

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK: TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENGURANGI *ACADEMIC BURNOUT*

Desi indriyani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Melihat bagaimana pentingnya pendidikan dalam menciptakan produk generasi bangsa yang berkualitas menjadikan beban tersendiri bagi peserta didik. Dalam proses belajar mengajar peserta didik kerap kali mendapatkan tuntutan yang mampu membuatnya stress atau jenuh. Kejenuhan inilah yang disebut dengan *burnout*. Namun tentu saja peserta didik harus segera keluar dari *burnout* itu sendiri sebelum justru akan menghancurkan reputasi akademik yang dimiliki. Salah satu solusinya adalah dengan ikut serta dalam bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yang diadakan oleh konselor ataupun tenaga pendidik yang memang berkompeten. Untuk menilai seberapa efektif pelaksanaan bimbingan kelompok maka dilakukanlah penelitian kali ini yang menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga data yang dihasilkan adalah data ulasan atau analisa terhadap suatu fenomena tertentu. Dengan hasilnya adalah untuk mengukur seberapa efektif bimbingan kelompok tidak hanya ditentukan dari kualitas bimbingan kelompok ataupun konselor yang disediakan namun juga kemauan dari si peserta bimbingan kelompok untuk mau atau tidak berperan aktif dalam bimbingan kelompok. Karena suatu bimbingan kelompok baru dapat dikatakan efektif ketika peserta bimbingan kelompok dapat merasakan manfaatnya.

Kata Kunci: *academic burnout*, bimbingan kelompok, *problem solving*, peserta didik.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi seluruh manusia karena dengan adanya pembekalan pendidikan seseorang mampu memiliki kualitas hidup yang lebih baik lagi (Sukring, 2016). Pemerintah disinipun diwajibkan untuk memberikan pendidikan sebagaimana diatur dalam Pasal 31 ayat (1) dan (2) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang menyatakan bahwa “(1) Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan; (2) Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar

dan pemerintah wajib membiayainya”. Pendidikan wajib memang hanya berlangsung selama 12 tahun yaitu 6 tahun untuk masa pendidikan sekolah dasar, 3 tahun untuk masa sekolah lanjutan menengah pertama, dan 3 tahun terakhir adalah masa pendidikan di tingkat atas ataupun kejuruan. Berdasarkan Pasal 1 angka 1 Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan, yang dimaksud dengan “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Selanjutnya di dalam Pasal 3 UU No. 20 tahun 2003 juga turut menyebutkan tujuan diberikannya pendidikan nasional dimana “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Keberhasilan dari pendidikan dapat dinilai dari seberapa berhasil pendidikan tersebut mampu meningkatkan kualitas diri seseorang dan perbaikan mutu pendidikan itu sendiri.

Proses belajar dalam rangka menempuh pendidikan bukan hanya semata-mata mengandalkan kekayaan intelektual peserta didik saja melainkan juga adanya hubungan yang baik antara tenaga pendidik dengan peserta didik sehingga mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan peserta didikpun akan lebih mudah menyerap dan memahami materi yang diberikan. Dalam kegiatan belajar mengajar tentunya tidaklah akan berjalan mulus setiap saat, dapat dipastikan akan terdapat beberapa kendala yang menghambat kegiatan belajar mengajar yang nantinya akan berdampak pada menurunnya minat belajar peserta didik (Thahir & Hidriyanti, 2014). Rendahnya minat belajar secara perlahan akan menurunkan tingkat prestasi dan lama kelamaan akan menurunkan kualitas diri seseorang. Ketika peserta didik kehilangan motivasi dalam belajar maka peserta didik tersebut akan mengalami kejenuhan sehingga tidak dapat menerima pembelajaran secara efektif. Materi yang diajarkan hanya mampu ia dengarkan tanpa pernah dicerna dan dipahami dengan benar. Kejenuhan bukanlah sebuah hal yang tabu melainkan merupakan

hal yang wajar bagi seseorang yang memang berkelut dalam suatu bidang yang sama dalam jangka waktu yang tidak sebentar. Hanya saya yang terpenting disini bagaimana caranya mengatasi kejenuhan tersebut agar tidak berlangsung secara berlarut-larut yang justru berdampak pada kualitas diri sendiri. Kejenuhan inilah yang disebut dengan istilah *burnout*.

