

Original Article

Bimbingan kelompok teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi *burnout* belajar siswa VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya

Prilianinda^{*1)}, Ayong Lianawati²⁾, Sutijono³⁾

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Kalilom Lor Indah Gang Dahlia No. 36, Surabaya Jawa Timur, 60129, Indonesia; E-mail: prilianinda09@gmail.com

Article History:

Received: 01/08/2020;
Revised: 24/08/2020;
Accepted: 17/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Prilianinda, Lianawati, A. & Sutijono (2020). Bimbingan kelompok teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi *burnout* belajar siswa VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 312–316. DOI: 10.26539/terapeutik.42434



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Prilianinda, Lianawati, A. & Sutijono(s).

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat efektivitas dalam bimbingan kelompok terhadap *Burnout* belajar siswa kelas VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*, pada populasi 51 siswa kelas VII. Pada penelitian ini sampel melibatkan 7 siswa kelas VII yang diambil secara *purposive random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan diperoleh Asymp. Sig = 0,018 Perbandingan Asymp. Sig = 0,018 < α = 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok terhadap *burnout* belajar siswa kelas VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya.

Kata Kunci: *Self Instruction*, bimbingan kelompok, *Burnout*

Abstract: The reason of this observe changed into to decide the extent of effectiveness in group guidance towards learning burnout for Grade VII students of Taruna Jaya 1 Surabaya Middle School. This research method is to use a One Group Pretest-Posttest Design research design, in a population of 51 grade VII students. In this study involving 7 students of class VII as a research sample taken by purposive random sampling. Based on the results of the study, the calculation was obtained by Asymp. Sig = 0.018 Comparison of Asymp. Sig = 0.018 < α = 0.05 then H₀ is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant influence on the use of Self Instruction techniques in group guidance to the learning burnout of students of VII Taruna Jaya 1 Surabaya Middle School students.

Keywords: Self Instruction, Group Guidance, Burnout

Pendahuluan

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar. Disebabkan oleh kemampuan berubah karena belajar, maka manusia dapat berkembang lebih jauh dari pada makhluk – makhluk lainnya, sehingga ia terbebas dari berhentinya fungsi sebagai khalifah Tuhan di muka bumi. Berdasarkan persepsi semacam ini, biasanya semua anak akan merasa cukup puas bila setiap individu telah mampu memperlihatkan keterampilan jasmaniah tertentu walaupun tanpa pengetahuan mengenai arti, hakikat, dan tujuan keterampilan tersebut. Setiap individu memang tidak terdapat hal sama. Perbedaan individual ini pulalah yang menyebabkan disparitas tingkah laku belajar dikalangan semua anak. Aktivitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya bisa berlangsung secara wajar. Kadang – kadang lancar, kadang – kadang tidak, kadang – kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang – kadang terasa amat sulit untuk mengadakan konsentrasi. Proses belajar yang membutuhkan latihan dengan rajin dapat mengklaim kebiasaan belajar yang bisa terbukti peningkatan kecerdasan siswa. Menurut Raber dalam kamusnya (1988), Belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan yang baru disetiap pengalaman. Menurut Hakim (2004: 62) *burnout* belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga

mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Belajar tidak hanya di sekolah karena proses belajar mengajar bagian dari pendidikan formal dan nonformal. Sementara itu dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu gejala paling banyak ditemukan adalah *burnout* belajar siswa. *Burnout* juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tutunan yang harus dipenuhi atau kerjakan. Gejala yang tampak dari *burnout* belajar siswa yaitu sering permisi ke kamar mandi, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran, Arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran), mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar dipagi hari, sering telat sekolah, kurang disiplin, juga karena guru terlalu monoton terhadap aspek kehidupan keseharian peserta didik sehingga peserta didik merasa tertekan dan tidak sesuai dengan kehendak dalam diri.

