

## PEMBERIAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR SISWA KELAS VII MTS AL-MA'ARIF

Luluk Setyawati<sup>1</sup>, Arifin Nur Budiono<sup>2</sup>

[Luluksetyawati84@yahoo.com](mailto:Luluksetyawati84@yahoo.com), [budiononur05@gmail.com](mailto:budiononur05@gmail.com)

### ABSTRACT

This study aims to reduce the intensity of learning burnout through individual counseling. The research was conducted at Mts Al-Ma'arif and obtained data about 56% or more than half of the existing students experienced learning burnout. 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, 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 Counseling individual can decrease the learning burnout.

**Keywords:** *Learning Burnout, Counseling individual.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan intensitas *burnout* belajar melalui konseling individu. Penelitian dilakukan di Mts Al-Ma'arif dan diperoleh data sekitar 56% atau lebih dari setengah siswa yang ada mengalami *burnout* belajar. 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 meningkat, berkisar antara 89-91%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling individu dapat menurunkan intensitas *burnout* belajar.

**Kata kunci :** *Burnout Belajar, konseling individu.*

---

<sup>1</sup> Universitas Islam Jember, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Jember, Indonesia

## PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan atau yang lazim disebut sekolah merupakan suatu tempat yang menyenangkan bagi siswa. Dalam kegiatan bersekolah siswa mengalami proses belajar untuk menemukan arti kehidupan yang lebih dalam dan luas sehingga keterlibatan semua komponen dalam satuan pendidikan menjadi kontributor terhadap keberhasilan proses pendidikan tersebut. Pendidikan juga memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kemajuan suatu bangsa, dan merupakan wahana dalam menerjemahkan pesan-pesan konstitusi, serta untuk membentuk watak bangsa (*nation character building*) (Mulyasa, 2009).

Tuntutan masyarakat terhadap kualitas pendidikan semakin tinggi, hal ini didasari oleh kesadaran dasar bahwa lembaga sekolah merupakan lembaga yang berfungsi memproduksi peradaban manusia untuk menjadikan peserta didik sebagai insan kamil, seperti yang tertuang dalam tujuan pendidikan nasional Indonesia dalam UU No. 20 tahun 2003. Substansi tujuan ini bukan satu-satunya pemantik kesadaran bagi masyarakat untuk mendapatkan sekolah yang layak dan sesuai, namun perkembangan ekspektasi masyarakat terhadap luaran pendidikan yang komprehensif menjadi faktor utama.

Masyarakat menginginkan pendidikan yang tidak semata-mata menekankan pada aspek kognitif (*knowledge/Science*), tetapi pendidikan yang bersifat integratif. Integrasi antara kemampuan yang bersifat *knowledge* dan nilai-nilai kehidupan yang dilandasi oleh moral teologi atau keberagamaan sebagai roh kehidupannya. Pandangan menjadi wajar bila melihat fenomena sosial yang terjadi hampir pada seluruh sendi kehidupan yang tidak mencerminkan nilai-nilai moral yang sesuai dengan *value norm*. Untuk menjawab tuntutan tersebut maka dibutuhkan peran serta seluruh lapisan masyarakat untuk mengawal pendidikan yang bermoral dan bernilai serta bermartabat tentu tidak meninggalkan konsep integratif tersebut.

Untuk menangkap arus ekspektasi tersebut, sejak tahun 2000-an banyak lembaga-lembaga yang dimiliki oleh masyarakat kemudian berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan, salah satunya adalah pesantren. Pesantren yang selama ini telah menyelenggarakan pendidikan non formal/*diniyah* kemudian berpartisipasi menyelenggarakan pendidikan formal. Untuk mengakomodasi kepentingan penyelenggaraan pendidikan *diniyah* serta pendidikan formal (umum), maka tidak sedikit pesantren yang menyelenggarakan pendidikan dengan model *full day* atau bahkan *boarding school*.

Berdasarkan pemaparan di atas maka subyek pemberi dalam konteks ini adalah guru dan subyek penerima adalah siswa. Siswa berkewajiban menjaga norma-norma untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan yang mana akan menjadikan tekanan bagi siswa itu sendiri. Aryani (2012) berpendapat bahwa tekanan akademik dapat bersumber dari guru mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas dan tekanan sosial yang bersumber dari teman-teman sebaya siswa.

Tekanan akan mengakibatkan stres yang dialami oleh siswa dan akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Berdasarkan data observasi awal penelitian di daerah jember selatan kurang dari tujuh lembaga menerapkan boarding school, bahkan di daerah pedesaan menerapkan model integrasi pendidikan umum dan praktek agama atau pendidikan agama dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Terbukti sekolah ini dapat menarik simpati masyarakat, salah satunya adalah Mts AL- Ma'arif yang mengelola Madrasah *boarding school*.

