dari kata mengatasi kebosanan dapat disimpulkan artinya yaitu cara atau memperbaiki keadaan rasa bosan atau jenuh dengan melakukan sebuah pengalaman baru atau menyisipkan pengalaman berbeda pada setiap aktivitasnya.

## 2. Ibu Rumah Tangga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ibu rumahtangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumahtangga (tidak bekerja di kantor)

Menurut Wikipedia, Ibu rumah tngga adalah seorang wanita yang bekerja menjalankan atau mengelola rumah keluarganya, bertanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya, memasak dan menghidangkan makanan, membeli barang-barang kebutuhan keluarga sehari-hari, membersihkan dan memelihara rumah, menyiapkan dan menjahit pakaian untuk keluarganya, dan sebagainya. Ibu rumah tangga umumnya tidak bekerja di luar rumah.

---

<sup>13</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: pt. Raja Grafindo Persada, 1999), hlm. 161

Sedangkan menurut Dwijayanti definisi Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum.<sup>14</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga adalah seorang perempuan yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan menghabiskan waktu didalam rumahnya untuk mengasuh dan mengurus anak, suami dan keadaan didalam rumah pada sebuah keluarga.

Ibu rumah tangga di Dusun Sawangan Desa Tlahab kidul khususnya anggota gruoup genjring kesehariannya melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci, bersih bersih rumah, memasak, mengantar anak kesekolah, momong cucu, dan aktivitas lainnya yang dikerjakan didalam rumah.

Secara operasional ibu rumah tangga adalah yang mengurus semua pekerjaan didalam rumah, mengurus anak, suami dan semua anggota yang ada didalam keluarga termasuk yang dilakukan oleh ibu rumah tangga anggota Group genjring.

### 3. Genjring Alikaya

Genjring Alikaya adalah kesenian yang berada di Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga. Kesenian ini merupakan perpaduan antara Genjring atau yang biasa disebut Rebana (Genjring sebutan rebana pada zaman dahulu), dengan lagu yang dilantunkan oleh sinden dan Penari. Genjring dimainkan oleh laki- laki, sedangkan sinden dan penari dimainkan oleh Perempuan (ibu rumah tangga). Kata Alikaya sendiri berasal dari salah satu nama lagu pada kesenian ini, yang sudah terkenal di telinga warga dan sudah sangat familiar lagunya. Kesenian ini sebetulnya sudah ada sejak zaman dahulu, namun dilakukan oleh semua laki-laki tidak ada perempuan. Dua tahun lalu genjring ini diadakan kembali oleh ibu-ibu yang kemudian kolaborasi dengan pemain asli genjring pada zaman dahulu.

---

<sup>14</sup> Heri Junaidi, Ibu Rumah Tangga: *Streotype* Perempuan Pengangguran, *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, Vol. 12 No. 1 Juni tahun 2017, hlm. 78

### **C. Rumusan Masalah**

Rasa bosan bagi ibu rumah tangga merupakan hal yang sering dirasakan, aktifitas ibu rumah tangga yang kadang hanya berorientasi pada orang lain, menjadikan ibu rumah tangga tidak dapat melakukan kreasi atau aktifitas yang bersifat pengaktualisasi diri mereka. Menjadi ibu rumah tangga memang terlihat sebagai pekerjaan yang biasa saja, tidak seperti ibu yang berkarir diluar rumah, tetapi aktivitas ibu rumah tangga lebih menjadikan titik kebosanan bagi perempuan, yang mana tidak hanya dalam kurun waktu seminggu atau sebulan, melainkan bertahun-tahun. Dari gambaran latar belakang tersebut, maka ada beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa bentuk kebosanan pada ibu rumah tangga anggota Group Al Barkah Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul?
2. Bagaimana ibu-ibu rumah tangga dalam mengatasi kebosanan?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian secara garis besar yang hendak dicapai diarahkan pada dua hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apa bentuk kebosanan pada ibu rumah tangga anggota Group Al Barkah Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul.
3. Untuk mengetahui ibu-ibu rumah tangga dalam mengatasi kebosanan?