Kejenuhan dalam proses belajar mengajar setidaknya dipisahkan menjadi tiga komponen yang akan membedakannya yaitu (1) lelah secara emosi; (2) depersonalisasi; dan (3) menurunnya kepercayaan diri terutama dalam bidang akademik (Muna, 2013). Lelah secara emosional ditandai dengan menurunnya keinginan untuk mempelajari hal-hal baru sehingga mudah sekali bosan dalam menjalani segala sesuatu. Rasa bosan inilah yang menjadikan peserta didik malas dan walaupun menjalani proses belajar mengajar akan terkesan tidak niat karena tidak memiliki gairah dalam belajar. Peserta didik yang mengalami kelelahan emosional akan terlihat lesu dan tidak semangat belajar. Komponen yang kedua adalah depersonalisasi yang ditandai dengan jiwa ingin memberontak akibat keterpaksaannya dalam menjalani pendidikan yang menimbulkan kejenuhan tersendiri baginya. Peserta didik akan cenderung melakukan pembangkangan seperti bolos sekolah, menentang guru, tidak mengerjakan tugas ataupun pekerjaan rumah yang diberikan, mudah tersulut emosi yang berujung pada konflik, dan pemikiran yang dipenuhi dengan hal negatif yang tentunya akan semakin mendorong peserta didik tersebut untuk tidak menyukai tenaga pendidik, materi yang diajarkan ataupun lingkungan belajarnya. Selanjutnya komponen yang ketiga dapat ditandai ketika seorang peserta didik merasa telah melakukan segalanya untuk mendapatkan hasil yang terbaik namun hasil yang didapatkannya tidak memuaskan sehingga ia akan merasa bahwa dirinya tidak berkompeten, berujung kepada hilangnya rasa percaya diri. Rasa gagal inilah yang memicu seseorang untuk akhirnya menjalani sesuatu dengan keterpaksaan yang mengakibatkan kejenuhan.

Tentunya sebagaimana yang telah sedikit disinggung sebelumnya bahwa seseorang yang mengalami *burnout* harus dengan segera mengatasi hal tersebut karena jika tidak segera diatasi akan menimbulkan peningkatan tingkat kemalasan yang berujung kepada mundurnya kualitas diri seseorang. Cara yang sejauh ini tepat untuk mengatasi *burnout* adalah dengan *problem solving techniques*. Teknik *problem solving* merupakan proses

atau kemampuan seseorang untuk mencerna permasalahan yang terjadi dengan menganalisis faktor-faktor penyebabnya yang bisa datang dari dirinya sendiri ataupun lingkungannya untuk kemudian mencoba keluar dari permasalahan tersebut dengan membuat beberapa keputusan yang didasarkan pada tujuan dan nilai moral di dalam kehidupan. Bukan hanya mengandalkan perubahan dalam metode belajar saja karena hal tersebut belum tentu mampu mengatasi kejenuhan seseorang melainkan perubahan tersebut harus datang dari seseorang yang mengalami *burnout* itu sendiri, lagi-lagi kembali kepada *mindset* seseorang, apakah orang tersebut memang ingin terpuruk ke dalam kejenuhan atau mencoba bangkit dengan mencari solusi efektif atas kejenuhan yang dialaminya.

Bukan perkara yang mudah untuk mengeluarkan peserta didik dari zona kejenuhan, dibutuhkan tenaga dan bantuan khusus dari pihak-pihak terkait untuk membantu seorang peserta didik. Pihak-pihak terkait yang dimaksud adalah bisa dari guru atau tenaga profesional seperti konselor yang nantinya akan memberikan solusi yang dapat dipilih oleh peserta didik ataupun masukan-masukan mengenai hal apa yang sebaiknya mulai dilakukan kembali dan hal-hal apa yang sebaiknya ditinggalkan. Salah satu bentuk bantuan yang dapat diberikan oleh guru beserta tenaga pendidik lainnya adalah bimbingan dan konseling di sekolah. Tujuan akhir dari diberikannya bimbingan konseling kepada pesertadidik adalah nantinya peserta pelayanan bimbingan lama kelamaan akan menemukan cara sendiri untuk keluar dari setiap permasalahan yang dihadapinya karena sejatinya seseorang akan lebih mudah menerima dan melakukan saran yang memang sesuai dengan kehendak masing-masing. Salah satu bentuk bimbingan konseling yang dapat diberikan kepada peserta didik adalah bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu aktivitas bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor kepada pihak yang membutuhkan dengan cara mengadakan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Dalam hal kejenuhan peserta didik dalam proses belajar mengajar, bimbingan kelompok merupakan fasilitas yang diberikan dimana di dalam sebuah diskusi kelompok setiap orang dapat berpartisipasi dalam mengemukakan pendapatnya misalkan saja apa yang menyebabkan dirinya merasa jenuh dan sejauh ini bagaimana caranya mengatasi kejenuhan dengan harapan karena berasal

dari pengalaman pribadi masing-masing orang maka saran ataupun solusi yang muncul dalam diskusi tersebut lebih mudah diterima oleh peserta didik yang terlibat di dalamnya. Dengan dibentuknya kelompok maka rasa akrab, mengendalikan diri untuk tidak terlalu menonjol dalam sebuah forum diskusi ataupun hal-hal lain yang hanya dapat muncul dalam kehidupan berkelompok diharapkan mampu menghadirkan suasana baru yang dapat mengatasi kejenuhan seseorang.