Penelitian terdahulu mengenai *self instruction* dan *burnout* belajar banyak diterapkan dalam bidang akademik guna untuk mengatasi dan mengurangi masalah kognitif pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan Nunung pada tahun (2016), beberapa masalah diantaranya penyebab *burnout* belajar, upaya pencegahan dan faktor penghambat dalam mengurangi *burnout* dalam belajar. Menurut Skinner, seperti yang dikutip Barlow (1985) dalam bukunya *Educational Psychology: The Teaching-Leaching Procces*, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif. Pendapat ini diungkapkan dalam pernyataan ringkasnya, bahwa belajar adalah: "...a process of progressive behavior adapttion". Berdasarkan eskperimennya, Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat (*reinforce*).

Kesimpulannya adalah sebab *burnout* belajar kepadatan kegiatan santri, peraturan yang terlalu padat, berkurangnya fasilitas belajar, sulit berkomunikasi dengan lingkungan, sulit berkomunikasi dengan keluarga dan adanya konflik pertemanan. Upaya pencegahan *burnout* belajar adalah menyusun kurikulum yang didalamnya mengandung beberapa unsur kemampuan. Faktor penghambat dalam mengatasi *burnout* adalah faktor pribadi ustad, metode yang kurang tepat, memiliki sikap pilih kasih, lingkungan pembelajaran yang menjadi satu sehingga membuat situasi gaduh dan ramai. Nunung (2016) menyebutkan salah satu upaya mengatasi *burnout* belajar dengan menyusun kurikulum baru yang sesuai dengan kemampuan. Berdasarkan hasil penelitian Dwi (2013) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Pura tahun ajaran 2013/2014, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam memberikan layanan informasi untuk mengurangi *burnout* belajar siswa.

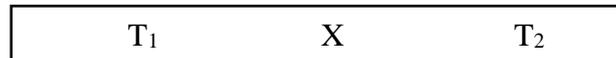
Menurut Zunu Eka Khusumawati yang pernah melakukan penelitian tentang Penerapan Teknik *Self Instruction* & Teknik Relaksasi untuk Mengurangi *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA. Diketahui bahwa *burnout* belajar siswa disini apabila tidak di atasi, akan mengakibatkan hal yang buruk kepada siswa jika dibiarkan secara terus menerus, karena akan mengganggu proses belajar mengajar. Banyak pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi *burnout* belajar siswa seperti penanganan *burnout* belajar dalam penelitian ini menggunakan teknik *self instruction/cognitif behavior therapy*. Terhadap penelitian tersebut tentu diperlukan upaya untuk melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* bagi siswa, selain itu menurut Lestari (2009) berdasarkan hasil penelitiannya memiliki beberapa tahapan teknik *Self Instruction* yaitu seperti Obervasi diri, Melalui dalog internal baru dan Belajar keterampilan baru. *Self Instruction* telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi misalnya, pada anak hiperaktif, membantu mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami learning disability dan lain-lain.

Hal ini menjadi acuan peneliti untuk mewujudkan proses pembelajaran yang lebih baik lagi agar berkurangnya siswa yang mengalami *burnout* belajar dalam kelas atau dimanapun. Untuk mewujudkan keinginan tersebut peneliti membutuhkan pengetahuan mengenai permasalahan perilaku dalam belajar khususnya teknik *self instruction* dan cara mengurangi *burnout* belajar pada siswa. Oleh karena itu peneliti penting menyadarkan siswa dapat memahami sesuatu yang baru perlu dilakukan untuk mendidik siswa tentang permasalahan dalam proses belajar mengajar. Melalui teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok ini dapat diperoleh keterangan adakah pengaruh penerapan kegiatan tersebut.

Sehingga jika terdapat pengaruh yang positif terhadap kegiatan ini terhadap perilaku yang diharapkan maka siswa tentu akan dapat mereduksi *burnout* belajar siswa dan terhindar dari segala dampak negatif yang telah peneliti utarakan sebelumnya.

Metode

Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah kelompok penelitian pra-eksperimental *one group pre-test post-test design* (Suryabrata, 2015). Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre Test Post Test Design*.

