

UPAYA MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK REFRAMING PADA SISWA KELAS VII MTS BUSTANUL ULUM PANTI JEMBER 2020 – 2021

¹Siti Kholifah, ²Yurike Kinanthi Karamoy, ³Arifin Nur Budiono

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam
Jember

sitikholifahjbr@gmail.com

Abstract: *Research on Efforts to Reduce Learning Burnout through Group Counseling Reframing Techniques in Class VII Mts. The methods used include observation, interviews, documentation and questionnaires. For data analysis using percentage descriptive analysis and qualitative data to determine the decrease in burnout experienced by class VII students at Mts Bustanul Ulum Panti Jember. The results showed that the provision of reframing technique group counseling services to students was able to reduce the learning burnout experienced by students of class VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember 2020/2021 academic year. This thesis also provides suggestions for the perfection of further research and the closing is the end of this thesis research report.*

Keywords: *Study Burnout, Group Counseling, Reframing Technique*

Abstrak: Penelitian tentang Upaya menurunkan Burnout Belajar melalui Konseling Kelompok Teknik Reframing pada siswa kelas VII Mts. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dokumentasi serta angket. Untuk analisis datanya menggunakan analisis deskriptif persentase dan data kualitatif untuk mengetahui penurunan *burnout* yang dialami siswa kelas VII Mts Bustanul Ulum Panti Jember. Hasil penelitian menunjukkan pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing pada siswa mampu menurunkan burnout belajar yang dialami siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember Tahun pelajaran 2020/2021. Dalam skripsi ini juga memberikan saran demi kesempurnaan penelitian selanjutnya dan penutup merupakan akhir dari laporan penelitian skripsi ini.

Kata kunci: *Burnout Belajar, Konseling Kelompok, Teknik Reframing*

PENDAHULUAN

Burnout Belajar merupakan perasaan tidak berdaya, lelah, kurangnya minat yang diakibatkan oleh stres yang berkepanjangan. Arirahmato (2018) dalam Jurnal Pawicara (2020), kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi serta daya serap dari intisari materi yang telah diberikan. Karena kejenuhan merupakan letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang

berkelanjutan. Sedangkan Pines dan Arason (slivar, 2001:22) dalam skripsi Vitasari (2016), *burnout* yaitu didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, mental, serta emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut. Sesuai dengan pendapat para ahli, maka peneliti disini mencoba menganalisa untuk mengetahui tingkat *burnout* belajar pada

siswa kelas VII Mts Bustanul Ulum Panti Jember, khususnya pada masa pandemi ini

Tahap pertama yang dilakukan peneliti, melakukan wawancara terhadap guru BK dan wali kelas. Peneliti mendapatkan informasi secara gamblang dari pihak yang bersangkutan langkah selanjutnya yaitu observasi tak berstruktur hal tersebut bertujuan agar mendapatkan informasi langsung dan dapat melihat secara riil kondisi yang akan di jadikan sasaran. Setelah itu peneliti menentukan sampel setelah melakukan penyebaran angket burnout belajar pada seluruh siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember sebanyak 10 siswa yang mengalami *burnout* belajar tinggi. Hasil identifikasi masalah yang sudah dilakukan, peneliti menemukan informasi bahwa *Burnout* Belajar tinggi dikarenakan banyaknya tugas yang didapat oleh siswa kelas VII namun dengan waktu penjelasan yang sangat singkat karena adanya pandemic.

Permasalahan diatas dikatakan sangat penting karena permasalahan tersebut dapat menghambat proses pembelajaran siswa serta dapat mengganggu siswa lain. Ketika siswa benar-benar tidak memperhatikan penjelasan guru tersebut maka bisa dipastikan siswa tersebut tidak bisa menjawab atau mengerjakan tugasnya sendiri. Peneliti ingin mengatasi permasalahan yang dialami siswa diatas menggunakan Teknik Reframing dimana sudut pandang seseorang dirubah tanpa mengubah kejadian tersebut. Menurut Wazlawick, weakland, and fisch (1974) dalam buku strategi & intervensi konseling, reframing adalah

membangkai ulang, berarti mengubah kosepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya dibingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik dan lebih baik dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan

Permatasari (2020) menyatakan bahwa hasil wawancara yang dilakukan kepada 12 Guru BK SMP tersebut, menunjukkan bahwa siswa lebih banyak melakukan aktivitas diluar kegiatan belajar saat proses pembelajaran berlangsung dan salah satu penyebabnya adalah jam sekolah yang terlalu panjang. Dalam jurnal Helfajarin (2020), disana menyatakan bahwa burnout belajar terjadi karena banyaknya tuntutan tugas dan kurangnya waktu bermain serta sekolah menerapkan full day sehingga siswa merasa jenuh dan kesulitan mengikuti proses belajar. dari beberapa jurnal tersebut dapat dilihat bahwa burnout belajar termasuk permasalahan yang sangat serius bagi siswa, tekanan akademik dan segala prestasi yang diperoleh entah dalam proses belajar di dalam kelas maupun di kegiatan ekstra sekolah dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya kejenuhan pada siswa.

Tingginya burnout belajar yang dialami oleh siswa karena terlalu banyak tugas menyebabkan siswa jenuh dan letih, selain itu dengan pshycal distancing yang diterapkan di sekolah juga dapat menjadi faktor siswa menjadi tidak bisa berkomunikasi baik dengan siswa lainnya karena satu sama lain ada jarak tempat duduk sehingga satu bangku tidak bisa

berdiskusi seperti biasanya pada saat berlangsungnya pembelajaran. Bunga wiguna (2019) dalam jurnal nya menyatakatan bahwa anak asuh panti kurang mendapatkan perhatian, perbandingan yang jauh antara anak asuh dan pengasuh, sehingga menyebabkan pengasuh kurang memberikan perhatian mendalam terhadap anak asuhnya, akhirnya hal tersebut dapat membuat anak asuh cenderung lebih banyak dipengaruhi teman seasramanya, hal ini menyebabkan anak asuh memiliki konsep diri cenderung negatif. Dari hal tersebut peneliti memberikan teknik reframing untuk mengkonstruksi ulang sudut pandang negatif anak asuh.

Dari permasalahan diatas bahwa burnout belajar dapat ditinjau dari kesepian, kotrol diri rendah, kelelahan karena banyaknya tugas, namun siswa harus mampu mengubah pandangan mereka terkait hal-hal yang negatif tersebut menjadi positif. Peneliti menggunakan teknik reframing untuk masalah ini karena dengan tenik reframing lebih mudah digunakan untuk mengontrol atau mengubah emosi seseorang baik sedih ataupun senang, hanya dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah suatu kejadian tersebut. menurut Stephen Palmer dalam buku konseling dan psikologi (2010) reframing sendiri merupakan teknik yang bertujuan untuk mengorganisasi conten emosi yang dipikrannya dan membimbing kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi

Dalam penelitian ini peneliti memakai teknik Reframing dengan menggunakan konseling kelompok, dalam layanan ini mempermudah peneliti memberikan layanan kepada peserta didik yang bermasalah (tingkat Burnout Belajar tinggi). Teknik reframing sangat cocok untuk menangani permasalahan burnout belajar siswa, siswa hanya diubah sudut pandang, dari yang awalnya berpikiran ke hal negatif diubah menjadi pemikiran yang positif dan tidak mengubah suatu kejadian itu sendiri namun hanya sudut pandangnya yang diubah. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk mengambil penelitian yang berjudul Upaya menurunkan Burnout Belajar melalui Konseling Kelompok Teknik Reframing pada siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Th. 2020/2021

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan (PTBK). Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk mengetahui penurunan burnout belajar siswa setelah mendapatkan dinamika kelompok. Dengan indikator keberhasilan dalam penelitian ini, apabila setengah atau 50% dari sampel mampu untuk menurunkan burnout belajarnya pada kategori tinggi menjadi rendah,semangkin rendah tingkat burnout yang dialami siswa, maka semakin berhasil implementasi dari penggunaan teknik reframing ini.