Lantas yang menjadi pertanyaan disini adalah apakah benar bahwa bimbingan kelompok tersebut merupakan langkah yang paling efektif sebagai salah satu metode *problem solving* untuk mengatasi *burnout* yang dialami oleh peserta didik? Lalu faktor-faktor apa saja yang sebenarnya bisa menimbulkan *burnout* pada pelajar. Kedua hal tersebutlah yang akan dibahas lebih lanjut oleh penulis dengan harapan pembaca akan lebih memahami dan mampu mengatasi apabila suatu saat mengalami *burnout*.

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dan menghasilkan sebuah pemahaman mengenai keefektifan bimbingan kelompok sebagai salah satu metode *problem solving* untuk mengatasi *burnout* yang dialami oleh peserta didik. Metode penelitian diperlukan untuk memecahkan suatu permasalahan yang ada di dalam suatu penelitian guna mempermudah untuk mendapatkan jawaban dari permasalahan pada penelitian. Dari segi kebahasaan maka metode penelitian terdiri dari dua kata yaitu metode yang merupakan proses, prinsip, dan prosedur yang digunakan untuk mendekati permasalahan, dan penelitian yang merupakan cara-cara sistematis untuk menjawab permasalahan yang diteliti menggunakan metode ilmiah yang ditandai dengan keteraturan dan ketuntasan. Dalam melakukan sebuah penelitian tidak boleh menggunakan jenis metode yang sembarangan melainkan harus disesuaikan dengan objek yang menjadi pokok penelitian.

a. Rancangan Penelitian

Penelitian keefektifan bimbingan kelompok sebagai salah satu metode *problem solving* untuk mengatasi *burnout* yang dialami oleh peserta didik memilih metode penelitian kualitatif karena dianggap tepat untuk menggali informasi yang sesuai dengan data empiris yang ditemukan di lapangan. Metodologi kualitatif yang dilakukan pada penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis

atau lisan atau juga bisa berupa perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2017). Dari penjabaran pengertian sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya maka yang dimaksud dengan Penelitian Kualitatif adalah penelitian empiris dengan maksud untuk memahami fenomena yang terjadi yang membutuhkan data hasil observasi langsung di lapangan yang dapat berupa foto ataupun gambar lapangan, karena sekali lagi data yang dihasilkan tidak berupa angka (Sugiyono, 2012). Observasi langsung pada metode penelitian ini paling efektif dengan melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi yang belum didapatkan hanya dengan foto dan gambar saja. Penelitian yang cocok digunakan pada penelitian kali ini adalah penelitian deskriptif yang berarti bahwa penelitian berusaha mendeskripsikan suatu fenomena atau kejadian yang terjadi yang datanya berupa sajian data lisan ataupun tertulis dari orang-orang disekitar kawasan objek penelitian. Penelitian deskriptif bersifat menggambarkan atau melukiskan suatu hal yang berupa gambar yang didapat dari data lapangan.

b. Subjek Penelitian

Peserta didik yang menjadi peserta dari bimbingan kelompok yang diadakan oleh pihak sekolah ataupun lembaga terkait.

c. Metode Pengumpulan Data

Setidaknya terdapat tiga metode dalam melakukan pengumpulan data yaitu:

1) Wawancara

Wawancara menjadi salah satu alternatif yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat didapatkan dengan pengamatan visual yang terjadi diantara pewawancara dan narasumber. Wawancara dilakukan peneliti untuk membantu memberikan informasi terkait permasalahan dengan caratatap muka. Wawancara dilakukan guna mendapatkan data-data yang sesuai dengan yang diharapkan dalam penelitian. Berdasarkan definisi tersebut pewawancara akan melakukan wawancara kepada peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

2) Observasi

Teknik observasi dilakukan guna peneliti dapat mengamati secara

langsung pada lokasi penelitian dan mendapat data lengkap sesuai dengan keadaan lapangan. Observasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan melakukan pengamatan terkait fenomena sosial yang menjadi objek pengamatan untuk selanjutnya dilakukan pencatatan. Pada penelitian kali ini observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung pada bangunan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada peserta didik untuk mendapatkan data-data fakta kemudian dilakukan pencatatan dengan menggunakan alat bantu.

3) Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka dilakukan oleh peneliti sebagai usaha dalam mencari informasi yang relevan terkait dengan penelitian yang akan atau sedang diteliti. Tinjauan pustaka dimaksudkan untuk memperoleh sumber informasi yang relevan yang berkaitan dengan penelitian yang sumbernya bukan hanya dari buku melainkan juga dapat dari jurnal ataupun skripsi dan penelitian terdahulu.

d. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses memahami dan mendalami data-data yang telah didapatkan secara terstruktur baik data yang diperoleh dapat berupa dari hasil wawancara, observasi, ataupun tinjauan pustaka yang tujuan akhirnya adalah menarik sebuah kesimpulan setelah mengorganisasikan dan menjabarkan terlebih dahulu data yang telah didapatkan. Model analisa yang dipakai pada penelitian ini merupakan analisis data interaktif, yang mana dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Reduksi Data

Reduksi data merupakan sekumpulan data penelitian dari kegiatan wawancara dan observasi. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Tahap reduksi data akan terus dilakukan sepanjang pengamatan. Reduksi data akan menghasilkan data yang jelas dan memberikan kemudahan kepada peneliti dalam penelitian

selanjutnya.