### **E. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang sudah dilakukan maka diharapkan dapat memberi kemanfaatan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini menambah pengetahuan bagi mahasiswa program study Bimbingan Konseling Islam tentang kebosanan pada Ibu rumah tangga

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk kelembagaan sebagai penambah referensi penelitian untuk mengatasi kebosanan pada ibu rumah tangga, atau sebagai informasi tambahan pada penelitian selanjutnya..

## F. Kajian Pustaka

Penelitian yang berhubungan dengan mengatasi kebosanan yang dialami oleh ibu rumah tangga telah banyak dilakukan. Ada beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian ini yang mengungkap kebosanan pada ibu rumah tangga diantaranya adalah:

1. Di dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*, oleh Akta Ririn Aristawati yang dilakukakan pada tahun 2016, yang berjudul “Stress Dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Surabaya dengan sampel yang diteliti sebanyak 100 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pemilihan subjek dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengungkap tingkat stres dan tingkat perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik analisis Chi-Kuadrat ( $\chi^2$ ). Setelah dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Chi-Kuadrat ( $\chi^2$ ) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Surabaya. Jadi, Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja” dapat diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan

signifikan antara tingkat stres dengan tingkat perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja<sup>15</sup>. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang saya lakukan, pada penelitian ini hanya ditunjukkan bagaimana hubungan antara tingkat kesetresan ibu rumah tangga dengan perilaku agresinya, tidak menyebutkan cara untuk mengatasi kebosanan atau kebosanan yang terjadi pada ibu rumah tangga. Penelitian ini hanya berfokus pada dampak ibu rumah tangga yang tidak bekerja yang akhirnya mengalami kesetresan yang kemudian dari kesetresan berhubungan dengan perilaku agresi pada ibu rumah tangga.

2. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati yang dimuat dalam *Skripsi* pada tahun 2018 yang berjudul “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo” dalam penelitian ini Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo? (2) Bagaimana hasil Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo? Terapi Syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan padakecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan bimbingan konseling melalui terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses mendapatkan konseling melalui terapi tersebut. Data yang digunakan

---

<sup>15</sup> Akta Ririn Aristawati, Stress Dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Surabaya, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5 No 2 Mei Tahun 2016

dalam penelitian ini melalui dokumentasi hasil observasi dan wawancara dari konseli serta informan. Adapun proses pelaksanaan bimbingan konseli melalui terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi dan evaluasi/ follow up.<sup>16</sup> Penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, penelitian ini fokus pada wanita yang berkarir dengan terapi syukur sebagai media mengatasi kebosanan, sedangkan penelitian saya, fokus penelitiannya pada ibu rumah tangga dan menggunakan genjring sebagai media mengatasi kebosanan.

3. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rita Apriyanti yang dimuat dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, pada tahun 2015 yang berjudul “Persepsi Ibu Rumah Tangga Kelurahan Sidomulyo Samarinda Terhadap Tayangan “Ala Chef” Di Trans Tv: Studi Deskriptif Dalam Meningkatkan Kreativitas Memasak” dalam penelitian ini rumusan permasalahannya adalah bagaimana persepsi ibu rumah tangga Kelurahan Sidomulyo Samarinda tentang tayangan “Ala Chef” di Trans TV (studi deskriptif dalam meningkatkan kreativitas). Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan atau menjabarkan obyek yang diteliti berdasarkan fakta yang ada di lapangan. Dengan menggunakan informan sebagai sumber data, data-data yang disajikan menggunakan data primer dan sekunder melalui wawancara, buku-buku dan internet, kemudian teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan model interaktif dari Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui bahwa Perkembangan pertelevisian di Indonesia semakin hari semakin pesat. Hal ini ditandai dengan munculnya stasiun-stasiun televisi baru, baik lokal maupun nasional. Setiap stasiun televisi kemudian berusaha mengemas

