

PENERAPAN LAYANAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGATASI BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII.4 DI SMP NEGERI 29 MEDAN

¹Robby Ade Syahputra, ²Gusman Lesmana, ³Aguslina

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
robbypsb09@gmail.com

Abstract: *This study endeavored to determine the efficacy of klassikal counseling using self-instruction techniques in alleviating academic burnout among eighth-grade students of class VIII-4 at SMP Negeri 29 Medan. Employing a classroom action research framework across two cycles, each comprising two sessions, the investigation involved twenty-eight pupils, seventeen of whom (60.7 %) fell into the high-burnout category during the pre-cycle assessment. Data were amassed through a burnout questionnaire, structured observations, and pupils' reflective journals. The results revealed that, following the first cycle's implementation of self-instruction, students exhibited a deeper understanding of learning fatigue and began to identify and challenge the negative thought patterns that fuel academic stress. Thereupon, they started to internalize affirmative self-talk and recalibrate their cognitive schemas, which manifested in heightened intrinsic motivation and enhanced self-efficacy. Observations by both the school counselor and the researcher noted a more open, participatory classroom atmosphere and greater emotional stability among students. Subsequent questionnaire data corroborated a substantial reduction in the proportion of high-burnout students, accompanied by a notable surge in positive learning attitudes. Thus, the findings substantiate that self-instruction techniques offer a potent intervention for mitigating academic stress precipitated by social comparison and perfectionistic tendencies*

Keywords: *learning burnout, classical tutoring services, self-instruction techniques, academic stress, intrinsic motivation*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling klasik dengan menggunakan teknik belajar mandiri dalam mengatasi kelelahan akademis pada siswa kelas VIII-4 SMP Negeri 29 Medan. Dengan menggunakan kerangka penelitian tindakan kelas yang berlangsung selama dua siklus, yang masing-masing terdiri dari dua sesi, penelitian ini melibatkan dua puluh delapan siswa, tujuh belas di antaranya (60,7%) termasuk dalam kategori kelelahan tinggi selama penilaian prasiklus. Data dikumpulkan melalui kuesioner kelelahan, observasi terstruktur, dan jurnal refleksi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, setelah penerapan belajar mandiri pada siklus pertama, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kelelahan belajar dan mulai mengidentifikasi serta menantang pola pikir negatif yang memicu stres akademis. Setelah itu, mereka mulai menginternalisasi self-talk afirmatif dan mengkalibrasi ulang skema kognitif mereka, yang terwujud dalam peningkatan motivasi intrinsik dan peningkatan efikasi diri. Pengamatan oleh konselor sekolah dan peneliti mencatat suasana kelas yang lebih terbuka, partisipatif, dan stabilitas emosional yang lebih baik di antara siswa. Data kuesioner selanjutnya menguatkan adanya penurunan substansial dalam proporsi siswa yang mengalami kelelahan tinggi, disertai dengan peningkatan signifikan dalam sikap belajar positif. Dengan demikian, temuan tersebut membuktikan bahwa teknik belajar mandiri menawarkan intervensi yang ampuh untuk mengurangi stres akademis yang dipicu oleh perbandingan sosial dan kecenderungan perfeksionis.

Kata kunci: burnout belajar, layanan bimbingan klasikal, teknik self-instruction, stres akademik, motivasi intrinsik

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi, setiap individu dituntut memiliki semangat belajar tinggi agar mampu bersaing secara global. Perubahan cepat dalam ilmu pengetahuan, teknologi, dan dinamika sosial menuntut siswa untuk terus mengembangkan diri dan memperbarui pengetahuan serta keterampilan. Meskipun siswa masa kini hidup di lingkungan yang mendukung pembelajaran, tidak semua siswa mampu beradaptasi secara optimal. Tekanan akademik, ekspektasi lingkungan, dan kurangnya motivasi dapat menimbulkan kejenuhan belajar (*burnout*), yaitu kondisi kelelahan secara fisik, mental, dan emosional akibat tekanan belajar yang berkepanjangan.

Peneliti mengidentifikasi bahwa sebagian siswa kelas VIII-4 di SMP Negeri 29 Medan mengalami *burnout* belajar yang ditunjukkan melalui perilaku seperti mengantuk saat belajar, penurunan prestasi akademik, dan hilangnya motivasi. Selain itu, layanan klasikal yang selama ini dilakukan belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar tersebut. Maka diperlukan intervensi dengan menerapkan teknik *self-instruction* dalam layanan klasikal untuk membantu siswa mengelola dan mengatasi tekanan belajar.

Penyelenggaraan studi ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Medan yang berlokasi di Jalan Letda Sujono Ujung (Benteng Hulu), Tembung, Kecamatan Medan Tembung, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian dijalankan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, berlangsung mulai 1 April hingga 10 Mei 2025.