2) Sajian Data

Sajian data terdiri dari sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis yang nantinya berguna dalam menarik simpulan terhadap suatu objek yang telah diteliti. Sajian data dalam penelitian dapat berupa uraian kalimat yang dapat diterima oleh nalar manusia sehingga pembaca akan lebih mudah memahami. Selain dalam bentuk narasi kalimat, sajian dapat berupa gambar, tabel, maupun grafik. Data-data yang telah didapatkan akan tersusun secara rapi sehingga tidak sulit dipahami yang nantinya berguna pada saat penarikan simpulan.

3) Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir adalah dilakukannya penarikan simpulan. Kesimpulan yang dibuat pada awal penelitian sifatnya masih sementara dan memiliki kemungkinan berubah yang sangat besar apabila bukti-bukti di lapangan yang didukung dengan data berhasil dianalisa dengan sempurna. Nantinya simpulan tersebut akan diverifikasi sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Supaya simpulan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan maka sebelum menarik simpulan perlu diadakan *review* dengan tujuan untuk memantapkan dan meyakini kesesuaian antara data yang diperoleh dengan hasil yang didapat. Berikut adalah langkah-langkah dalam penarikan kesimpulan:

- a) Menarik kesimpulan sementara atas permasalahan penelitian yang telah diperoleh dan dikaji;
- b) Menghubungkan data penelitian dengan teori yang akurat;
- c) Menarik kesimpulan setelah kesimpulan sementara dan data serta teori sudah akurat.

Hasil Penelitian

Dari data yang telah dikumpulkan diperoleh hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kemungkinan seorang peserta didik mengalami *academic burnout* diantaranya adalah *self efficacy*, *resiliensi*, dukungan lingkungan sekitar, dan lingkungan

pembelajaran. Untuk menilai seberapa efektif bimbingan kelompok sebagai salah satu metode *problem solving* sebenarnya dikembalikan lagi kepada peserta didik. Konselor hanya berperan untuk memberikan fasilitasi berupa diskusi kelompok atau bimbingan yang dilakukan secara berkelompok. Jika pada dasarnya individu memiliki kesusahan dalam mengemukakan pendapatnya dalam suatu wadah diskusi alangkah lebih baiknya apabila konsultasi atau bimbingan diselenggarakan secara privat dalam artian tidak terdapat peserta bimbingan yang lainnya. Namun jika peserta didik memang menginginkan untuk bertukar pikiran dengan peserta didik lainnya untuk mendapatkan solusi atas permasalahan yang dihadapi maka bimbingan kelompok akan menjadi solusi yang efektif. Semua penanganan bimbingan kelompok pada pokoknya bertujuan supaya peserta didik mampu menggali sendiri akar permasalahan yang sebenarnya ada di dalam dirinya, mampu menerima keadaan terkait dengan kondisi-kondisi tertentu dan mau berusaha keluar dan memperbaiki diri atas kondisi tertentu tersebut sehingga peserta didik tidak terus menerus berada dalam situasi *burnout*. Bimbingan kelompok baru dapat dikatakan efektif ketika peserta didik dapat merasakan manfaat dari diadakannya bimbingan kelompok serta hasil dari bimbingan kelompok tersebut dapat dimanfaatkan oleh peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Pembahasan

A. Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan fasilitas yang memang disediakan dengan menggunakan media diskusi kelompok dimana setiap peserta diskusi dapat mengikuti dinamika kelompok. Setiap peserta didik yang menjadi peserta bimbingan kelompok diberikan kebebasan untuk menyatakan pendapatnya ataupun menanggapi pendapat orang lain serta memberikan solusi atau saran atas permasalahan yang dihadapi oleh peserta lain. Memang tujuan dari diadakannya bimbingan kelompok adalah pertama, supaya peserta didik mampu mengenali permasalahan yang dialaminya karena sebagian besar orang memilih untuk mengesampingkan problematika diri dan bertindak seolah-olah tidak terjadi masalah apapun. Jujur terhadap diri sendiri merupakan nilai yang dibudidayakan dalam bimbingan kelompok. Selanjutnya ketika sudah berani untuk menyatakan apa yang menjadi permasalahannya, peserta didik diharapkan mampu berpikir kritis

untuk menilai permasalahan yang dikemukakan oleh orang lain sehingga nantinya setelah bertukar pikiran dan pendapat setiap peserta bimbingan kelompok akan mampu menemukan solusi yang solutif atas setiap permasalahan yang dihadapinya dan mampu membuat sebuah keputusannya sendiri.

