

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat
23 Oktober 2021, Hal. 522-527
e-ISSN: 2686-2964

Konseling kreatif berbasis seni visual untuk mengatasi *burnout* selama pandemi covid-19 pada siswa sekolah menengah pertama di Wilayah Kulon Progo

Hardi Prasetiawan, Agus Supriyanto

Universitas Ahmad Dahlan, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id
Universitas Ahmad Dahlan, agus.supriyanto@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Burnout akademik terjadi pada kondisi pandemi covid-19 yang mengakibatkan peserta didik mengalami stres, beban dan faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan prestasi pribadi yang menurun. Konseling seni kreatif hadir dengan memanfaatkan media seni yang digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan konseli yang dirasa sulit untuk diungkapkan dan dimengerti hanya dengan komunikasi verbal. Tujuan pengabdian ini adalah konselor dapat menerapkan pelaksanaan layanan konseling agar lebih bermakna bagi konseli. Metode pelaksanaan Pelatihan Konseling Seni Kreatif untuk Mengatasi *Burnout* di SMP Muhammadiyah di wilayah Kulon Progo ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 Juni 2021 dengan kegiatan (1) *Webinar*, (2) Pelatihan, dan (3) Pendampingan, yang diberikan kepada para peserta yaitu Konselor sekolah di Wilayah Kulon Progo. Identifikasi *burnout* melalui *pretest* (*google form*). 2 orang mahasiswa terlibat dalam membantu pengelolaan jadwal, persiapan *video conference* (*Webinar*). Hasil dari pelatihan ini dipublikasikan dalam Kabar Berita Daring (Elektornik) Kedaulatan Rakyat dan Mediamu serta Video Pelatihan Konseling Seni Kreatif untuk mengatasi *Burnout* (*Webinar*) di SMP wilayah Kulon Progo dalam kanal Youtube. Dampak sebagai Mitra PPM didapatkannya sebuah pelatihan melui daring baik secara sinkron *video conference* maupun asinkron grup *whatsapp* dengan berbagai aktivitas yang diberikan.

Kata kunci: Konseling Kreatif, Seni Visual, *Burnout*

ABSTRACT

Academic burnout occurs in the condition of the covid-19 pandemic that results in learners experiencing stress, burden and other psychological factors because the learning process that followed causes learners to experience emotional fatigue, a tendency to depersonalization, and decreased personal achievement. Creative arts counseling comes with utilizing art media used to express thoughts and feelings that are difficult to express and understand only by verbal communication. The purpose of this devotion is that counselors can implement counseling services to be more meaningful for the client. The method of conducting Creative Arts Counseling Training to Overcome Burnout at Muhammadiyah Junior High School in Kulon Progo region was carried out on June 12 and 13, 2021 with activities (1) Webinar, (2) Training, and (3) Mentoring, which was given to the participants, namely school counselors in Kulon Progo Region. Identify burnout through pretest (*google form*). 2 students are involved in helping with schedule management, video conference preparation (*Webinar*). The results of

this training were published in The Online News (Electornik) of People's Sovereignty and Your Media as well as a Creative Arts Counseling Training Video to overcome Burnout (Webinar) in Junior High School Kulon Progo region on Youtube channel. The impact as a PPM Partner is obtained a training through online both in synchrony video conference and asynchronous whatsapp group with various activities provided.

Key words: *Arts in Counseling, Visual Art, Burnout*

PENDAHULUAN

Pendidikan bisa dianggap sebuah proses yang terjadi secara tidak disengaja atau berjalan secara alamiah (Mu'in, 2011). Pendidikan juga sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai didalam masyarakat dan kebudayaan (INDONESIA, 2003). Faktanya adalah persoalan mendasar dalam dunia pendidikan yang akhir-akhir ini sering menjadi perhatian bersama semenjak masyarakat diresahkan dengan adanya wabah Corona Virus Disease (Covid-19) yang menjadi sebuah pandemi yaitu *burnout* yang sangat berdampak pada peserta didik di sekolah (Elisabeth, 2020). Anjuran terkait layanan bimbingan dan konseling secara online sebagai solusi. Peserta didik perlu mendapat perlakuan yang sedemikian rupa, sehingga masing-masing mereka dapat mengembangkan potensi secara optimal.

Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang banyak terjadi didunia pendidikan. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa. Banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak menandatangani hasil (Khusumawati, 2015). Siswa mengalami kejenuhan belajar. *Burnout* akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti siswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah.

Penelitian lain dilakukan oleh yang meneliti tentang perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP N 3 Pedan, Klaten. Hasil penelitian mengungkap fakta bahwa siswa laki-laki yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi sebesar 23% atau setara dengan 20 siswa, siswa yang memiliki tingkat kejenuhan sedang sebesar 77% atau sebanyak 68 siswa (Jatmiko, 2016). Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah.

Pada lingkungan sekolah, konselor sekolah memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Tuntutan profesi yang ditetapkan dalam standar kompetensi konselor menerangkan bahwa setiap konselor sekolah mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif (Sutarjo et al., 2014). Kenyataannya Permasalahan yang terjadi di pada konselor sekolah di wilayah Kulon Progo belum banyak yang menerapkan konseling kreatif dengan seni visual. Hasil analisis dari informasi yang telah disampaikan oleh konselor sekolah, bahwa kompetensi profesional atau kompetensi konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling sering menjadi hambatan bagi konselor terutama dalam membangun dan mengatasi *burnout* pada remaja.

Intervensi dari program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan menjadi urgenitas. Perlunya bekerjasama dengan beberapa Konselor sekolah di SMP di Wilayah Kulon Progo dalam menyelenggarakan pelatihan. Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Visual Untuk Mengatasi *Burnout* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di

Wilayah Kulon Progo Yogyakarta sebagai intervensi relevan membantu konselor sekolah. Kenyataannya Permasalahan yang terjadi di pada guru Bimbingan dan Konseling di wilayah Kulon Progo belum banyak yang menerapkan konseling kreatif dengan seni visual.

Tujuan dari pengabdian ini adalah melatih Guru Bimbingan dan Konseling, meningkatkan kompetensi profesional atau kompetensi konselor dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling dengan Seni Ekspresif terutama dalam membangun dan mengatasi *burnout academic* pada remaja. Maka dalam hal ini program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan untuk bekerjasama dengan beberapa Guru BK di SMP di Wilayah Kulon Progo dalam menyelenggarakan “Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Visual Untuk Mengatasi *Burnout* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kulon Progo Yogyakarta.”

METODE

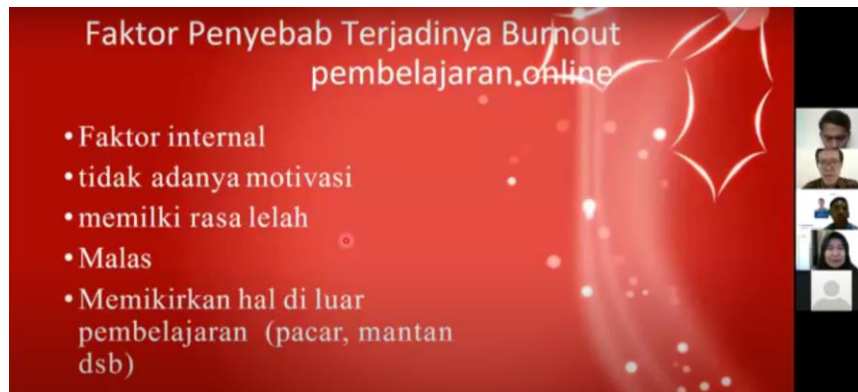
Metode pelaksanaan dalam Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Visual Untuk Mengatasi *Burnout* yaitu dengan (1) kegiatan musyawarah dengan konselor sekolah di wilayah Kabupaten Kulon Progo, sehingga diketahui analisis kebutuhan dari Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Kreatif Untuk Mengatasi *Burnout*, (2) kemudian diberikannya sosialisai tentang Implementasi Konseling Kreatif untuk Mengatasi *Burnout*, dan (3) diberikan sosialisasi terkait problematika peserta didik. Selanjutnya, solusi yang diberikan adalah memberikan Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Visual Untuk Mengatasi *Burnout* yang dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 Juni 2021 dengan Mitra MGBK SMP di Kulon Progo. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dua dosen Bimbingan dan Konseling dengan dibantu dua mahasiswa. Tahapan meliputi persiapan materi dan pelaksanaan Konseling Kreatif Seni Visual untuk Mengatasi *Burnout*. Peningkatan kebedayaan mitra dalam kegiatan ini terjadwal selama 400 menit tatap muka dan kegiatan terjadwal selama 400 menit dilakukan secara *full* daring (dalam jaringan).