Pada awal masuk sekolah, siswa terlihat bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Tetapi terkadang di tengah perjalanannya, mulai timbul rasa jenuh (*burnout*) untuk bersekolah. Prilaku yang di munculkan ketika sudah mulai *burnout* adalah mereka mulai bermalasan - malas untuk bersekolah, mudah marah, tidak peduli dengan orang lain, sering menarik diri dan bosan. Sedangkan gejala - gejala biologis yang sering nampak adalah siswa mengalami sakit kepala, susah tidur, mual-mual dan perubahan pola makan. Indikator - indikator ini dalam perspektif psikologis merupakan indikator munculnya *sindrom burnout*.

*Sindrom burnout* adalah suatu kumpulan gejala fisik, psikologis dan mental yang bersifat destruktif akibat kelelahan kerja yang bersifat monoton. Sindrom ini biasanya di tandai dengan kelelahan emosi. Ciri dari kelelahan emosi adalah perasaan putus asa, sedih, lelah, tidak berdaya (Rahman, 2007). Namun penelitian ini lebih fokus pada *burnout* belajar dari pada sindrom *burnout*.

Pines dan Aronson (Slivar, 2001) 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). *Burnout* belajar merupakan gejala psikosis yang menunjukkan keletihan, emosi, sinis dan menurunnya keyakinan akademik siswa karena keterlibatan yang insentif dengan tuntutan belajar yang berlangsung cukup lama. *Burnout* belajar siswa dalam belajar berdampak pada kognitif siswa serta emosi yang tidak stabil saat belajar. Dari pikiran yang irrasional dan emosi yang tidak stabil menyebabkan tingkah laku siswa yang acuh tak acuh terhadap jam pelajaran tertentu (Ni Kdk Widari, dkk, 2014).

Melihat kenyataan yang ada di lapangan, sebagian besar suasana pengajaran di sekolah yang di gunakan oleh guru tampaknya masih terkesan monoton yang membuat siswa akan merasa jenuh (*burnout*), sehingga materi pelajaran yang di ajarkan sulit di terima oleh siswa. Seorang siswa hanya disiapkan sebagai seorang anak yang harus mau mendengarkan, menerima,

seluruh materi pelajaran dan menta'ati segala perlakuan gurunya, sehingga secara tidak langsung membuat mereka merasa bosan.

Sama halnya yang terjadi di Mts AL-Ma'arif tidak jauh berbeda dengan boarding school lainnya, aktifitas pembelajaran di Mts AL-Ma'arif sangat padat. Aktifitas di mulai pada pukul 03.00 hingga pukul 04.30 yaitu santri sudah di bangunkan untuk sholat berjama'ah, setelah subuh sekitar jam 04.30 santri mengikuti kegiatan mengaji hingga pukul 04.55, pukul 06.30 hingga pukul 12.30 sekolah formal, pukul 13.00 sekolah diniyah hingga pukul 15.00 di lanjut shalat ashar dan istirahat. Pada jam 19.00 shalat jama'ah isya', lalu mengaji hingga berakhir pukul 21.00 dan setelah itu baru mereka beristirahat untuk tidur. Melihat padatnya aktifitas, sangat mudah siswa mengalami kejenuhan (*burnout*) sehingga hal tersebut berpengaruh pada prestasi siswa di sekolah. Untuk itu, maka diperlukan tindakan guna menurunkan *burnout* belajar dikalangan boarding school MTs al-Ma'arif, karena *burnout* belajar dapat menghambat prestasi belajar siswa. Tujuan tindakan ini adalah untuk menurunkan *burnout* belajar siswa yang berada di bawah naungan MTs AL-Ma'arif dan Pondok pesantren bintang sembilan. Untuk mengatasi persoalan tersebut perlu di terapkan suatu alternatif dengan suasana kondusif yang cenderung reaktif sehingga dapat memotivasi siswa. Salah satu alternatif yang bisa di gunakan adalah dengan pemberian konseling individu. Pemberian konseling yang di selenggarakan oleh konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya (Sofyan, 2007). Menurut Hellen (2005) Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya (Prayitno, 2005). Dengan pemberian konseling individu diharapkan dapat menurunkan tingkat *burnout* belajar pada kalangan siswa, sehingga tidak berdampak negatif dan mampu membantu perkembangan siswa di bidang akademik.

## METODE

Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan (Arikunto, 2010). 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. Pelaksanaan PTBK ini melalui dua tahapan siklus. Tahapan setiap siklus terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi. Keberhasilan penelitian tindakan ini dinyatakan berhasil jika 30 % siswa mengalami penurunan dalam *burnout* belajar.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs AL-Ma'arif Wuluhan. Sedangkan Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII C Mts AL-Ma'arif Wuluhan.