Terdapat beberapa bentuk metode yang dapat dipilih untuk melaksanakan bimbingan kelompok, sehingga bukan hanya forum diskusi melainkan ada (1) layanan informasi dimana peserta didik dapat memanfaatkan hal ini untuk mendapatkan informasi terpercaya mengenai permasalahan yang dihadapinya bukan hanya dengan informasi yang didapatkan dari internet saja melainkan langsung dari ahlinya; (2) diskusi kelompok sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya dimana peserta didik dipersilahkan untuk menyatakan pendapatnya serta memberikan saran atas permasalahan yang dihadapi oleh peserta lain; (3) bermain peran (*role playing*), dengan permainan ini setiap peserta didik akan diminta untuk berpikir kritis dari segala perspektif tergantung dengan peran yang diduplikasinya sehingga diharapkan peserta didik memiliki pandangan yang luas dalam menangani setiap permasalahan yang terjadi; (4) teknik *problem solving* yang akan dijelaskan lebih lanjut pada poin berikutnya; dan (5) karyawisata (Irawan, 2013).

B. Teknik *Problem Solving*

Teknik *problem solving* merupakan teknik yang terfokus pada *output* dimana peserta didik diharapkan mampu menggali sendiri permasalahan yang dihadapi beserta solusi tepat yang mana peserta didik dapat mengambil keputusannya sendiri untuk menyelesaikan permasalahan yang ada (Tohirin, 2013). Teknik ini lebih menekankan kepada kemampuan setiap peserta didik untuk menggunakan logika dan penalarannya dalam rangka menetapkan strategi pemecahan masalah yang efektif sehingga teknik ini sangat bergantung pada fleksibilitas kognitif peserta didik. Teknik *problem solving* akan merangsang kinerja otak peserta didik yang menjadi peserta bimbingan kelompok untuk mengeluarkan argumen-argumen solutif yang nyatanya mencerminkan kekayaan intelektual yang dimiliki oleh masing-masing peserta. Teknik ini menjadi berbeda dari teknik yang lainnya karena teknik ini sangat berorientasi pada kemauan dan kemampuan peserta untuk

menyatakan pendapatnya jangan hanya mengikuti dan mengiyakan apa yang disepakati dalam bimbingan kelompok. Setiap peserta diharapkan memiliki keberanian untuk menyatakan pendapatnya yang didukung dengan suasana bimbingan yang nyaman.

Terdapat beberapa tahapan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* diantaranya:

1. Tahap Pembentukan, dalam tahap ini masing-masing peserta bimbingan kelompok akan memperkenalkan dirinya dan memilih siapa yang akan menjadi pimpinan kelompok untuk memimpin jalannya diskusi nantinya. Masing-masing peserta dipersilahkan untuk menyampaikan harapan dan tujuannya mengikuti bimbingan kelompok ini sehingga diharapkan dengan adanya perkenalan akan membangun kebersamaan dengan sesama anggota kelompok. Dalam tahap awal mungkin pertanyaan-pertanyaan ringan dapat diberikan dan peserta bimbingan kelompok dibebaskan untuk memberikan pendapatnya atau mencurahkan perasaannya;
2. Tahap Peralihan, merupakan tahapan menuju ke inti kegiatan dimana sering ditandai dengan adanya perbedaan pendapat yang memicu konflik. Banyak terjadi ketidaksesuaian antara pendapat yang satu dengan pendapat yang lain terutama pendapat anggota dengan pimpinan. Sebenarnya semakin banyak terdapat perbedaan pendapat justru akan semakin bagus dikarenakan itu tandanya setiap anggota bimbingan kelompok bersedia untuk berperan aktif dan memang berfikir kritis untuk menangani setiap persoalan yang terjadi. Nantinya pimpinan kelompok dalam tahap ini akan mulai terlihat bahwa ia memiliki ciri khas kepemimpinan namun tetap harus mengutamakan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan;
3. Inti Kegiatan Kelompok, merupakan tahap dimana memiliki alokasi waktu yang sangat besar jika dibandingkan dengan tahapan lainnya. Peran pimpinan kelompok tidak terlalu menonjol disini karena sudah minim terjadi adanya perselisihan pendapat antar anggota kelompok. Dalam tahap ini setiap peserta bimbingan kelompok akan memahami bagaimana cara mengemukakan pendapat dalam sebuah forum diskusi, menyadari bahwa pendapatnya tidak

dapat selalu diterima, menghargai pendapat orang lain, serta apapun keputusan akhirnya adalah keputusan yang mementingkan kepentingan bersama.

4. Tahap Pengakhiran

Dalam tahap ini akan ditanyakan kembali apakah kelompok akan mengadakan agenda lanjutan atau berapa kali sekiranya bimbingan kelompok akan diadakan. Di tahap ini pula akan didengarkan evaluasi dari masing-masing pihak untuk menakar apakah bimbingan kelompok efektif atau tidak.