---

<sup>16</sup> Rahmawati, Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2018)

program-program acaranya sedemikian rupa untuk membentuk persepsi yang baik atau sesuai dengan yang diharapkan. Salah satunya stasiun televisi Trans TV dengan menayangkan reality dan magazine show “Ala Chef”, yang telah menjadi salah satu program yang banyak digemari pemirsa salah satunya para ibu rumah tangga. Dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga menganggap tayangan reality dan magazine show “Ala Chef”, merupakan suatu acara memasak yang bisa menghibur, menghilangkan stress dan rasa bosan, serta bisa mengisi waktu luang.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini tayangan Reality dan Magazine Show “Ala Chef” menjadi solusi ibu rumah tangga dalam menghilangkan stress dan rasa bosan yang dirasakan serta bisa mengisi waktu luang, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan memiliki fungsi yang sama hanya caranya yang berbeda, penelitian saya solusi atau alternatif ibu rumah tangga dalam mengatasi rasa bosan adalah dengan mengikuti kesenian Genjring Alikaya.

### G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam penulisan proposal agar lebih sistematis, maka penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB Pertama menguraikan tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

BAB Kedua yaitu kajian teori. Pada bab ini menguraikan tentang a. Kebosanan hidup yang meliputi: bentuk bentuk kebosanan dan cara mengatasi kebosanan b. Ibu Rumah Tangga c. Musik

BAB Ketiga membahas metode penelitian yaitu jenis dan pendekatan, subjek dan objek, sumber penelitian, teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan Analisis data menggunakan Miles and Hubermans.

---

<sup>17</sup> Rita Apriyanti, Persepsi Ibu Rumah Tangga Keluahan Sidomulyo Samarinda Terhadap Tayangan “Ala Chef” di Trans TV, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 03 No. 02 Tahun 2015.

BAB Keempat adalah analisis data yang mengenai: 1. Gambaran umum musik group Al- Barkah, 2. Gambaran umum subjek penelitian 3. Cara mengatasi kebosanan melalui genjring group al-Barkah.

BAB Kelima adalah penutup, dalam bab ini akan disajikan kesimpulan, saran-saran yang merupakan rangkaian dan keseluruhan hasil penelitian secara singkat.

Pada bagian akhir skripsi ini akan disertakan Daftar Pustaka, Daftar Riwayat Hidup, dan Lampiran-lampiran yang mendukung.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan analisis data yang diperoleh tentang Mengatasi Kebosanan Melalui Genjring Alikaya Pada Ibu Rumah Tangga Anggota Group Genjring Alikaya Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga, dapat disimpulkan bahwa bentuk kebosanan pada ibu rumah tangga yaitu rutinitas, karena rutinitas yang dilakukan minim dan monoton, sehingga merasakan kebosanan.

Untuk mengatasi kebosanan yang dialaminya ibu-ibu rumah tangga berani untuk membangun diri, dan memperhatikan diri terhadap kebosanan yang sedang dialaminya dengan melakukan aktifitas bermusik melalui genjring alikaya, karena setelah mengikuti genjring alikaya merasa lebih senang, semangat dan terhibur. Ibu rumah tangga mengikuti genjring alikaya dengan alasan karena genjring alikaya merupakan kegiatan salah satu aktifitas yang menurutnya unik, bisa berkumpul dengan teman-temannya yang juga hanya bisa dimasuki oleh ibu-ibu rumah tangga usia 30 tahun ke atas. Di Dusun Sawangan Desa Tlahab Kidul, kesenian yang bisa diikuti oleh ibu rumah tangga usia 30 tahun ke atas adalah genjring alikaya.

#### B. Saran

1. Untuk Group Genjring Alikaya
  - a. Perlu adanya manajemen waktu yang lebih baik dan teratur sehingga group genjring alikaya dapat selalu konsisten dalam latihan setiap minggunya.
  - b. Perlu menghadirkan ahli untuk melatih genjring Alikaya
  - c. Selalu untuk pertahankan nilai-nilai budaya yang ada pada genjring alikaya, dari khas musik, tarian dan lagu-lagu.
  - d. Mengajak ibu ibu rumah tangga untuk lebih semangat dalam mempertahankan budaya dan mengajak dengan kesadaran diri sebagai

tujuan yang dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga dan mensyiarkan genjring alikaya sebagai musik religi yang kaya dengan manfaat, agar masyarakat selalu mendukung adanya Genjring Alikaya Dusun SawanganDesa Tlahab Kidul.