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil dan Dampak

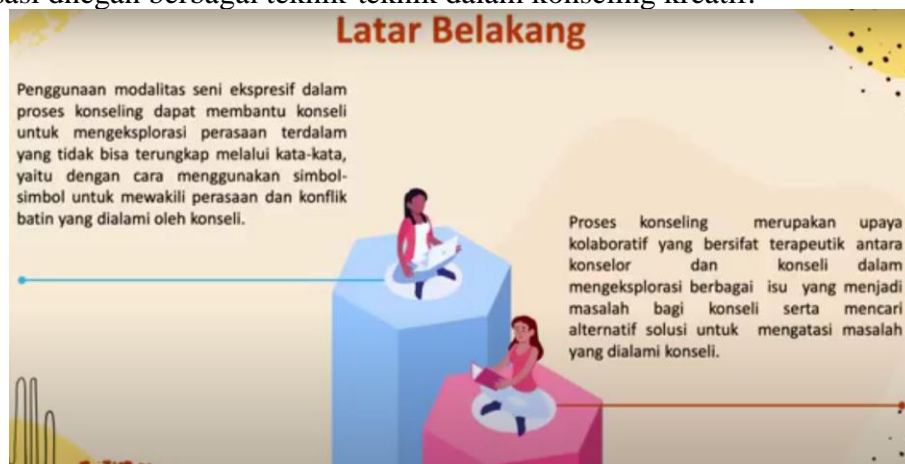
Assessment awal dari kegiatan musyawarah antara tim dan musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) Kulonprogo. Hasil dari musyawarah dengan konselor sekolah di wilayah Kabupaten Kulon Progo, sehingga diketahui analisis kebutuhan kondisi. Rekomendasi berikutnya adalah munculnya Pelatihan Konseling Kreatif Berbasis Seni Kreatif Untuk Mengatasi *Burnout*.

Kegiatan berikutnya adalah sosialisasi terkait kondisi burnout belajar siswa selama pandemic Covid-19. Hasilnya adalah konselor sekolah dapat menganalisis kondisi siswa selama pembelajaran daring. Hasil ini menimbulkan kondisi pengembangan diri konselor sekolah untuk tindakan intervensi melalui layanan konseling. Kondisi burnout pada siswa di sekolah masing-masing diinventigasi oleh konselor sekolah.



Gambar 1. Sosialisasi Burnout pada Diri Siswa di Sekolah

Kegiatan berikutnya adalah sosialisasi intervensi melalui layanan konseling dengan seni kreatif. Konselor sekolah dapat mengembangkan diri melalui layanan konseling kreatif untuk membantu siswa yang mengalami kondisi burnout. Konselor sekolah memiliki antusiasme dalam sosialisasi dengan berbagai teknik-teknik dalam konseling kreatif.



Gambar 2. Sosialisasi Konseling Seni Kreatif pada Konselor Sekolah

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan konselor sekolah dalam pengembangan kompetensi dalam pelaksanaan konseling dengan seni kreatif. Pada kondisi ini kemampuan konselor mengembangkan kompetensi konselor dalam konsep konseling seni kreatif dan implementasinya. Para konselor sekolah memiliki antusias dan partisipatif dalam pengembangan diri.

Dampak dari kegiatan pelatihan adalah pengembangan diri konselor dalam assessment dari kondisi *burnout* siswa. Kemudian konselor dapat melaksanakan konseling seni kreatif. Konselor sekolah juga dapat mengembangkan diri dalam praktik konseling seni kreatif untuk membantu kondisi *burnout* siswa.