Jika disimpulkan maka tahapannya adalah sebagai berikut: (1) harus memiliki masalah yang akan dibahas yang diharapkan memang muncul dari peserta didik itu sendiri; (2) mencari informasi terkait atau pengetahuan mengenai permasalahan yang telah dikemukakan di dalam forum diskusi; (3) menetapkan jawaban sementara atas permasalahan yang dipilih; (4) menguji kebenaran jawaban tersebut dengan berdiskusi, dalam tahap ini peserta didik diharapkan mampu mengemukakan pendapatnya yang didasarkan pada fakta ilmiah yang didukung oleh data-data akurat sehingga jawaban yang dikemukakan memiliki kredibilitas; dan terakhir (5) penarikan kesimpulan apakah sama dengan jawaban sementara yang disusun atau tidak.

C. *Burnout Acadmeic*

Burnout secara umum menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso dimulai ketika seseorang mulai merasa lelah dan jenuh akan aktivitas yang sebelumnya selalu rutin ia laksanakan atau bisa juga rasa jenuh tersebut muncul akibat beban dari aktivitas yang dijalannya tersebut semakin meningkat (Khairani & Ifdil, 2015). *Burnout* seakan memberikan dorongan kepada seseorang untuk tidak lagi menjalankan aktivitasnya sehingga seseorang akan mudah merasa jenuh tanpa motivasi. Terdapat banyak sekali faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*, diantaranya adalah adanya perubahan lingkungan kerja yang cenderung menjadi tidak nyaman ataupun adanya beban psikologis yang terlalu besar yang ditanggung oleh seseorang atau bisa juga adanya tuntutan secara terus menerus yang diberikan sehingga pada akhirnya seseorang justru kehilangan antusiasmenya dalam bekerja atau beraktivitas. Pengertian lain mengenai *burnout* diberikan oleh Ivancevich

dimana *burnout* merupakan suatu proses psikologis yang memang lumrah terjadi yang ditimbulkan oleh stres berkepanjangan dalam pekerjaan dimana *burnout* akan menyebabkan orang mudah lelah secara emosional, cenderung turun kinerjanya, atau bahkan yang paling parah adalah perubahan kondisi emosional seseorang, misalkan saja seseorang yang dulunya tidak mudah marah karena ditekan dengan tuntutan terus menerus akan berubah menjadi seseorang yang sensitif dan mudah marah (Hardiyanti, 2013). Pada intinya dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kondisi dimana terjadi proses psikologis saat seseorang jenuh dan mengalami kelelahan secara emosional sehingga cenderung akan mengganggu pekerjaan atau aktivitas yang dijalannya yang timbul karena adanya tuntutan yang datang terus menerus yang mana pada umumnya akan mendorong perubahan secara individual dari seseorang tersebut.

Fokus penelitian kali ini adalah *academic burnout* dimana sebenarnya sama saja dengan konsep *burnout* pada umumnya hanya saja dalam hal ini dikaitkan dengan pendidikan yang dijalani oleh seseorang. *Academic burnout* merupakan kondisi psikologis dimana seorang pelajar mengalami stress atau kelelahan emosional dimana pelajar tersebut akan menunjukkan gejala depersonalisasi yang berujung kepada perasaan rendah diri akibat gagal berprestasi (Hanum, 2017). *Burnout* sama sekali tidak memandang usia sehingga tidak dapat dikatakan bahwa semakin tua seseorang peluang untuk terjadi *burnout* semakin besar dikarenakan *burnout* murni diindikasikan adanya kelelahan secara psikologis yang akhirnya menjadikan ia juga mudah lelah secara fisik.

Terdapat beberapa gejala khusus yang dapat menjadi indikator secara dini untuk mengidentifikasi diri sendiri apakah sedang mengalami *burnout* atau tidak, gejala tersebut diantaranya: (1) menjadi lebih mudah letih terhadap pekerjaan yang memang secara rutin dilakukannya, dengan kata lain biasanya seseorang cenderung bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya namun dalam kondisi *burnout* seseorang seakan tidak memiliki semangat dan mudah lelah; (2) lari dari kenyataan sebagai upaya untuk penghindaran diri atas aktivitas atau beban yang sedang ia pikul sehingga dalam gejala ini seseorang akan lebih sering menunda pekerjaannya dan mencari aktivitas lain untuk dilaksanakan; (3) memiliki tingkat kebisanan yang

tinggi dimana seseorang menjadi tidak tertarik lagi atas apa yang sedang ia jalani dan menjadi mudah menyerah jika diberi tantangan dalam pekerjaannya; (4) memiliki emosional yang tinggi, kondisi ini biasanya ditandai dengan seseorang yang menjadi lebih sensitif dari biasanya, merasa bahwa seluruh dunia seakan sedang tidak berpihak padanya, merasa kecil dalam lingkungannya sehingga sering merasa tidak dihargai, mencurigai *partner* kerja dengan alasan yang tidak jelas yang mana semua itu berujung kepada menurunnya kualitas pekerjaan seseorang, biasanya ia mampu menyelesaikan pekerjaan dengan cepat namun dalam kondisi *burnout* seseorang cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama atau bahkan dalam tingkat yang paling parah seseorang tidak lagi mampu menyelesaikan pekerjaannya; (5) menyangkal bahwa dirinya sedang dalam masa jenuh terhadap pekerjaan atau aktivitas yang dijalannya. Seseorang cenderung akan menyangkal terhadap kenyataan bahwa dirinya sedang merasa *burnout*, namun semakin disangkal akan semakin terlihat ketika seseorang sedang mengalami *burnout* (Widari et al., 2014).