Tabel 1. Rentangan indikator keberhasilan/rubrik penilaian

Kategori	Skor Angka
Sangat Tinggi	188,5 – 232
Tinggi	145 – 188,4
Rendah	101,5 – 144

Sangat Rendah 158 – 101,4

Dalam pelaksanaan Penelitian peneliti menggunakan 2 siklus untuk menurunkan burnout belajar siswa melalui konseling kelompok teknik reframing. Dalam siklus 1 serta siklus 2 empat bagian utama yang ada dalam setiap siklus yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi



Gambar 1. Langkah siklus

Dalam penelitian ini variabel bebas terdapat pada teknik reframing, mengapa peneliti memilih teknik reframing menjadi variabel bebas, reframing merupakan teknik yang bisa dijadikan obat untuk membantu menangani siswa menurunkan burnout belajarnya. Sedangkan Burnout Belajar merupakan variabel Y karena dapat dipengaruhi oleh variabel X.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember Tahun ajaran 2020/2021. Dengan populasi yang ditentukan adalah 88 siswa dari siswa kelas VII dan sampel yang diambil dalam penelitian sebanyak 10 siswa yang memiliki burnout belajar tinggi.

Dalam penelitian kualitatif ini masalah yang di bawa peneliti bersifat sementara maka teori yang dipergunakan dalam penyusunan proposal penelitian kualitatif ini juga sementara. Untuk mengumpulkan data – data Peneliti akan melakukan beberapa cara seperti observasi, wawancara, penyebaran angket. Bentuk dari angket diatas menggunakan check list, dimana responden tinggal membubuhkan tanda check centang (✓) pada kolom yang sesuai diatas, serta rating scale (skala bertingkat), yakni sebuah pertanyaan yang diikuti kolom-kolom yang menunjuk tingkatan-tingkatan, misalnya dari pilihan selalu, sering, kadang, tidak pernah. Dan berdasarkan skala likert yang ada diatas, disini peneliti menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut : kategori pada setiap butir pertanyaan ialah seperti pada tabel dibawah.

Tabel 2. Kategori pemberian skor alternatif jawaban

Alternatif jawaban	Skor alternatif jawaban	
	Positif (+)	Negatif (-)
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Tabel 3. Kriteria burnout belajar siswa kelas VII MTs Bustanul Ulum Panti

Interval	Kriteria	Keterangan
188,5 – 232	Sangat Tinggi	Burnout Sangat tinggi
145 – 188,4	Tinggi	Burnout Sangat tinggi
101,5 – 144	Rendah	Burnout Sangat tinggi
58 – 101,4	Sangat Rendah	Burnout Sangat Rendah

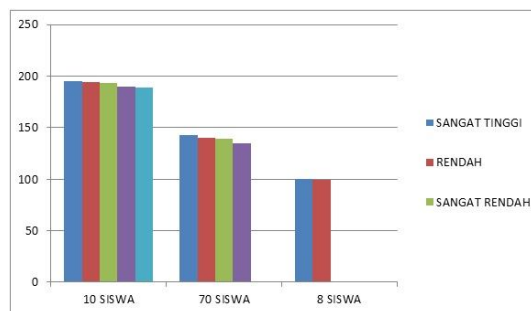
Jenis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase yang mana menurut Suharsimi Arikunto (2013 :

3), “ penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya disebutkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam penelitian deskriptif ini, fenomena ada yang berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Burnout Belajar Siswa Sebelum Mendapat Layanan Konseling Kelompok Teknik Reframing

Siswa sering meninggalkan sekolah karena tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, selain karena alasan kurangnya waktu penjelasan yang diberikan oleh guru mata pelajaran, siswa juga tidak bisa memmanage waktu untuk belajar sendiri yang kemudian siswa tidak memahami pelajaran sehingga banyak sekali siswa yang meninggalkan tugas-tugasnya (tidak dikerjakan) kecuali mendapat contekan. Seringnya siswa terlambat ke sekolah pun karena siswa masih menunggu contekan dari teman, dan apabila siswa tidak mendapat contekan siswa beralasan sakit agar tidak masuk sekolah.