2. Untuk Ibu-ibu Anggota Group Genjring

- a. Lebih tingkatkan kekompakan antar anggota musik, yang bisa dilakukan dengan arisan
- b. Lebih semangat dan giat dalam mengikuti genjring alikaya sehingga

**C. Kata Penutup**

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya banyak kesalahan dan masih terdapat kekurangan, sehingga bagi penulis, kritik saran dari para pembaca sangat diperlukan untuk perbaikan. Semoga karya dari penulis ini dapat memberikan manfaat untuk penulis khususnya dan seluruh pembaca pada umumnya. Semoga dengan penulisan skripsi ini dapat menjadi refrensi yang baru dalam penyusunan karya-karya berikutnya juga dapat memberikan khazanah keilmuan di institusi tercinta IAIN Purwokerto.

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh unsur yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi kebahagiaan oleh Allah Swt. Amien

**IAIN PURWOKERTO**

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnan, Yogi, Wahyu Susihono dan Ade Sri Mariawati. 2017. Penurunan Kebosanan Kerja Melalui Redesain Pallet. *Jurnal Industrial Servicess*. Vol. 3 NO. 1
- Alfonso, Theodor Victor. 2018. *Menjadi Orang Hebat*. (Kuningan: Ebookuid)
- Alinuari, Janti. Hubungan Kerja Monotoni Dengan Kejenuhan Kerja Pada Pekerja (Bagian *Spinning* PT. TYFOUNTEX INDONESIA Sukoharjo). *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas
- Apreviadizy, Prious dan Ardhiana Puspitacandri. 2014. Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Psikologi Tabularas*. Vol. 9 No. 1.
- Aristawati, Akta Ririn. 2016. Stress Dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5 No 2.
- Aswiyati. Indah. 2016. Pera Wanita Dalam Menunjang Perekonomi Rumah Tangga Keluarga Petani Tradisional Untuk Penanggulangan Kemiskinan di Desa Kuwil Kecamatan Kalawat. *Jurnal Holistik*. Vol. IX No. 17.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Tekhologi Pendidikan*. Vol. 10 No. 1
- Baron, R. A. dan D. Byrne. 2005. *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Edisi 10. terj. Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Budiati, Atik Catur. 2010. Aktualisasi Diri Perempuan Dalam Sistem Budaya Jawa: Persepsi Perempuan Terhadap Nilai-Nilai Budaya Jawa Dalam Mengaktualissikan Diri, dimuat dalam *Jurnal Pamator*, Vol. 3 No. 1.
- Budiati, Atik Catur. 2010. Aktualisasi Diri perempuan dalam sistem budaya jawa (persepsi perempuan terhadap nilai-nilai budaya jawa dalam mengaktualisasi diri. *Jurnal Pamator*. Vol. 3 No. 1
- Dani, Indriya R. dan Indra Guli. 2010. *Kekuatan Musik Religi Menguasai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. Jakarta: PT Gramedia
- Dewi, Mahargyntari P. 2009. Studi Mtaanilisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*. Vol. 36 No. 02. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

- Faisal. 2016. Pengaruh Mangara Jazz Project Dalam Perkembangan Musik Jazz Di Kota Makasar. *Jurnal Seni Budaya "Pakerana"*. Vol. 1 No. 1
- Fariyah, Irzum. 2013. Media Dakwah Pop. *Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*. Vol. 1 No. 2
- Gamayanti, Witrin. 2012. Religious Coping Dengan Subjektifive Well-Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. V. No. 1
- Geraldina, Alma Marikka. 2017. Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 25 No. 01, ISSN 0854-7106 (Print). ISSN 2528-5858 (Online). Fakultas Psikologi Universita Gadjah Mada
- Gumilang, Galang Surya. 2016. Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 2 No. 2
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Handayani, Muryantinah Mulyo, Sofia Ratnawati dan Avin Fadhila Helmi. 1998. Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*. No. 2
- Hastuti, Lis Sarwi dan Rina Kurnia. 2017. Pengaruh *Workplace Stretching exercise* Terhadap Kebosanan Belajar da Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisiki*. Vol. 2 No. 2
- Hidayat, Saifaturrahmi. 2011. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Tahan Konsentrasi Dalam Belajar. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Hirzi, Aziz Taufik. 2007. Mengomunikasikan Musik Kepada Anak. *Jurnal Mediator*. Vol. 8 No 2
- Idrus, Muhammad. 2006. Implikasi Iklim Organisasi Terhadap Kepuasan Kerja dan Kualitas Kehidupan Kerja Karyawan. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 1
- Jannah, Miftahul Fakhri. Yacob dan Julianto. 2017. Rentan Kehidupan Mausia (*Life Span Development*) Dalam Islam. *Jurnal Gender Equality*. Vol. 3 No. 1
- Junaidi, Heri. 2017. Ibu Rumah Tangga: *Streotype* Perempuan Pengangguran". *Jurnal Kajian Gender dan Anak*. Vol. 12 No. 1