Mirip dengan komponen umum dari *burnout*, *academic burnout* juga memiliki tiga komponen utama yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *academic inefficacy* (Orpina & Prahara, 2019). *Exhaustion* merupakan perasaan dimana seseorang memiliki perasaan emosional yang lebih sehingga selalu merasa lelah dalam menjalani kesehariannya dan selalu merasa kekurangan energi di hari selanjutnya terutama dalam menghadapi orang lain. Sebagai contoh ketika seseorang kembali ke rumah setelah beraktivitas seharian di luar rumah cenderung akan merasa tidak hanya lelah secara fisik namun juga lelah secara emosional yang mana di hari berikutnya menjadi merasa enggan untuk menjalankan aktivitas yang sama. Hal ini dapat memicu salah satu gejala dari *burnout* yaitu melakukan penghindaran terhadap kenyataan. Komponen yang kedua adalah *cynicism*. Komponen ini lebih fokus kepada hubungan antara seseorang yang sedang merasa *burnout* dengan lingkungan sekitarnya. Orang yang sedang mengalami *burnout* cenderung menjadi tidak peduli kepada sekitar sehingga lebih mudah menarik diri dari lingkungan yang sedang dijalannya. Memberi jarak seakan tidak peduli terhadap teman-temannya misalnya atau komponen ini akan mendorong seseorang untuk tidak lagi

menjalankan aktivitasnya seperti membolos atau tidak melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik, atau bahkan bersikap tidak peduli dengan penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadapnya. Komponen yang terakhir adalah *academic inefficacy*, terjadi ketika peserta didik merasa tidak mampu untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab yang diberikan karena merasa dirinya tidak *capable* dalam menjalankan tugas tersebut. Seseorang akan lebih mudah merasa bahwa tugas yang diberikan tersebut teramat berat tanpa pernah mencoba untuk menyelesaikannya terlebih dahulu. Hal ini tentunya menyebabkan peserta didik merasa dirinya tidak berkompeten dalam menjalankan sesuatu padahal mereka saja belum mencoba tugas yang diberikan tersebut namun sudah bilang bahwa tidak mampu mengerjakannya. Ketika peserta didik telah memiliki rasa seperti itu maka akan menghalanginya untuk meraih prestasi di setiap jenjang pendidikannya.

Academic burnout akan menjadikan peserta didik pasif dalam menerima setiap pembelajaran yang diberikan dengan kata lain materi yang diajarkan memang mereka terima namun hanya sebatas pada mendengarkan materi tersebut saja tanpa pernah mengingat dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan peserta didik yang mengalami *burnout* tidak lagi memiliki motivasi untuk menjalankan aktivitasnya. Tahapannya adalah seorang peserta didik pertamanya akan mudah stress sekalipun permasalahan yang dihadapinya pernah diselesaikan sebelumnya, lalu peserta didik akan memiliki tingkat kesensitifan yang tinggi dan mengaku mudah lelah dalam menjalani aktivitas akademik, berujung pada penghindaran untuk melakukan aktivitas akademik yang sama sehingga peserta didik tidak lagi menjalankan tugasnya dengan baik yang dapat menurunkan prestasinya.

D. Keefektifan Bimbingan Kelompok sebagai Teknik *Problem Solving* dalam Mengatasi *Academic Burnout*

Kegiatan pembelajaran merupakan komponen terpenting dalam dunia pendidikan. Pembelajaran dapat diberikan secara teoritik ataupun praktik dengan memperhatikan kebutuhan peserta didik. Setiap peserta didik tentunya menargetkan prestasi tertentu yang ingin diraih selama proses belajar mengajar ataupun ingin meraih prestasi di luar dengan bermodalkan pembelajaran yang diberikan. Setiap

peserta didik tentunya memiliki tingkat keberhasilan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh faktor internal ataupun faktor eksternal. Untuk faktor internal itu sendiri datangnya dari diri pribadi peserta didik yang dipengaruhi oleh kondisi jasmani dan psikologisnya, sedangkan untuk faktor eksternal datang dari lingkungan sekitarnya yang mendukung atau tidak mendukung terselenggaranya kegiatan belajar mengajar mulai dari lingkungan keluarga, pertemanan, hingga sekolah (Slameto, 2013). Bukannya mengesampingkan faktor eksternal namun faktor internal memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menentukan tingkat prestasi seseorang, gambarannya adalah ketika seorang peserta didik memang memiliki keinginan dan motivasi yang sangat kuat untuk mencapai sebuah prestasi tertentu, mau seburuk apapun lingkungan sekitarnya ia akan tetap fokus pada tujuannya. Sementara orang yang memiliki lingkungan positif namun tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai suatu tujuan maka akan sulit mencapai tujuan tersebut karena porosnya adalah berada pada diri sendiri.

