

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi *Burnout* Dalam Belajar Siswa

Vira Winellya¹ Raja Arlizon² Tri Umari³

Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: vira.winellya3046@student.unri.ac.id¹

Abstrak

Burnout dalam belajar siswa terjadi karena faktor internal yang terdapat dalam diri siswa yaitu kondisi fisik dan psikis yang lelah, dan dari faktor eksternal yang terdapat dari luar diri siswa seperti bosan dengan metode mengajar guru didalam kelas, siswa yang tidak akrab dengan temannya atau orang disekitarnya dan tugas-tugas sekolah yang harus dikerjakan. Untuk mengurangi *burnout* dalam belajar siswa, salah satu layanan yang dapat diberikan di sekolah adalah konseling kelompok dengan bantuan teknik *self instruction*. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi *burnout* dalam belajar siswa. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan *match* kualitatif. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa yang memiliki tingkat *burnout* dalam belajar tinggi sebanyak 7 orang siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, uji wilcoxon, dan *N-gain score*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi *burnout* dalam belajar siswa.

Kata Kunci: *Burnout*, *Self Instruction*, Konseling Kelompok

Abstract

Burnout in student learning occurs due to internal factors that exist within the student, namely physical and psychological conditions that are tired, and from external factors that exist from outside the student such as boredom with the teacher's teaching methods in the class, students who are not familiar with their friends or people around them and school assignments that must be done. To reduce burnout in student learning, one of the services that can be provided at school is group counseling with the help of self-instruction techniques. The aim of this research is to see the effect of group counseling with self-instruction techniques to reduce burnout in student learning. This research includes quantitative research and qualitative research. The subjects in this research were 7 students who had a high level of burnout in learning using a purposive sampling technique. This research uses descriptive data analysis techniques, Wilcoxon test, and N-gain score. The results of this research show that there is an influence of group counseling with self-instruction techniques to reduce burnout in student learning.

Keywords: *Burnout*, *Self Instruction*, *Group Counseling*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam Pendidikan terdapat proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar akan berjalan dengan efektif apabila peserta didik mempunyai kesiapan belajar yang baik. Namun, seiring berjalannya waktu, para peserta didik di sekolah mulai merasakan kejenuhan dan kelelahan. Tanda-tanda kejenuhan dalam pembelajaran yang dialami peserta didik meliputi pencapaian hasil belajar yang rendah, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, motivasi belajar yang rendah, menunjukkan sikap acuh tak acuh atau menunjukkan perilaku seperti membolos, datang terlambat, mengganggu di dalam ataupun di luar kelas, tidak mau bergabung dengan teman, mudah marah dan merasa tidak percaya diri (Lesmana, 2022). Kejenuhan disebut juga dengan *burnout*. Menurut Pines dan Aronson (dalam Lesmana, 2022) *burnout* merupakan suatu bentuk tekanan psikologis yang berhubungan dengan stress yang kronis yang diderita seseorang sehari hari yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan

emosional. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulistiorini, Wardani, dan Kadafi (2022) menghasilkan bahwa siswa yang memiliki *burnout* dalam belajar ditandai dengan kelelahan emosional (bosan dan jenuh), serta mengalami kelelahan fisik.

