ISBN: 978-602-73537-7-0

The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era

Proceeding

INTERNASIONAL COUNSELING AND EDUCATION SEMINAR

ICES 2017

Editors:
Syahniar Syahniar
Ifdil Ifdil
Afdal Afdal
Zadrian Ardi

Auditorium FIP
Universitas Negeri Padang
Padang, Indonesia

16 October 2017

Organized by:
Deparment of Guidance and Counseling, Faculty of Education Universitas Negeri Padang (UNP) in Colloboration with Indonesian Counselor Association(IKI)

Publisher
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN, UNP
2017

PROCEEDINGS | ICES 2017
International Counseling and Education Seminar
The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era
http://bk.fip.unp.ac.id/ices2017 |pp: 207-212

Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

Arief Hakim Iskandar
Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Abstrak
Kejenuhan belajar yang dialami siswa di sekolah menunjukkan dampak negatif yang mengkhawatirkan bagi siswa yang terkena sindrom kejenuhan belajar. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji penggunanaan konseling kreatif dalam bingkai kognitif perilaku untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami siswa. Menurut kajian psikologis banyak pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa yang berpotensi mengalami kejenuhan belajar. Salah satunya adalah pendekatan Konseling Modifikasi Kognitif-Perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku berasumsi bahwa terjadinya perilaku menyimpang disebabkan oleh cara berpikir yang mal adaptif. Modifikasi kognitif perilaku lebih menekankan pada konseling membelajar kandiri sendiri yang menolong siswa menjadi sadar akan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Proses konselingnya terdiri atas melatih siswa memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menangani secara lebih efektif masalah yang mereka hadapi.

Kata Kunci: Kejenuhan belajar dan modifikasi kognitif perilaku.

© 2017. *This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.*

Pendahuluan

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering dirasakan oleh siswa. Secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu jenuh bisa dimaknai jemu atau bosan (Caputo, J.S 2005).

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Timbulnya kelelahan karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu, dan terus menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, dan lingkaran terus berlanjut sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik, kelelahan mental, dan kelelahan emosional (Pines dan Aronson, 2002).

Siswa yang yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Mereka sudah belajar dalam rentang waktu tertentu, tetapi tidak mendatangkan hasil (Maslah, C. (2008)). Kejenuhan di tempat belajar terjadi disebabkan tiga faktor utama yaitu (a) karakteristik individu; (b) lingkungan belajar; dan (c) keterlibatan emosional dengan pihak lain. (Brunk, D 2006)

Kejenuhan belajar merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa. Kondisi pembelajaran yang monoton, lingkungan belajar yang membuat siswa tidak nyaman dalam belajar, beban tugas yang berat, jam belajar yang padat, hubungan yang negatif dengan teman belajar atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada siswa. Hal tersebut terjadi karena hubungan antara mereka diwarnai konflik, saling tidak percaya, dan saling bermusuhan, (Jacob et al (2003).Penyebab kejenuhan belajar adalah stres dan banyaknya tekanan psikologis. Pada hal stres dan tekanan psikologis merupakan faktor pemicu menurunnya kualitas akademik. Weiner (1990) menemukan bahwa kegagalan akademik dapat menurunkan kepercayaan diri dan orientasi penguasaan, menurunkan kepercayaan diri (self confident) dan menimbulkan reaksi negatif.

Kejenuhan belajar pada siswa bukan sekedar fenomena lagi akan tetapi telah menjadi masalah aktual dan tentunya perlu segera mendapatkan perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya. Terkait dengan kejenuhan belajar, Pines & Aronson, (2002) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Kejenuhan belajar siswa merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik. Salah satu upaya mengurangi kejenuhan belajar adalah konseling akademik, yaitu upaya membantu klien mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar efektif agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan (Nurihsan, 2003). Agar kejenuhan belajar siswa dapat ditangani maka diperlukan pendekatan konseling dengan tepat. Guru BK/konselor sudah melaksanakan berbagai macam layanan, namun masih banyak siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar. Melalui pembahasan artikel ini ditawarkan model konseling kreatif, inovatif yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar yang diprediksi mampu meminimalkan gejala-gejala kejenuhan belajar melalui modifikasi kognitif perilaku.

Metode

Kejenuhan (*burnout*) pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang ahli psikoanalisis tahun 1973 (Cherniss, C 1980). Kejenuhan terjadi ketika seorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya mereka kehabisan energi dan kehilangan perasaan tentang dirinya dan terhadap orang lain. Istilah kejenuhan diartikan sebagai suatu keadaan keletihan fisik, emosional dan mental. Cirinya yang timbul disebut dengan physical depletion, dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri negatif dan sikap negatif. Gejala ini identik dengan distress, discontent, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan.