Gambar 3. Sesi Diskusi Pelatihan

Pembahasan

Burnout sebagai kondisi kelelahan yang dialami siswa. Kondisi ini adalah memerlukan dukungan dari elemen sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout siswa (Kim et al., 2018). Konselor sekolah harus memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling. Intervensi dini untuk *burnout* untuk mengurangi burnout dan mencegah *burnout* di masa depan sebagai urgencitas (Robins et al., 2018). Konselor sekolah dapat melaksanakan layanan konseling sebagai intervensi dari krisis *burnout* siswa, terkhusus pada pandemic Covid-19 atau pasca pandemi Covid-19.

Layanan konseling sebagai bentuk intervensi yang dapat dilaksanakan konselor sekolah. Berbagai model yang telah dilaksanakan melalui layanan konseling sebagai bantuan dari reduksi kondisi *burnout* siswa. Intervensi dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif behaviour untuk membantu kondisi *burnout* siswa (Ezeudu et al., 2020; Ugwoke et al., 2018). Berbeda dengan konseling seni kreatif yang membantu siswa dalam merefleksikan dan mengatasi pengalaman negatif melalui bantuan dalam bentuk eksplorasi dari berbagai emosi otentik secara visual, musik, fisik, atau tertulis (Reed et al., 2020). Konseling seni kreatif dari konselor sekolah dalam pengembangan emosi negatif dari kondisi burnout.

Konselor sekolah dalam kegiatan pelatihan dalam konseling seni kreatif juga dapat memiliki berbagai bentuk dari konseling seni kreatif. Konselor dapat memiliki bentuk visual, musik, fisik, atau tertulis untuk membantu *burnout* siswa. Kretaititas konselor sebagai bentuk intervensi bagi burnout siswa. Kondisi burnout memiliki memerlukan tindakan pencegahan maupun perbaikan diri (Simionato et al., 2019). Sesi konseling yang terstruktur juga membantu siswa dalam kondisi *burnout* siswa (Tjasink & Soosaipillai, 2019).

SIMPULAN

Penggunaan seni ekspresif dalam konseling sebagai proses bantuan yang mempergunakan media seni dan proses kreativitas seni dalam proses konseling. Konseling seni kreatif membantu siswa yang mencapai perkembangan individu yang optimal, kemampuan, kepribadian, minat, kecemasan dan perilaku. Pelatihan ini berdampak pada pengembangan diri konselor dalam membantu kondisi *burnout* siswa. Proses konseling seni kreatif dari konselor sekolah juga harus memperhatikan perkembangan kemampuan seni dari siswa konseli, sehingga dengan melihat fakta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, 2). Mitra Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kulon Progo serta MGBK Kabupaten Kulon Progo.

DAFTAR PUSTAKA

- Elisabeth, C. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74>
- Ezeudu, F. O., Attah, F. O., Onah, A. E., Nwangwu, T. L., & Nnadi, E. M. (2020). Intervention for burnout among postgraduate chemistry education students. *Journal of International Medical Research*, 48(1), 0300060519866279.
- Indonesia, D. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Jatmiko, R. B. (2016). Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas Viii Di Smp Negeri 3 Pedan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), Article 2. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/879>
- Khusumawati, Z. E. (2015). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), Article 1. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9933>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.
- Mu'in, F. (2011). *Pendidikan karakter: Konstruksi teoretik & praktik*.
- Reed, K., Cochran, K. L., Edelblute, A., Manzanaras, D., Sinn, H., Henry, M., & Moss, M. (2020). Creative arts therapy as a potential intervention to prevent burnout and build resilience in health care professionals. *AACN Advanced Critical Care*, 31(2), 179–190.
- Robins, T. G., Roberts, R. M., & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: Exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115–130.
- Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470.
- Sutarjo, I. P. E., Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S. P., & Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M. S. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3740>
- Tjasink, M., & Soosaipillai, G. (2019). Art therapy to reduce burnout in oncology and palliative care doctors: A pilot study. *International Journal of Art Therapy*, 24(1), 12–20.
- Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Onuigbo, L. N., Aye, E. N., Akaneme, I. N., Oboegbulem, A. I., Ezenwaji, I. O., Nwobi, A. U., Nwaubani, O. O., & Ezegbe, B. N. (2018). A rational-emotive stress management intervention for reducing job burnout and dysfunctional distress among special education teachers: An effect study. *Medicine*, 97(17).