Metode pengumpulan data penelitian ini meliputi observasi dan angket. Metode observasi digunakan untuk mengamati keadaan siswa yang mengalami *bornout* belajar disekolah. Sedangkan metode angket yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup yaitu angket yang disusun dengan menyediakan alternatif jawaban sehingga memudahkan responden dalam memberi jawaban dan memudahkan peneliti dalam menganalisa.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Analisis kuantitatif dipergunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari skala perilaku disiplin yang dilakukan setelah pemberian tindakan pada setiap siklusnya. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui kriteria permasalahan yaitu dengan membagi jumlah kriteria yang diperoleh dengan jumlah siswa kemudian di kalikan 100 %, maka akan diketahui kriteria yang digunakan. Rumus yang digunakan seperti di kemukakan Sudjana (2001) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi ketuntasan siswa

n = Nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai

**Tabel 1. Kategori *burnout* siswa**

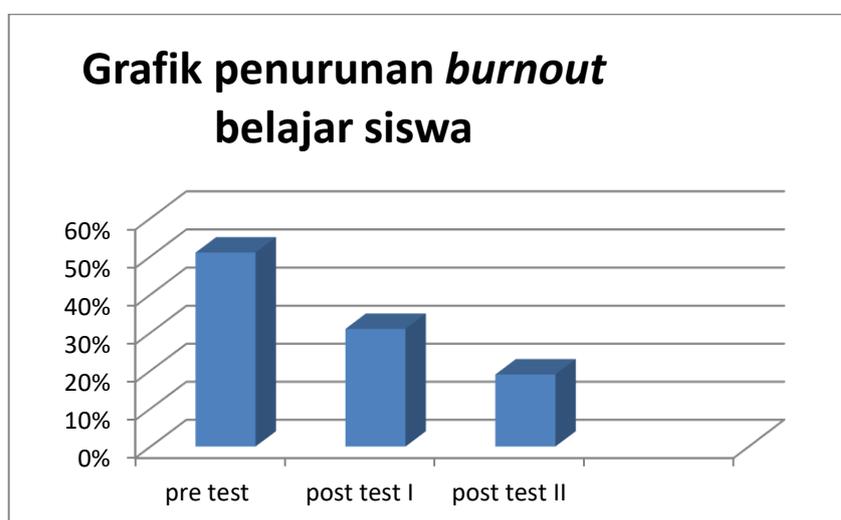
Prosentase Jumlah Sisswa	Kategori
91-120 %	Tinggi
61- 90 %	Sedang
30- 60 %	Rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Burnout* merupakan perasaan tidak berdaya, lelah, kurangnya minat yang diakibatkan oleh stres yang berkepanjangan. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Slivar (2001) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan (*burnout*) saat belajar.

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). Hal ini akan mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu, bisa dalam satu minggu atau bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama. Melihat kenyataan yang ada di lapangan, sebagian besar guru masih menggunakan metode pembelajaran yang monoton sehingga membuat siswa merasa jenuh (*burnout*), pada akhirnya materi pelajaran yang diajarkan sulit diterima oleh siswa.

*Burnout* belajar masih banyak terjadi di kalangan pelajar khususnya pelajar yang sekolah formal sekaligus belajar di pondok pesantren, hal ini mengakibatkan suasana kelas yang siswanya tidak aktif, tidak berminat, tidak antusias, dan tidak kondusif selama pembelajaran berlangsung. Hal tersebut akan menghambat proses belajar mengajar di kelas. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka diberikan layanan konseling individu untuk menurunkan *burnout* belajar siswa.



Sumber: data diolah

Gambar 4.2 Grafik penurunan intensitas *burnout* belajar

Dari hasil penelitian siklus I di ketahui bahwa pelaksanaan layanan konseling individual berjalan dengan lancar dan telah diperoleh data utama berupa hasil angket dan serta data pendukung lainnya, selanjutnya data dari hasil angket yang diperoleh di analisis. Pada pertemuan pertama saat pelaksanaan

*pretest* diketahui tingkat burnout belajar mencapai angka 51%. Sedangkan pada saat *posttest* tingkat burnout belajar mencapai angka 31%. Namun siklus I ini masih belum dinyatakan tuntas karena penelitian ini dinyatakan berhasil jika 30% siswa mengalami penurunan dalam *burnout* belajar, maka dari itu penelitian ini dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II saat pelaksanaan *posttest* tingkat *burnout* siswa diperoleh skor persentase sebesar 16%. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian konseling individu dapat menurunkan *burnout* belajar siswa.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling individu dapat menurunkan *burnout* belajar siswa. Dari hasil penelitian siklus I di ketahui bahwa pada pertemuan pertama saat pelaksanaan *pretest* diketahui tingkat burnout belajar mencapai angka 51%. Sedangkan pada saat *posttest* tingkat burnout belajar mencapai angka 31%. Namun siklus I ini masih belum dinyatakan tuntas karena penelitian ini dinyatakan berhasil jika 30% siswa mengalami penurunan dalam *burnout* belajar, maka dari itu penelitian ini dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II saat pelaksanaan *posttest* tingkat *burnout* siswa diperoleh skor persentase sebesar 16%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Aryani, 2012. *Kesehatan Remaja : Problemati dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hellen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Mulyasa, E, 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahman, Ulfiani. Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera pendidikan*. edisi X. No. 2 Desember, 2007 hal. 216 – 227.
- Slivar, B. 2001. The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Sofyan, Willis S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sudjana. 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung : Falah Production.
- Syah, Muhibibin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Widari, Ni Kdk, Dharsana, I Ketut & Suranata, Kd. 2014. *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja*. JJBK UNDIKSHA Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1), Retrieved from

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3711>