Manifestasi kelelahan belajar (*burnout*) pada siswa SMP Negeri 29 Medan teramati melalui kebiasaan izin ke kamar mandi berulang-ulang, perasaan terjebak tanpa kemajuan dalam proses pembelajaran, kesulitan memusatkan perhatian serta kecenderungan mengabaikan paparan guru saat materi disampaikan. Pandangan siswa acapkali teralihkan dari objek pembelajaran, mereka tampak mengantuk di kelas, kurang siap belajar pada pagi hari, sering terlambat masuk sekolah, dan menunjukkan disiplin yang rendah. Fenomena ini kian diperparah oleh gaya pengajaran yang monoton dan kurang mengakomodasi dinamika keseharian peserta didik, sehingga menimbulkan tekanan dan ketidakselarasan dengan kebutuhan intrinsik mereka.

Berdasarkan instrumen DCM (Daftar Cek Masalah) yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII.4 di SMP Negeri 29 Medan ditemukan 19 siswa (67,9%) kalau belajar sering mengantuk, 13 siswa (46,4%) sering merasa malas belajar yang merupakan gejala dari *Burnout* belajar. Bentuk nyata dalam perilaku *burnout* belajar yang ditemui dalam keseharian siswa. Berikut adalah beberapa contoh perilaku yang menunjukkan bahwa seorang siswa mungkin sedang mengalami *burnout* belajar yaitu Kehilangan Motivasi Belajar.

Bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan BK memiliki potensi besar dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Ditambah dengan teknik *self-instruction*, siswa

dapat diajak untuk membentuk pola pikir positif dan mengatasi tekanan belajar secara mandiri. Penelitian Hasan et al. (2019) membuktikan bahwa teknik ini efektif mengurangi *academic burnout*. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan layanan klasikal dengan teknik *self-instruction* sebagai upaya mengatasi *burnout* belajar di kalangan siswa SMP.

METODE

Penelitian ini dikategorikan sebagai Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yakni suatu riset tindakan yang dijalankan secara sistematis untuk mengurai permasalahan riil dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena menitikberatkan pada pemahaman mendalam terhadap kondisi siswa serta perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Intervensi yang diimplementasikan berupa layanan klasikal dengan teknik *self-instruction*, ditujukan untuk mereduksi gejala *burnout* akademik dan membekali peserta didik dengan pemahaman lebih utuh tentang potensi diri, kekuatan, kelemahan, serta tujuan belajar mereka.

Subjek penelitian terdiri atas 28 siswa kelas VIII-4 SMP Negeri 29 Medan 13 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan yang diidentifikasi melalui koordinasi dengan koordinator BK sebagai kelas dengan tingkat *burnout* belajar tertinggi. Kegiatan riset berlangsung di SMP Negeri 29 Medan, beralamat di Jalan Letda Sujono Ujung

(Benteng Hulu), Medan Tembung, Sumatera Utara, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dimulai pada 1 April dan berakhir pada 10 Mei 2025.

Prosedur PTBK ini meliputi empat fase: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, yang dibagi ke dalam dua siklus. Sebelum siklus I dimulai, peneliti mengadakan observasi awal untuk menggambarkan kondisi kelas dan merumuskan strategi tindakan. Setiap siklus kemudian mengimplementasikan layanan klasikal dengan teknik *self-instruction*, lalu dilanjutkan dengan pengamatan sistematis dan evaluasi perubahan perilaku siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur yang mencatat gejala *burnout* seperti kelelahan, menurunnya motivasi, mudah tersinggung, dan gangguan konsentrasi menggunakan panduan indikator serta catatan lapangan dokumentasi berupa arsip tertulis, fotografi, rekaman video, dan dokumen resmi/nonresmi terkait proses belajar, serta angket kuantitatif yang menilai tingkat *burnout* belajar berdasarkan tiga dimensi utama, yakni keletihan emosi, depersonalisasi, dan penurunan efikasi akademik. Angket tersebut memuat dua puluh pernyataan dengan opsi jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju yang mencerminkan kondisi tekanan belajar siswa.

Analisis data kualitatif memanfaatkan model Miles dan Huberman dengan tahapan reduksi data menyaring dan menyederhanakan temuan mentah ke dalam informasi bermakna penyajian data dalam format naratif atau visual

seperti tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi, serta penarikan kesimpulan yang berlangsung kontinual sesuai pola yang muncul selama tindakan. Sementara itu, data kuantitatif dari angket diolah secara deskriptif dengan menghitung persentase menggunakan rumus:

$$P = (f/N) \times 100\%,$$

dengan P adalah persentase, f adalah frekuensi siswa yang menunjukkan indikator tertentu, dan N adalah jumlah siswa keseluruhan.