Keterangan:

T-1 adalah *Pre-test* (Pengukuran sebelum diberikan perlakuan)

T-2 adalah *Post-test* (Pengukuran setelah diberikan perlakuan)

X adalah perlakuan penggunaan strategi *self-Instruction*

Populasi dalam penelitian ini menggunakan 2 kelas yang memiliki kategori *burnout* belajar siswa yang bersedia mengikuti bimbingan kelompok yaitu 51 orang siswa SMP Taruna Jaya 1 Surabaya, dengan rincian kelas kelas VII A berjumlah 26 siswa dan kelas VII B berjumlah 25 siswa. Penelitian ini mengambil sampel dari para siswa yang menunjukkan *burnout* belajar siswa. Sampel tersebut diambil melalui *purposive random sampling* lewat instrumen penelitian *burnout* belajar siswa. Menurut Sutrisno (2004) dalam *purposive random sampling* menunjukkan bahwa teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kelompok sampel yang memiliki *burnout* belajar siswa.

Adapun hasil dari *pre test* telah dikategorikan menjadi 3 kategori yakni kategori tinggi sebanyak 17 siswa, kategori sedang sebanyak 34 siswa, dan kategori rendah sebanyak 10 siswa. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur *burnout* belajar siswa. Analisis korelasi butir soal menggunakan *pearson correlation dalam SPSS for Windows 24.0*. uji reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach dari program SPSS for windows 24.0*.

Penelitian ini dianalisis menggunakan statistik non-parametrik teknik Uji *Wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 24.00*. Untuk mengetahui hipotesis sah tidaknya pada yang diajukan, jadi dilakukan tes awal hingga tes akhir menggunakan memakai statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* adalah pengujian yang dilakukan dengan mencari *mean, pretest* dan *posttest*. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis dalam mempengaruhi penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok terhadap *burnout* belajar siswa.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil skor dari pre test sampel pada siswa disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Data Pre-test Subjek Penelitian

| No | Responden | Total Skor | Kategori |
|----|-----------|------------|----------|
| 1 | FIT | 97 | Tinggi |
| 2 | KRT | 96 | Sedang |
| 3 | CNA | 99 | Tinggi |
| 4 | AGN | 94 | Sedang |
| 5 | RZS | 95 | Sedang |

| | | | |
|---|-----|----|--------|
| 6 | FNC | 93 | Sedang |
| 7 | MGS | 93 | Sedang |

Setelah mendapatkan data di atas, peneliti membuat skala kategori berupa penggolongan skor untuk setiap hasil, Dari tabel diatas peneliti menentukan jumlah responden sebanyak 7 orang siswa. Penggolongan kategori ini dilakukan agar mendapatkan sample dengan kategori tinggi atau sedang, untuk nanti dilakukan perlakuan berupa treatment pada tahap selanjutnya. Dalam bimbingan kelompok sebanyak 5 kali pertemuan. Setelah diberikan treatment selama 5 kali pertemuan, pada bagian ini akan menjelaskan tentang perbandingan output pre test & post test menurut skala pengukuran *burnout* belajar siswa melalui teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok. Penjelasan tentang *pre test* dan *post test* terdapat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Data *Pre test* dan *Post test*

| No | <i>Pre-test</i> | Kategori | <i>Post-test</i> | Penurunan |
|----|-----------------|----------|------------------|-----------|
| 1 | 97 | Tinggi | 85 | 12 |
| 2 | 95 | Sedang | 88 | 7 |
| 3 | 93 | Sedang | 83 | 10 |
| 4 | 93 | Sedang | 84 | 9 |
| 5 | 99 | Tinggi | 87 | 12 |
| 6 | 96 | Sedang | 89 | 7 |
| 7 | 94 | Sedang | 86 | 8 |

Berdasarkan tabel 2 diperoleh keterangan adanya data terkait penurunan persentase pada setiap sampel, masing-masing sampel diatas mengalami perubahan kategori dari tinggi menjadi rendah. Kategori rendah sendiri menjadi harapan peneliti, namun meskipun belum menunjukkan penurunan pada kategori rendah namun hal ini menerangkan bahwa masih ada pengaruh terhadap perubahan kategori *burnout* belajar siswa dari yang awalnya tinggi menjadi sedang atau rendah.

