

## MENURUNKAN INTENSITAS *BURNOUT* BELAJAR MELALUI DINAMIKA KELOMPOK DI SMP AL-HIKMAH JAMBUAN *BOARDING SCHOOL*

Arifin Nur Budiono<sup>1</sup>

E-mail : [budiononur05@gmail.com](mailto:budiononur05@gmail.com)

### ABSTRACT

Burnout learning can prevent a person from becoming a personal success desired for his future life. Researchers conducted observations at the junior high school Al-Hikmah Jambuan boarding school class VII even semester of the academic year 2016-2017 and obtained data about 56% or more than half the students who experienced burnout learning. This study aims to reduce the intensity of learning burnout through group dynamics. The type of research used is action research guidance and counseling (PTBK). The procedure used is the cycle model. Based on the results of the research, the first cycle of the first meeting of respondents still shows the attitude of learning burnout. It is shown from student activeness, student interest, student enthusiasm, and conducive student only ranged between 60-66%. The second meeting, respondents have shown a better situation that is about 78%. The first cycle of the first meeting is about 80%. The second meeting, student activity, student interest, student enthusiasm, and conducive students increased, ranging from 89-91%. Thus, it can be concluded that group dynamics can decrease the intensity of learning burnout.

**Keywords:** Learning Burnout, Group Dynamics

### ABSTRAK

*Burnout* belajar dapat menghambat seseorang menuju kesuksesan pribadi yang didamba-dambakan untuk kehidupannya kelak. Peneliti melakukan observasi di SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* kelas VII semester genap tahun pelajaran 2016-2017 dan diperoleh data sekitar 56% atau lebih dari setengah siswa/i yang ada mengalami *burnout* belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan intensitas *burnout* belajar melalui dinamika kelompok. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Prosedur yang digunakan adalah model siklus. Berdasarkan hasil penelitian, siklus I pertemuan pertama responden masih menunjukkan sikap *burnout* belajar. Hal tersebut ditunjukkan dari keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa hanya berkisar antara 60-66%. Pertemuan kedua, responden sudah menunjukkan keadaan yang lebih baik yaitu berkisar sekitar 78%. Siklus II pertemuan pertama, berkisar sekitar 80%. Pertemuan kedua, keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa lebih

---

<sup>1</sup> Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Univ. Islam Jember

meningkat, berkisar antara 89-91%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok dapat menurunkan intensitas *burnout* belajar.

**Kata kunci** : *Burnout* Belajar, Dinamika Kelompok

## **PENDAHULUAN**

*Burnout* marak terjadi pada komunitas yang terpelajar, salah satunya yaitu pelajar yang ada di *boarding school*. Kebanyakan *boarding school* amat ketat membatasi waktu untuk pelajar, baik pergaulan antar sesama pelajar, pergaulan antar pelajar dan pengajar, maupun proses kegiatan belajar mengajar. Suasana pengajaran yang digunakan guru-guru masih terkesan monoton yang membuat peserta didik akan merasa jenuh (*burnout*), sehingga materi pelajaran yang diajarkan sulit diterima oleh peserta didik. Untuk itulah peneliti bermaksud melakukan tindakan melalui dinamika kelompok guna menurunkan intensitas *burnout* belajar pada kalangan pelajar *boarding school* karena *burnout* belajar dapat menghambat seseorang menuju kesuksesan pribadi yang dambakan untuk kehidupannya kelak. Selain hal tersebut, dinamika kelompok juga dapat menjadi alternatif yang baik untuk dapat menciptakan suasana kelas yang dinamis serta menyangkan pada saat kegiatan belajar mengajar. Dinamika kelompok yang peneliti terapkan diaplikasikan melalui games yang diterapkan pada saat kegiatan belajar mengajar mata pelajaran tertentu serta pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada kelelahan emosional saja.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah Penggunaan Dinamika Kelompok Dapat Menurunkan Intensitas *Burnout* Belajar di SMP Al-Hikmah Jambuan *Boarding School* Kelas VII Semester Genap Tahun Pelajaran 2016-2017. Tujuannya adalah untuk menurunkan intensitas *burnout* belajar melalui dinamika kelompok di SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* kelas VII semester genap tahun pelajaran 2016-2017.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### ***Burnout* Belajar dan Dinamika Kelompok**

#### **a. Pengertian *Burnout* Belajar**

Pines dan Aronson (Slivar, 2001 : 22) menyatakan bahwa istilah *burnout* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut. Peristiwa *burnout* ini jika dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh gurunya. Siswa yang merasa dalam keadaan *burnout* maka sistem akalnya tidak dapat berjalan dengan baik sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik (Muhibbin Syah, 2003 : 179). Hal ini akan mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu, bisa dalam satu minggu atau bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama.