Indikator keberhasilan penelitian ini adalah menurunnya tingkat somnolen (mengantuk) saat belajar dan meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini dianggap berhasil apabila persentase skor hasil observasi berada pada kategori baik, yaitu antara 76% sampai 100%. Berdasarkan kriteria Zainal Aqib (2011: 41), tindakan dinyatakan berhasil apabila: (1) rata-rata persentase tiap indikator aktivitas siswa mencapai minimal 75%, dan (2) minimal 75% siswa di kelas telah mencapai ketuntasan belajar dengan nilai minimal 75. Dengan demikian, keberhasilan tindakan ini tidak hanya dilihat dari perubahan perilaku siswa, tetapi juga dari peningkatan hasil belajar secara menyeluruh.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-instruction* mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi *burnout* belajar siswa kelas VIII-4 di SMP Negeri 29 Medan. Pada tahap pra-siklus, data yang diperoleh melalui

instrumen angket *burnout* menunjukkan bahwa sebanyak 17 dari 28 siswa (60,7%) berada pada kategori *burnout* tinggi. Gejala yang muncul meliputi kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta perasaan ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan akademik. Permasalahan utama yang teridentifikasi adalah kecenderungan siswa membandingkan prestasi diri dengan teman sebaya, perasaan rendah diri karena tidak mencapai ekspektasi, serta tekanan psikologis akibat keinginan untuk mendapatkan peringkat akademik yang tinggi. Faktor sosial dan budaya sekolah yang kompetitif turut memperkuat tekanan tersebut, sehingga memperparah kondisi *burnout*.

Setelah pelaksanaan dua kali pertemuan pada siklus I, terjadi perubahan signifikan dalam sikap dan pola pikir siswa. Materi layanan yang diberikan berfokus pada pengenalan konsep *burnout*, penyebab dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, serta strategi untuk mengatasi tekanan belajar. Teknik *self-instruction* diperkenalkan secara bertahap melalui model dan latihan berpikir ulang (*reframing*) terhadap pikiran-pikiran negatif. Siswa dibimbing untuk menyusun dan menginternalisasi kalimat-kalimat positif dan rasional, seperti: "Saya tidak harus juara untuk merasa berharga", "Kesalahan adalah bagian dari proses belajar", dan "Saya belajar untuk masa depan saya, bukan untuk membandingkan dengan orang lain." Latihan ini dilakukan baik secara individu maupun kelompok, serta dilengkapi dengan refleksi tertulis.



Gambar 1. Pelaksanaan Layanan Klasikal



Gambar 2. Pembagian Angket *Burnout* Belajar

PEMBAHASAN

Dalam diskusi kelompok dan sesi berbagi, siswa menunjukkan partisipasi aktif dan mulai terbuka mengenai tekanan yang mereka alami. Beberapa siswa menyatakan bahwa sebelumnya mereka merasa sendirian dalam menghadapi tekanan belajar, namun setelah mengikuti layanan ini, mereka merasa lebih dipahami dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Observasi guru BK dan peneliti menunjukkan bahwa suasana kelas menjadi lebih terbuka dan kondusif, interaksi antar siswa menjadi lebih suportif, dan emosi siswa tampak lebih stabil serta terkendali. Siswa juga mulai mampu mengenali tanda-tanda awal

burnout dan meresponsnya dengan teknik *self-instruction* yang telah dipelajari.

Hasil angket evaluasi pasca-siklus menunjukkan penurunan yang signifikan pada jumlah siswa dengan tingkat *burnout* tinggi, dari 17 siswa (60,7%) menjadi 8 siswa (28,6%). Sementara itu, jumlah siswa dengan kategori *burnout* rendah meningkat dari 4 siswa (14,3%) menjadi 12 siswa (42,8%). Selain itu, terjadi peningkatan pada aspek efikasi diri, motivasi intrinsik, dan sikap positif terhadap proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi melalui layanan klasikal dengan teknik *self-instruction* tidak hanya membantu meredakan gejala *burnout*, tetapi juga memperkuat keterampilan regulasi emosi dan pemikiran rasional siswa.

Temuan ini diperkuat oleh teori Meichenbaum, yang menyatakan bahwa *self-instruction* merupakan bentuk pelatihan kognitif yang efektif untuk membantu individu mengubah cara berpikir dan merespons situasi stres. Dengan melatih dialog internal yang lebih positif dan realistis, individu dapat membentuk skema berpikir yang lebih sehat, yang pada gilirannya berdampak pada perubahan emosi dan perilaku. yang menekankan pentingnya mengubah keyakinan irasional menjadi rasional agar individu dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam pencegahan dan penanganan *burnout* belajar.