Gambar 2. Grafik persentase *burnout* belajar sebelum konserling kelompok teknik reframing

Dalam gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa persentase burnout belajar yang dialami oleh 10 siswa Mts. Bustanul ulum panti Jember mengalami burnout belajar pada kategori sangat tinggi, dalam hal ini peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok teknik reframing pada 10 siswa yang mengalami burnout belajar tinggi tersebut. Sedangkan sisanya terdapat 78 siswa, 70 siswa pada kategori rendah yaitu 8 siswa dengan skor angka 143, 21 siswa dengan skor angka 140, 17 siswa dengan skor angka 139, dan 24 siswa dengan skor angka 135. Pada 8 siswa yaitu 5 siswa dengan skor 100 dan pada 3 siswa dengan skor 99 nilai paling terendah dibanding nilai yang lain

Gambaran Burnout Belajar Siswa Selama Mendapat Layanan Konseling Kelompok Teknik Reframing

Setelah pemberian konseling kelompok teknik reframing siswa mulai lebih awal datang ke sekolah, sehingga pada saat pertemuan-pertemuan setelahnya siswa yang menunggu peneliti di halaman Mts. Bustanul Ulum Panti jember, kemudian dari kefokusian siswa mendengarkan penjelasan materi tentang burnout belajar pada setiap pertemuannya. Siswa mampu menyimak dan mengikuti kegiatan layanan dengan antusias, siswa tidak lagi memperhatikan suasana diluar forum pemberian layanan pada saat penjelasan yang dilakukan oleh peneliti.

Peneliti memberikan teknik reframing ini guna agar siswa dapat mengurangi intensitas burnout belajar yang tinggi. Dalam siklus ini peneliti melakukan 3x pertemuan dengan siswa dan siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-

masing siswa terdiri dari 5 orang. adapun rincian pemberian tindakan pada siklus I, antara lain

1. Perencanaan : . Peneliti terlebih dahulu membuat beberapa program sekaligus rencana terkait tindakan layanan yang diberikan kepada siswa pada saat berlangsungnya penelitian.
2. Tindakan : layanan tindakan dilakukan sebanyak 3 pertemuan yaitu pada tanggal 14, 15, 17, 18, 21, dan 22 Desember 2020. Kegiatan pertemuan tersebut meliputi pembentukan, peralihan, Kegiatan, penutup
3. Pengamatan : Dalam hal ini kolaberaturlah yang mengamati proses pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing, kolaberatur diisni adalah guru BK di Mts. Bustanul Ulum Panti Jember. Selain itu peneliti mengetahui hasil dari proses pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing melalui hasil observasi dan hasil angket burnout belajar yang di sebar pada siswa setiap siklusnya. Hasil observasi diisi langsung oleh Guru BK Mts. Bustanul ulum panti, sedangkan angket burnout belajar diisi oleh masing-masing anggota kelompok
4. Refleksi : Refleksi dilakukan dengan menggunakan hasil observasi pada siswa. Meliputi keberhasilan penelitian dengan indikator mampu mengubah sudut negatif dari siswa menjadi sudut pandang yang positif, Hambatan yang dihadapi adalah waktu yang minim dan rencana perbaikan dengan membuat kesepakatan bersama agar

siswa dapat merubah pola pikir mereka dan memperbaiki nilai – nilai mereka.

Rencana tindakan siklus II pada dasarnya sama dengan siklus I hanya saja terdapat beberapa perbedaan pada tahap pemberian tindakan teknik reframing, yang mana terletak pada pemberian tugas. Konselor juga memberi pemahaman yang lebih kepada siswa untuk terus berusaha jangan mudah menyerah dan putus asa, karena setiap proses tidak akan mengkhianati hasil ini peneliti tetap melaksanakan pertemuan sebanyak 3x, hal ini guna untuk tetap. Adapun rincian pemberian tindakan pada siklus II, antara lain:

1. Perencanaan : Peneliti terlebih dahulu membuat beberapa program sekaligus rencana terkait tindakan layanan yang diberikan pada siklus II kepada siswa pada saat berlangsungnya penelitian. Pelaksanaan pada jam pelajaran dan dilakukan di luar kelas di luar kelas agar siswa merasa lebih santai dan tidak tegang sesuai kesepakatan yang dilakukan bersama siswa pada saat pra tindakan.
2. Tindakan : layanan tindakan dilakukan sebanyak 3 pertemuan yaitu pada tanggal 28, 29, 31 Desember 2020 dan 04, 05 dan 08 Januari 2021. Kegiatan siklus II juga meliputi Pembentukan, Peralihan, Kegiatan dan Penutup.
3. Pengamatan : Sama halnya dengan tindakan siklus I pada siklus II ini kolaberatur untuk mengobservasi pemberian tindakan layanan konseling kelompok teknik reframing yaitu,

guru BK Mts. Bustanul Ulum, dan juga dibantu menggunakan lembar observasi serta skala angket burnout belajar yang telah dibagikan oleh peneliti dan di isi langsung oleh siswa untuk mengetahui penurunan burnout belajar siswa yang tinggi.

4. Refleksi dilakukan dengan menggunakan hasil observasi pada siswa meliputi hambatan terhadap waktu yang minim dan keberhasilan penelitian pada siklus II bisa dikatakan baik untuk dibandingkan dengan perilaku siswa pada siklus I

Pembahasan

Bournot belajar merupakan perasaan tidak berdaya, lelah, kurangnya minat yang diakibatkan oleh stres yang berkepanjangan. Menurut Arirahmato (2018) menyatakan bahwa kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Peristiwa seperti ini banyak dialami oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan khususnya pada siswa yang bersekolah dalam naungan pondok pesantren. Disini alasan mengapa peneliti memilih burnout belajar sebagai permasalahan karena menurut peneliti burnout belajar merupakan permasalahan yang sangat penting dialami oleh siswa sehingga harus benar-benar ditangani agar tidak menghambat proses pembelajaran di kelas

Hasil analisis data yang telah diperoleh peneliti selama pelaksanaan tindakan adalah pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing diketahui bahwa burnout belajar

siswa menurun pada setiap siklus penelitian, sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan tindakan dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing pada penelitian ini mampu membantu menurunkan burnout belajar siswa pada kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember. Dengan demikian, hipotesis yang telah dibuat oleh peneliti sudah bisa diketahui yaitu pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing dapat menurunkan burnout belajar siswa pada kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember Pada tahun ajaran 2020/2021.

SIMPULAN

Burnout belajar pada siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember memiliki tingkat burnout yang tinggi, hal ini diperkuat oleh data dari skala angket yang disebarkan peneliti dan diisi langsung oleh seluruh siswa kelas VII Mts. Bustanul Ulum Panti Jember, dari hasil penyebaran angket tersebut terdapat 10 orang siswa yang memiliki burnout belajar yang tinggi, dalam hasil penyebaran angket peneliti menemukan 2 siswa yang mengalami burnout belajar yang sangat tinggi, dan 8 siswa mengalami burnout belajar tinggi, dan dalam hal ini merupakan permasalahan yang sangat serius dihadapi oleh siswa.

Peneliti melihat adanya penurunan setelah dilaksanakannya pemberian layanan konseling kelompok teknik reframing pada siklus 1 maupun siklus ke 2. Hal ini dilihat dari hasil penyebaran angket yang sudah dilakukan oleh peneliti, pada siklus satu 2 siswa mengalami burnout belajar pada kategori tinggi dan 8 siswa

mengalami burnout belajar pada kategori rendah, sedangkan pada siklus kedua seluruh siswa sudah pada kategori rendah dan sangat rendah, adapun siswa yang pada kategori rendah hanya satu siswa sedangkan 9 siswa berada pada kategori sangat rendah

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka cipta.
- Bahrer-Kohler, S. 2012. *Burnout For Expert : Prevention in the context of living and working*. London : Springer Science & Business Media.
- Nursalim, Muhammad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta barat: Akademia
- Arnelita, Bunga wiguna. 2019. *Proses Bimbingan melalui Teknik Reframing untuk meningkatkan konsep diri positif remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga*. Surakarta.
- Permata, Sari. Dkk. 2020. *Journal of guidance inspiration (JGCI)*. Volume 01 Nomor 01