Dari penjelasan diatas, peneliti memberikan sebuah kesimpulan tentang *burnout* belajar. *Burnout* belajar adalah kondisi seseorang yang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional serta kehilangan motivasi dan semangat pada saat melakukan aktivitas belajar.

Penelitian ini lebih memfokuskan pada kelelahan emosional. Kelelahan emosional sebagai dimensi dari *burnout*, hal tersebut muncul karena stres berlebihan dan sulit diatasi yang dapat menghantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, frustrasi, dan penarikan diri berkembang (Widiastuti dan Kamsih, 2008). Ketika stres dalam aktivitas sehari-hari tidak dapat dielakan, beberapa konsekwensi-konsekwensi kondisi yang menuntut dan menyebabkan stres inilah yang mengakibatkan *burnout* (Freudenberger dan Maslach dalam David Friesen dan Prokop, 1988). Sehingga kelelahan emosional merupakan inti dari *burnout* (Maslach dan Caputo dalam Sujtipto, 2001). Karena hal tersebut pulalah peneliti memilih kelelahan emosional untuk diteliti.

Slivar (2001 : 22) menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* belajar di sekolah, yaitu : 1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani, 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh, 3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk motivasi dan kemajuan bagi siswa, 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa, 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan, 6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.

Ada beberapa cara untuk menanggulangi jenuh (*burnout*) belajar, yaitu : 1) Istirahat dan makan makanan bergizi, menjadwal dengan baik proses belajarnya, 2) Menata kembali lingkungan belajarnya, 3) Memberikan stimulasi dan motivasi, 4) Membuat kegiatan yang menimbulkan keaktifan siswa.

#### **b. Pengertian Dinamika Kelompok**

Dinamika kelompok merupakan pengetahuan yang mempelajari gerak atau tenaga yang menyebabkan gerak tersebut. Biasanya, perkataan dinamika digunakan untuk menggambarkan hubungan sebab akibat. Dinamika kelompok adalah pengetahuan yang mempelajari masalah-masalah kelompok. Oleh karena itu, dinamika kelompok mencoba menerangkan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kelompok dan mencoba menemukan serta mempelajari keadaan dan gaya yang dapat memengaruhi kehidupan kelompok.

Jadi, dari uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dinamika kelompok berarti suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan anggota yang lain. Dengan kata lain, antar anggota kelompok mempunyai

hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama.

Dinamika kelompok dalam penelitian ini diaplikasikan melalui pemberian games pada saat kegiatan belajar mengajar. Salah satu games yang diberikan yaitu game perang koboi, game gajah dan semut, game darat, laut dan udara, serta game lempar bola.

Fungsi dinamika kelompok salah satu diantaranya adalah sebagai berikut : 1) Terjalannya rasa saling membutuhkan, 2) Memudahkan segala pekerjaan (dalam dinamika kelompok terjadi saling bantu antar anggota satu dan anggota yang lain), 3) Segala pekerjaan yang membutuhkan pemecahan masalah dapat teratasi, mengurangi beban pekerjaan yang terlalu besar sehingga waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dapat diatur secara tepat, efektif, dan efisien (dalam dinamika kelompok pekerjaan besar akan dibagi-bagi sesuai dengan bagian kelompoknya masing-masing), 4) Meningkatkan masyarakat yang demokratis, individu satu dengan yang lain dapat memberikan masukan atau berinteraksi dengan lainnya dan memiliki peran yang sama dalam masyarakat.

Tujuan dinamika kelompok diantaranya adalah sebagai berikut : 1) Membangkitkan kepekaan diri seorang anggota kelompok terhadap anggota kelompok yang lain sehingga dapat menimbulkan rasa saling menghargai, 2) Menimbulkan rasa solidaritas anggota sehingga dapat saling menghormati dan saling menghargai, 3) Menciptakan komunikasi yang terbuka terhadap sesama anggota kelompok, 4) Menimbulkan adanya iktikad yang baik diantara sesama anggota kelompok.

Aspek dinamika kelompok ialah komunikasi kelompok, konflik dalam kelompok, kohesi kelompok, serta kekuatan dan pemecahan masalah dalam kelompok.

## **METODE**

Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktek pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional. Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk mengetahui penurunan intensitas *burnout* belajar siswa setelah mendapatkan dinamika kelompok.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini berhasil apabila 50% dari siswa mampu merubah sikap *burnout* belajar, mampu memunculkan semangat belajar yang tinggi, dan dapat menciptakan suasana senang saat proses kegiatan belajar mengajar di kelas.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini melalui dua tahapan siklus yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam siklus pertama maupun siklus kedua tahapan-tahapannya sama, yaitu terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan

refleksi. Siklus yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart.