Untuk menangani hal tersebut, perlu peran sekolah terutama pada guru bimbingan konseling. Dalam panduan operasional pelaksanaan bimbingan dan konseling, bimbingan konseling di sekolah diselenggarakan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi mereka dan mencapai perkembangan optimal. Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa layanan yang bisa digunakan untuk mengurangi *burnout* dalam belajar siswa, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok. Konseling kelompok yaitu bantuan yang diberikan pada seseorang dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Lubis & Hasnida, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah, Dkk. (2023) menghasilkan bahwa adanya penurunan setelah dilaksanakannya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi *burnout* siswa.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* untuk membantu siswa menurunkan Tingkat *burnout* dalam belajar. Teknik *Self Instruction* adalah suatu teknik yang bisa membantu siswa mengganti pikiran-pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif yang bersifat rasional dan bertujuan untuk memperbaiki perilaku dengan memberikan petunjuk atau memberi perintah dan nasehat kepada diri sendiri untuk menentukan sikap ataupun mengambil keputusan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) yang menghasilkan bahwa Teknik *Self Instruction* efektif terhadap kejenuhan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode eksperimen bentuk *one grup pretest-posttest design*, kemudian di *match* dengan penelitian kualitatif berupa wawancara dan observasi. Desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi treatment. Adapun subjek pada penelitian ini yaitu 7 orang siswa kelas XI yang memiliki kategori *burnout* dalam belajar tinggi dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan wawancara, observasi dan instrument berupa skala *burnout* dalam belajar. Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, uji Wilcoxon untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan, dan N-gain score untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Burnout* dalam belajar siswa SMA Negeri 12 pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* dapat dilihat pada jumlah skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Tabel 1. Tingkat *Burnout* Dalam Belajar Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction*

Kategori	Interval	Sebelum Treatment		Sesudah Treatment	
		F	%	F	%
Tinggi	124-164	7	100%	-	-
Sedang	83-123	-	-	6	86%
Rendah	41-82	-	-	1	14%
Jumlah		7	100%	7	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa 86% siswa mengalami penurunan pada kategori sedang dan 14% siswa mengalami penurunan kategori rendah, dapat disimpulkan bahwa *burnout* dalam belajar sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* keseluruhan tinggi sedangkan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami penurunan. Pengujian hipotesis ini menggunakan *uji Wilcoxon*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan yang memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post test - Pre test
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil olahan data yang telah dipaparkan pada tabel 4.2.2 sesuai kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis dengan taraf signifikan α 5% (0,05) maka hasil uji *spss versi 24 for windows* menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh (0,018<0.05). Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *burnout* dalam belajar siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* terhadap *burnout* dalam belajar siswa maka digunakan uji *N-gain* ternormalisasi dengan bantuan *Microsoft Excel*. Perolehan hasil *Gain Score* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen			
Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
DMP	135	114	0,22
RKM	132	90	0,46
MFI	128	93	0,40
A P	118	83	0,45
MP	123	105	0,21
MA	118	91	0,35
NO	118	81	0,48
Σ	872	657	
Mean	124,57	93,85	0,37

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen memperoleh mean (124,57>93,85) terdapat penurunan karena hasil *posttest* lebih kecil daripada hasil *pretest* yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Jadi dapat disimpulkan dengan perolehan *Gain Score* sebesar 0,37 artinya besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terhadap *burnout* dalam belajar siswa adalah kategori sedang. Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan mengumpulkan 7 orang siswa di ruangan BK, 4 siswa laki-laki dan 3 siswa Perempuan.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat diketahui bahwa *burnout* dalam belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Siswa yang mengalami *burnout*