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, *kbbi.web.id*

Koran Jakarta. 2010. Produktif Ala Ibu Rumah Tangga

Kurniawati, Indah Syarif. 2014. Efektifitas Pelatihan Motivasi Kerja Untuk Menurunkan Kebosanan Kerja Karyawan Bagian Kasir Assalam Hypermarket Solo. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

Kurniawati, Indah Syarif. 2014. Efektifitas Pelatihan Motivasi Kerja Untuk Menurunkan Kebosanan Kerja Karyawan Bagian Kasir As-salm Hypermarket Solo. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Larasati, Bramanti Nindi. 2013. Kebermaknaan Hidup Pada Usia Dewasa Madya Menghadapi Pengisian Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 2 No. 3

Larasati, Dina Mutiah. 2017. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertandin Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Leksono, Hendi Suryo. 2014. Kebosanan Kerja: Peningkatan Stres dan Penurunan Kinerja Karyawan dalam Spesialisasi Pekerjaan. *Jurnal JIBEKA*. Vol. 08 No. 02

Limilia, Putri dan Ditha Prasant. 2016. Representasi Ibu Bekerja VS Ibu Rumah Tangga Di Media Online (Analisis Wacana pada Situs Kompasiana.Com). *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*. Vol. VI No. 02

Mahfud, Elfa Rosyida. 2016. Strategi Guru Dalam Mengatasi Rasa Jenuh Siswa Kelas 2A di Full Day School Sekolah Dasar Islam Tompokersan Lumajang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Martana, Salmon Priaji. 2008. Problematika Penerapan Metode *Field Research* Untuk Penelitian Arsitektur Vernakular Di Indonesia. *Jurnal Teknik Arsitektur*. Vol. 34 No. 1

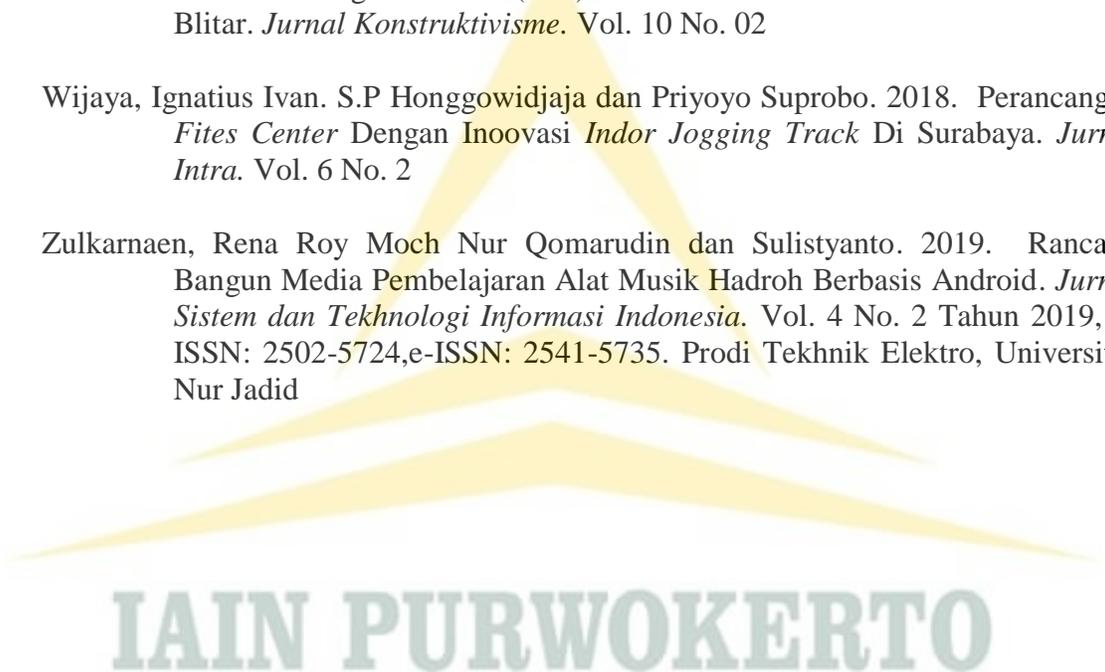
Maryam. 2007. Hubungan Antara Masa Kerja dan Kebosanan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. TOA-Galva Industrial. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fakultas Psikologi