Dalam penelitian ini, prosedur dan rencana penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) adalah sebagai berikut : 1) Mengadakan kerjasama dengan lembaga yang akan dijadikan tempat penelitian, dalam hal ini adalah SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school*, 2) Setelah kerjasama terjalin, peneliti melakukan orientasi terhadap lingkungan SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* beserta para siswa yang akan dijadikan subjek penelitian, 3) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan terhadap responden, 4) Setelah perencanaan disusun, peneliti melaksanakan layanan dinamika kelompok sesuai dengan rencana yang telah disusun, 5) Observasi dilakukan oleh peneliti setelah responden mendapatkan layanan dinamika kelompok, 6) Setelah seluruh proses dilalui, maka peneliti perlu melakukan refleksi untuk mengetahui dan menganalisa hasil penelitian.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah dinamika kelompok. Peneliti menyebut dinamika kelompok sebagai variabel bebas karena dalam PTBK ini peneliti menggunakan dinamika kelompok sebagai alternatif yang akan digunakan untuk menekan problem yang terjadi pada objek penelitian.

Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *burnout* belajar. *Burnout* belajar dikatakan sebagai variabel terikat karena penurunannya dapat dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang diberikan oleh peneliti.

### **Subyek Penelitian/Objek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* semester genap tahun pelajaran 2016-2017. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* kelas VII semester genap tahun pelajaran 2016-2017.

### **METODE PENGUMPULAN DATA**

#### **Metode Observasi**

Obyek observasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* kelas VII semester genap tahun pelajaran 2016-2017 pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, akan tetapi tidak pada semua mata pelajaran, melainkan hanya pada saat mata pelajaran Bahasa Indonesia, hal tersebut karena keterbatasan peneliti.

#### **Metode Angket**

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Yaitu angket yang disusun dengan menyediakan alternative jawaban sehingga memudahkan responden dalam memberi jawaban dan memudahkan peneliti dalam menganalisa. Format kategori keberhasilan yaitu sebagai berikut :

Prosentase Jumlah Sisswa	Kategori
<30%	Sangat Kurang
31-49%	Kurang
50-69%	Cukup
70-80%	Baik
81-100%	Baik Sekali

Sumber : Data diolah

### Metode Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang jumlah siswa, struktur organisasi, dan sebagian umum data-data sekolah.

### ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis data dari Miles & Huberman yang terdiri dari tiga tahapan :

#### Data *Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.

#### Data *Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah *mendisplaykan* data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya

#### *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi)

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles *and* Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang bersumber dari observasi, hasil angket, dan dokumentasi yang dilakukan ketika kegiatan belajar mengajar di kelas VII SMP Al-Hikmah Jambuan *Boarding School* semester genap tahun pelajaran 2016-2017 terhadap penerapan dinamika kelompok yang diaplikasikan melalui games pada salah satu mata pelajaran yang dipilih peneliti, maka diperoleh data berupa angka-angka yang menunjukkan suasana belajar mengajar yang menyenangkan tanpa rasa *bornout*.

Berdasarkan hasil penelitian, untuk siklus I pada pertemuan yang pertama responden masih menunjukkan sikap *burnout* belajar. Hal tersebut ditunjukkan dari keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa yang hanya berkisar antara 60-66% saja. Sedangkan pertemuan yang kedua, responden sudah menunjukkan keadaan yang lebih baik yaitu dari keaktifan siswa, minat

siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa sudah berkisar sekitar 78%. Hal tersebut membuat siswa menjadi semangat dalam belajar dan suasana kelas menjadi menyenangkan.

Sedangkan pada siklus II peneliti lebih menekankan untuk memberikan penguatan kepada responden agar peningkatan pada siklus I dapat dipertahankan. Pada pertemuan pertama, keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa berkisar sekitar 80%. Sedangkan pada pertemuan yang kedua, keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa lebih meningkat yaitu berkisar antara 89-91%. Dengan kata lain, penerapan dinamika kelompok pada saat kegiatan belajar mengajar dikelas sangat efektif dan efisien karena berdampak positif pada aktifitas belajar siswa.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan dinamika kelompok dapat menurunkan intensitas *burnout* belajar di SMP Al-Hikmah Jambuan *boarding school* kelas VII semester genap tahun pelajaran 2016-2017.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ & Suhardjono, Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Dyna Yulastini, Ni Wayan. 2015. "Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kinerja Guru SMK Di Denpasar". E-Jurnal Manajemen Unud. 4. No 4 : 943 – 959.
- Nur Budiono, Arifin. 2015. *Buku Pedoman Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Jember : Pustaka Radja.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stress*. Jakarta : Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika)
- Putri, Anggia & Santi Budiani, Meita. 2012. "Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja". Jurnal Ilmiah.
- Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Alfabeta.
- Santosa, Slamet. 2009. *Dinamika Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sholichin, M. Mochlis. 2013. *Psikologi Belajar*. Surabaya : Pena Salsabila.
- Syamsul Arifin, Bambang. 2015. *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV Pustaka Setia.