Nilai rata-rata *burnout* belajar siswa kelas VII SMP Taaruna Jaya 1 Surabaya, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata (*mean*) variabel *burnout* belajar siswa sebelum diberikan treatment (*pretest*) sebesar 95.29 sedangkan *mean* variabel *burnout* belajar siswa setelah diberikan treatment teknik *Self Instruction* hasil (*posttest*) sebesar 86.00. *Standart deviation* sebelum diberikan treatment sebesar 2.215 dan menurun menjadi 2.160 sesudah dilakukan treatment. Maka berdasarkan *output* tadi bisa disimpulkan bahwa adanya penurunan *burnout* belajar siswa melalui teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok. Hasil statistik membuktikan bahwa terjadi peningkatan rerata (*mean*) variabel *burnout* belajar siswa (*pretest*) sebelum diberikan treatment sebesar 95,29 sedangkan *mean* variabel *burnout* belajar siswa setelah diberikan treatment teknik *self instruction* hasil (*posttest*) sebesar 86,00. hal tersebut menunjukkan bahwa dapat menurunkan *mean* sebelum dilakukan treatment dan selesainya dilakukan treatment, dengan demikian terjadi perubahan pada *Burnout* belajar siswa dengan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok.

Hasil skor dengan perlakuan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok lebih besar daripada skor perlakuan sebelum dilakukan perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *Asymp. Sig* = 0,018. Perbandingan *Asymp. Sig* = 0,018 < α = 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok terhadap *burnout* belajar siswa.

Simpulan

Berdasarkan output penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan tentang penelitian dalam 7 orang siswa tentang efektifitas teknik *self instruction* untuk mereduksi *burnout* belajar siswa kelas VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya sebelum diberikan layanan menunjukkan kategori yang tinggi. Selanjutnya

Burnout belajar siswa kelas VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya mengalami penurunan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*.

Hasil skor dengan perlakuan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok lebih besar daripada skor perlakuan sebelum dilakukan perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh Asymp. Sig = 0,018. Perbandingan Asymp. Sig = 0,018 < α = 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok terhadap *burnout* belajar siswa.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillahirobbil Alamin. Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan artikel penelitian ini. Saya persembahkan artikel ini untuk kedua orang tua saya tercinta. Kepada Kedua orang Tuaku Bapak Sugiyanto dan Ibu Mawarti terimakasih sudah banyak memberikan kasih sayang, pengorbanan, dan motivasi. Kakakku Yuda Prasetya yang selalu memberikan semangat dan mengajarkan kemandirian. Seluruh anggota keluarga besar Bapak dan Ibu. Dosen Pembimbing I yakni Bapak Drs. Sutijono, M.M. dan Dosen Pembimbing II yakni Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Seluruh keluarga besar SMP Taruna Jaya 1 Surabaya. Sahabat saya dan rekan-rekan saya dikelas BK A1 2016.

Daftar Rujukan

- Dwi, A. (2013). Pengaruh pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Burnout Belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Pura. *Jurnal Penelitian Sekolah*.
- Hakim. (2004). *Belajar Secara Efektif dengan Integritas pada Peserta Didik*. Jakarta: Pustaka Pembelajaran Nusantara.
- Lestari, L. P. (2009). *Pelatihan Metode Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA*, Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nunung, A. (2016). Penelitian Terdahulu Mengenail *Self Instruction* Banyak Terapa dalam Bidang Akademik. *Jurnal Sekolah*.
- Raber, A. S. (1988). The Penguin Dictionary Of Pchychology, *Journal Ringwood Victoria : Book Australia Ltd*.
- Suryabrata, S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Yogyakarta.
- Sutrisno, H. (2004). Penelitian Terdahulu melalui Psikologi dalam Bidang Akademik. *Penelitian Ilmu Psikologi*.