Teknik *self-instruction* dapat diintegrasikan dalam layanan klasikal maupun individu sebagai pendekatan preventif dan kuratif. Selain itu, hasil ini juga memberikan landasan bagi guru BK untuk lebih peka terhadap tekanan akademik yang dialami siswa dan menyediakan ruang yang aman serta suportif bagi mereka untuk mengekspresikan beban emosionalnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan layanan klasikal dengan teknik *self-instruction* efektif dalam mengurangi burnout belajar siswa.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor burnout belajar secara bertahap dari pra siklus, siklus I, hingga siklus II. Pada tahap pra siklus, terdapat 17 siswa (60,7%) berada pada kategori burnout tinggi, namun setelah intervensi siklus I, jumlah tersebut menurun menjadi 5 siswa (17,9%), dan akhirnya hanya 2 siswa (7,1%) yang masih mengalami burnout tinggi pada akhir siklus II.

2. Teknik *self-instruction* membantu siswa dalam mengelola pikiran negatif dan membangun *self-talk* positif.

Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengatur emosi, menurunkan tekanan belajar, dan meningkatkan kepercayaan diri setelah diberikan layanan klasikal secara sistematis

dan terstruktur menggunakan pendekatan teknik *self-instruction*.

3. Layanan klasikal terbukti menjadi wadah yang tepat untuk mengatasi permasalahan umum yang dihadapi siswa secara kelompok.

Dalam konteks ini, layanan diberikan kepada 28 siswa (13 laki-laki dan 15 perempuan) dan mampu menyentuh permasalahan bersama, seperti stres karena perbandingan prestasi dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Penulis menyampaikan terima kasih kepada segenap pihak yang telah berperan dalam kelancaran penelitian ini, khususnya Kepala Sekolah SMP Negeri 29 Medan beserta jajaran guru dan tenaga kependidikan yang telah memfasilitasi izin serta mendukung pelaksanaan studi. Ucapan terima kasih juga tertuju kepada peserta didik kelas IX-5 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan ambil bagian secara antusias pada seluruh rangkaian kegiatan. Tidak ketinggalan, apresiasi tulus penulis haturkan kepada rekan sejawat, terutama dosen pembimbing, atas bimbingan serta masukan bernas yang amat berarti dalam penyusunan artikel ini; demikian pula untuk semua individu yang telah memberikan dukungan moral maupun material, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga temuan yang diperoleh mampu memberi sumbangsih bagi pengembangan layanan bimbingan dan

konseling serta menjadi solusi bagi fenomena kelelahan belajar yang dialami siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananta, R. B., & Suryawirawan, O. A. (2023). Pengaruh Disiplin Kerja, Burnout Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Rumah Potong Hewan Surya Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (Jirm)*, 12(4).
- Febrita, D., Hartuti, P., & Sinthia, R. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio-Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa Di Kelas Vii Di Smpn 4 Kota Bengkulu. *Universitas Bengkulu*.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Maynawati, A. F. R. N., Nurhayati, M. A., & Kurniawati, Y. I. (2022). Layanan Bimbingan Klasikal Secara Online Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Selama Pandemi Covid-19. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 93-100.
- Yudhaningrum, L., & Hanifah, A. (2019). Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Burnout Pada Guru Sd Di Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 69-75.
- Muhammad, A. A. (2024). *Implementasi Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Karir Peserta Didik Kelas Xii Di Sman 1 Abung Tinggi* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1).
- Lasabuda, T. E. P., Syafruddin, S., Selvia, S., Mesa, N. D. K., & Intang, S. N. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kondisi Penurunan Energi Mental Atau Fisik (Burnout) Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 9565-9572.
- Hidayatullah, H. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Hidayatullah, H. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Nelma, H. (2019). Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 7(2), 12-27.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Tadu, I. A., Nursiani, N. P., Salean, D. Y., & Fanggidae, R. E. (2024). Pengaruh Work-Life Balance Dan Burnout Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Perempuan Pada Bank Ntt Kantor Pusat Kota Kupang. *Glory Jurnal Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 1271-1278.
- Nelyahardi, N. (2024). *Pengaruh Strategi Pembelajaran Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 4 Kota Jambi* (Doctoral Dissertation, Universitas Unja).
- Aryanti, R. D., & Mulyani, S. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Burnout Pada Perawat Rsud Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan* (Doctoral Dissertation,

Universitas Ahmad Dahlan).

Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020, December). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Melalui Aplikasi Icando Pada Siswa Kelas I Sdn Pondok Pinang 08 Pagi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Lppm Umj* (Vol. 2020).

Imaniar, R. R. L., & Sularso, R. A. (2016). Pengaruh Burnout Terhadap Kecerdasan Emosional, Self-Efficacy, Dan Kinerja Dokter Muda Di Rumah Sakit Dr. Soebandi. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, Dan Entrepreneurship*,