dalam belajar tinggi berdasarkan hasil analisis item ditunjukkan dengan siswa sering merasa kelelahan akibat tugas yang diberikan terlalu banyak, siswa sering merasa lelah dipagi hari pada saat bangun tidur untuk berangkat ke sekolah, siswa sering susah tidur dengan nyenyak ketika besok hari akan dilaksanakan ujian sekolah, siswa sering merasa lelah jika harus belajar setiap hari, siswa sering merasa sedih jika mengalami kegagalan dalam belajar, siswa sering merasa putus asa karena mendapatkan nilai yang rendah, dan siswa sering mudah marah ketika pekerjaan belum selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian Yulistiorini, dkk (2022) bahwa penyebab burnout belajar pada siswa adalah siswa yang mengalami kelelahan emosi dengan indikasi bosan atau jenuh, begitu pula aspek kelelahan fisik, dimana para subjek yang nampak mengalami kelelahan fisik diindikasikan dengan lelah karena tugas yang banyak, dan menghindari jam-jam pelajaran terakhir.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, diperlukannya peran bimbingan konseling. Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu menurunkan *burnout* dalam belajar siswa adalah layanan konseling kelompok. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama, T.Y., Dkk (2021) yang mengatakan bahwa Konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) yang dialami oleh anak-anak dikalangan remaja. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk membantu menurunkan *burnout* dalam belajar siswa. *Self Instruction* salah satu teknik yang bisa membantu siswa mengganti pikiran-pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif yang bersifat rasional dan bertujuan untuk memperbaiki perilaku dengan memberikan petunjuk atau memberi perintah dan nasehat kepada diri sendiri untuk menentukan sikap ataupun mengambil keputusan. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terlihat bahwa permasalahan yang dialami siswa yaitu permasalahan dalam belajar dimana siswa merasa lelah dalam belajar karena beberapa hal seperti tugas yang diberikan terlalu banyak, ulangan materi pelajaran, lelah karena mengejar waktu pengumpulan tugas yang bersamaan, bosan mendengarkan penjelasan materi dari guru dan mengantuk saat jam pelajaran berlangsung. Berdasarkan analisis data, didapatkan bahwa tingkat *burnout* dalam belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* masih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan pada *burnout* dalam belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Hal ini diketahui dari tingkat *burnout* dalam belajar siswa masih tinggi dan terlihat adanya penurunan setelah diberikan 8 kali pertemuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, tingkat *burnout* dalam belajar siswa 14% sudah berada pada kategori rendah dan 86% berada pada kategori sedang.

Penurunan *burnout* dalam belajar siswa dapat dilihat dari hasil proses dan analisis peneliti dalam setiap pertemuan yaitu pada pertemuan awal siswa masih terlihat malu-malu dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa adanya perbedaan signifikan *burnout* dalam belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah, Aryani dan Hasniati. (2023) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat menurunkan atau mereduksi tingkat stres akademik peserta didik. Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* berpengaruh terhadap *burnout* dalam belajar siswa. Hal ini diketahui dari ketujuh subjek penelitian yang merasakan kesan yang positif pada saat layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*.

Ketujuh siswa yang menjadi subjek penelitian merasa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* sangat membantu permasalahan mereka dalam belajar, mereka mengaku bahwa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mereka jadi memahami bagaimana cara mengatasi jika mengalami *burnout* dalam belajar, merasa lebih lega karena sudah mengemukakan permasalahan yang mereka alami dan mereka tidak lagi mengeluh dalam mengerjakan tugas sekolah yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Istirahayu dan Fitriyadi (2021), yang mengatakan bahwa layanan konseling kelompok yang sesuai dengan tahapan-tahapan yang semestinya dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti tarik kesimpulan bahwa Tingkat *burnout* dalam belajar siswa SMA sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terletak pada kategori tinggi dan sebagian besar siswa terjadi penurunan tingkat *burnout* dalam belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. *Burnout* dalam belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* berbeda dengan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* berpengaruh terhadap penurunan *burnout* dalam belajar siswa. Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mulai dari tahap permulaan, transisi, kegiatan, dan tahap pengakhiran dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dan berjalan dengan memanfaatkan dinamika kelompok

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, M., Aryani, F., & Hasniati, H. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1090-1098.
- Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2021). Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(2), 44-48.
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Pencerahan*, 12(2), 172-200.
- Kholifah, S., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2023). Upaya Menurunkan Burnout Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Reframing Pada Siswa Kelas Vii Mts Bustanul Ulum Panti Jember 2020–2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 190-197.
- Lesmana, Gusman. 2022. *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Lubis, Namora Lumongga. & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: KENCANA
- Pratama, T.Y., Subiyanto., Yuhanita, N.N., (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol (6). No. 1
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*, Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Yulistiorini, Wardani. dan Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar pada Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 6, No. 1, pp. 10-15).