- Masykur, Achmad M. 2006. Potrer Psikososial Korban Gempa 27 Mei 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vo. 3 No. 1
- Meleong, Lexy J. 2003. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grafindo Persada
- Misna, Andi. 2015. Formulasi Kebijakan Alokasi Dana Desa di Desa Kandolo Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Kutai Timur. *Jurnal Administrasi Negara*. Vol. 3 No. 2
- Muatafa. 2016. Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa. *Jurnal Edukasi*. Vol. 2 No. 1
- Muslim, Asrul. 2013. Interaksi Sosial Dalam Masyarakat Multients. *Jurnal Dirkursus Islam*. Vol. 1 No. 3
- Mustari, Idat. 2017. *Bekerja Karena Alla: Tips Menjadi Karyawan Produktif, Bahagia, Bergaji Berkah, dan Berpahala melimpah*. Bandung. Safina.
- Nawawi, Hadari. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- Nazir, Mohammad. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta. Ghalia Indonesia
- Nihayah, Ulin. 2016. Komunikasi Intrapersonal, Solusi Alternatif Mengatasi Kejenuhan Rutinitas Ibu Rumah Tangga. *Jurnal SAWWA*. Vol. 11 No. 2
- Nilamsari, Natalina. 2014. Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Wacana*. Vol. XIII No. 2
- Nofianti, Leny. 2016. Perempuan Di Sektor Publik. *Jurnal Marwah*. Vol. XV No. 1 Juni
- Nugroho, Andra Zudantoro. 2010. Dakwah Islam Melalui Hadrah. *Skrip*. Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam Konsentrasi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Padang, Machebya Novita, Mario E. Katuuk dan Vandri D. Kallo. 2017. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Di Rumah TK. III R.W. Monginsidi Teling Dan RSU GMIM Bethesda Tomohon. *e-Journal Keperawatan*. Vol. 05 No.01. (Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi).

- Prabowo, Aan dan Heriyanto. 2013. Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (E-book) Oleh Pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*. Vol. 2 No. 2.
- Prameswara, Adiyaksa Dhika dan Hastaning Sakti. 2016. Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Jurnal Empati*. Vol. 05 No. 03
- Pratama, Himawan Aditya. 2019. Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik dan Non Fisik Terhadap Kebosanan Kerja Karyawan di Akademi Maritim Yogyakarta (AMY). *Jurnal Majalah Ilmiah Bahari Jogja (MIBJ)*. Vol. 17 No. 2. p-ISSN 1693-9484, e-ISSN 2621-8313. (Yogyakarta: Akademi Maritim)
- Puspitasari, Lilis Sri. 2017. Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kenyamanan Membaca Di Badan Perpustakaan dan Arsip Daerah Provinsi Sulawesi Selatan. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Perpustakaan, Fakultas Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Putri, Ketut Ariyani Kartika dan Hilda Sudhana. 2013. Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 01 No. 01
- Raco, J. R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta. PT. Grasindo
- Rahayu, Nitabian Iftita. 2017. Model Rotasi Kerja Mempertimbangkan Faktor Kebosanan. *Jurnal WAHANA*. Vol. 68 No. 01
- Rahman, Muzdalifah M. 2013. Metode Bercerita Membentuk Kepribadian Muslim pada Anak Usia Dini. *Jurnal Tarbiyah STAIN Kudus*. Vol. 1 No. 1
- Rahmawati. 2018. Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya. Program Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Ramadhan, Reza Bakhtiar. 2017. Latihan Hadroh di Dusun Banyuwangi Kidul (Studi Living Hadis: Teori Fungsional Thomas F.O' dea). *Jurnal Living Hadist*. Vol. 2 No. 1
- Rasyad, Abdul. 2017. "Haji" Antara kewajiban agama atau sebagai modal sosial (studi pada masyarakat desa suradadi kecamatan terara). *Jurnal Society Jurusan Pendidikan IPS Ekonomi*. Edisi XVIII