Untuk mengatasi gejala psikologis yang dialami diri sendiri tentu tidak mudah, ada kalanya peserta didik merasa bosan atau jenuh terhadap sesuatu yang sedang dijalannya. Kondisi inilah yang disebut dengan *burnout* dimana peserta didik menjadi lebih mudah lelah secara psikologis sehingga tidak lagi bisa menjalankan aktivitasnya sebagaimana semula. Tentunya harus ditemukan solusi yang solutif terhadap permasalahan tersebut karena jika *burnout* dibiarkan terus menerus atau dijadikan alasan untuk melarikan diri dari kenyataan, prestasi atau kemampuan akademik seorang peserta didik akan semakin menurun. Salah satu cara mengatasinya adalah dengan memberikan pelayanan bimbingan kelompok sebagai teknik *problem solving*. Namun dalam pelaksanaannya tidaklah berjalan mudah. Bimbingan kelompok memang dapat berjalan efektif namun juga memiliki peluang yang sama besar untuk menjadi tidak efektif.

Bimbingan kelompok yang diberikan menjadi efektif ketika peserta didik memanfaatkan dengan sebaik-baiknya pelayanan konseling yang diberikan karena akan sama saja ketika peserta didik hanya mengikuti bimbingan kelompok atas dasar perintah dari gurunya misalnya karena untuk mau merubah diri sendiri dan keluar dari setiap permasalahan asalnya adalah dari dalam diri sendiri. Peserta didik

yang memiliki keinginan untuk bertukar sudut pandang dengan saling memberikan pendapat dan masukan akan meningkatkan keefektifan dari bimbingan kelompok. Namun sebaliknya pada peserta didik yang pasif dalam bimbingan kelompok tidak akan memperoleh manfaat apapun entah sebagai apapun konselor yang membimbing atau sebagai apapun diskusi yang terjadi (Hamzah et al., 2017).

Kesimpulan

Burnout merupakan proses psikologi dimana individu yang mengalaminya akan mudah merasa letih secara emosional yang menyebabkan secara langsung ataupun tidak langsung berjarak dengan lingkungan sosialnya, menjadi lebih sensitif, dan cenderung merasa tidak mampu mengerjakan suatu aktivitas yang padahal sebelumnya pernah atau sedang dijalankannya sehingga menyebabkan menurunnya kualitas diri seseorang. *Academic burnout* sangat umum dirasakan oleh peserta didik yang merasa jenuh dengan aktivitas dunia pendidikan, namun bukan berarti peserta didik dapat duduk diam tidak mengatasi *burnout* yang terjadi. Salah satu solusi yang dapat mengeluarkan peserta didik dari kondisi *burnout* adalah bimbingan kelompok dimana konselor atau tenaga pendidik yang memang ditunjuk memberikan fasilitas berupa forum diskusi kelompok yang mana setiap peserta bimbingan kelompok dapat menyatakan pendapatnya masing-masing untuk selanjutnya sama-sama memberikan masukan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi sehingga *output* yang diharapkan dari adanya bimbingan kelompok adalah peserta didik mampu menemukan solusi atas setiap permasalahan yang dihadapinya.

Bimbingan kelompok menjadi efektif ketika peserta didik bersikap terbuka dan mengikuti bimbingan kelompok dengan baik sehingga nantinya peserta didik dapat memetik manfaat dari bimbingan kelompok tersebut. Sebaliknya, ketika peserta didik memilih untuk pasif maka bimbingan kelompok tidak akan berjalan sebagaimana mestinya dan tidak efektif. Diharapkan dengan diadakannya bimbingan kelompok ini peserta didik dapat menemukan kembali motivasi belajarnya.

Daftar Referensi

- Hamzah, Sugiharto, D. Y. ., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *JUBK*, 6(1), 7–12.
- Hanum, S. . (2017). Hubungan antara Emotiional Labor dengan Burnout pada Pegawai

- Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, 6(2), 21–30.
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout Ditinjau dari Bid Five Factors Personality pada Karyawan Kantor Pos Pusat Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Irawan, E. (2013). Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling “PSIKOPEDAGOGIA,”* 2, 5.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor*, 4(4), 208.
- Moleong, L. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (Cetakan ke). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Muna, N. . (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekar kemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14(2).
- Orpina, S., & Prahara, S. . (2019). Self Efficiay dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sukring. (2016). Pendidikan dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam). *Tadris Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 1(1), 69.
- Thahir, A., & Hidriyanti, B. (2014). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al Utrujyyah Kota Karang. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 64.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Bebasis Integrasi)*. PT Rajawali Pers.
- Widari, N. ., Dharsana, I. ., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).