- Rea, Gredha S. dan Cholichul Hadi. 2012. Kebosanan Kerja Pada Karyawan Radio Sanora Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 1 No. 02. (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)
- Reiner, G.J. 1997. *History its Purpse and Method*, terj. Muin Umar. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Ridwan. 2016. Pembelajaran Seni Musik Tematik Sebagai Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Ritme*. Vol. 2 No. 2
- Rochman, Kholil Lur. 2012. Mengemas Kebosanan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Komunika*. Vol. 06 No. 01
- Roslina, Amitya Betty. 2014. Gambaran Coping Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 3 No. 1
- Saifuddin, Achmad Fediyani. 2006. Keluarga dan Rumah Tangga: Satuan Penelitian dalam Perubahan Masyarakat. *Jurnal Antropologi Indonesia*. Vol. 30 No. 03
- Salim, Agus. 2010. Adaaptasi Pola Ritme Dangdut Pada Ansmbel Perkusi. *Jurnal Resital*. Vol. 11 No. 2
- Sembiring, Gelora wijaya. Hubungan Antara Kesepian Dengan Perilaku Merokok Pada Perempuan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Setiadi, Denis. 2017. Tinjauan Karakteristik Dangdut Koplo Sebagai Perkembangan Genre Musik Dangdut. *Jurnal Hande*. Vol. 01 No. 01
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Supradewi, Ratna. 2010. Otak, Musik dan Proses Belajar. *Jurnal Buletin Psikolog*. Vol. 18 No. 02, ISSN: 0854-7108. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Suprijono, Agus Sugeng Harianto, Ngungsiati, Sri Lestari dan Restu Kemala. 2007. Penciptaan Iklim Pembelajaran Sejarah Yang Menyenangkan Melalui *Snowball Drilling Method*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Jilid 14 No. 02
- Susanti, Septy dan Anita Zulkaida. 2013. Studi deskriptif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan pada istri. *UG Jurnal*. Vol. 07 No. 06

- Syah, Muhibbin. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta. pt. Raja Grafindo Persada.
- Utami, Putri Lila dan Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi. 2012. Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari Empaty Nest Syndrom dan Status Ibu. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1 No. 1
- Utomo, Ayad Wahyu dan Agus Santoso. 2013. Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 03 No. 01
- Wahyuni, Ervika Dwi. 2018. Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejeuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Pada Jurusan PGSD di Universitas Islam Blitar. *Jurnal Konstruktivisme*. Vol. 10 No. 02
- Wijaya, Ignatius Ivan. S.P Honggowidjaja dan Priyoyo Suprobo. 2018. Perancangan Fites Center Dengan Inoovasi Indor Jogging Track Di Surabaya. *Jurnal Intra*. Vol. 6 No. 2
- Zulkarnaen, Rena Roy Moch Nur Qomarudin dan Sulistyanto. 2019. Rancang Bangun Media Pembelajaran Alat Musik Hadroh Berbasis Android. *Jurnal Sistem dan Tekhnologi Informasi Indonesia*. Vol. 4 No. 2 Tahun 2019, p-ISSN: 2502-5724,e-ISSN: 2541-5735. Prodi Teknik Elektro, Universitas Nur Jadid



IAIN PURWOKERTO