Maslah, C. (2008) mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasai maupun low personal accomplishment.Untuk menggambarkan ketepatan perasaan dan penghayatan dalam kejenuhan maka istilah kejenuhan dilukiskan sebagai kepedihan akan realita ketidakberdayaan. Pines & Aronson (Brunk, 2006) mendefinisikan kejenuhan sebagai kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun pisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Situasi menghadapi tuntutan dari penerima layananmenggambarkan keadaan yang menuntut secara emosional (emotionally demanding). Pada akhirnya dalam jangka panjang seseorang akan mengalami kejenuhan, karena ia berusaha memberikan sesuatu secara maksimal, namun memperoleh apresiasi yang minimal. Karenanya Pines & Aronson (2002) menyatakan bahwa walaupun durasi, intensitas, frekuensi, dan konseluensinya beragam, kejenuhan selalu mempunyai

© Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP

tiga komponen yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental. Gambaran dari ketiga dimensi tersebut adalah:

1. Kelelahan fisik yaitu suatu kelelahan yang bersifat sakit fisik dan terkurasnya energi fisik. Ciri-cirinya antara lain sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, susah tidur, mual-mual, gelisah, dan perubahan kebiasaan makan. Energi fisik dicirikan seperti energi yang rendah, rasa letih yang kronis dan lemah. Selanjutnya indikator lain dari kelelahan pisik adalah merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, mengalami gangguan makan, nafas sering berdebar-debar. Kelelahan kognitif dicirikan dengan indikator: enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkosentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, merasa rendah diri, dan kelelahan motivasi.
2. Kelelahan emosional, yaitu suatu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya, dan depresi. Kelelahan emosi dicirikan antara lain bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak menolong, ratapan tiada henti, suka marah-marah, gelisah, tidak peduli terhadap tujuan, tidak peduli dengan orang lain, merasa tidak memiliki apa-apa untuk diberikan, sia-sia, putus asa, sedih, tertekan dan tidak berdaya.Selanjutnya indikator kelelahan secara emosional adalah merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali diri, dan mengalami ketakutan berlebihan
3. Kelelahan mental, yaitu suatu kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diridan depersonalisasi. Kelelahan mental dicirikan dengan indikator-indikator sebagai berikut merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gatal, tidak peka, kurang bersimpati dengan orang lain, cendrung masa bodoh dengan dirinya, pekerjaan dan juga kehidupannya, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleranterhadap orang yang ditolong, ketidak puasan terhadap pekerjaan, konsep diri yang salah, merasa tidak cakap, merasa tidak kompeten, dan tidak puas dengan jalan hidup.

Hasil dan Pembahasan

Kajian teori tentang kejenuhan belajar dimaksudkan untuk menelaah faktor penyebab dari kejenuhan belajar. Kejenuhan belajardisebabkan oleh faktor gangguan cara berpikir, konsep diri, dan emosi yang maladaptif (Bellack dalam Laidlaw, 2003). Dari sudut emosi berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurang dukungan belajar dan perbedaan nilai belajar. Munculnya persepsi yang keliru berkaitan dengan keyakinan yang "keliru" seperti selalu merasa gagal dalam belajar, merasa bersalalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali diri dan mengalami ketakutan yang berlebihan.

Kejenuhan belajar merupakan persoalan akademik yang dialami oleh banyak siswa.. Meskipun sudah terdapat banyak informasi yang diberikan guru untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, hal ini belum memberi angka yang cukup signifikan dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar. Untukitupermasalahankejenuhan belajarperlumendapatperhatian yang seriusdarikonselor di sekolah. Siswa-siswa yang jenuh dalam belajar di sekolah, dapat dibantu melalui berbagai macam layanan bimbingan dan konseling.

Paradigma konseling yang bertujuan membantu klien mengubah perilaku dengan memfokuskan pada kemampuan kognitif dan perilaku klien, antara lain pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) oleh Ellis, Cognitive Therapy (CT) oleh Beck, dan Modifikasi kognitif perilaku dari Meichenbaum. Ketiga pendekatan terapi tersebut sama-sama berasumsi bahwa terjadinya kejenuhan belajar disebabkan oleh cara berpikir yang maladaptif (Bellack & Hersen dalam Laidlaw, 2003). Diantara ketiga pendekatan tersebut, pendekatan modifikasi kognitif perilaku dari Meichenbaum memiliki perbedaan dengan kedua pendekatan lain yaitu REBT-nya Ellis dan CT-nya

© Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP

Beck. Pendekatan konseling REBT dan CT lebih menekankan konfrontasi dengan pikiran-pikiran maladaptif dan penyingkapan pemikiran yang irrasional dilakukan lebih langsung dan konfrontatif. Modifikasi kognitif perilaku lebih menekankan pada konseling membelajarkan diri sendiri yang menolong klien menjadi lebih sadar akan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menangani secara lebih efektif masalah mereka. Selain itu, pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku menekankan pada keaktifan klien, waktunya singkat dan disusun secara terbuka, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan pada remaja di sekolah.

The discussion will always connect to the introduction by way of the research questions or hypotheses you posed and the literature you reviewed, but it does not simply repeat or rearrange the introduction; the discussion should always explain how your study has moved the reader's understanding of the research problem forward from where you left them at the end of the introduction.

To make your message clear, the discussion should be kept as short as possible while clearly and fully stating, supporting, explaining, and defending your answers and discussing other important and directly relevant issues. Care must be taken to provide a commentary and not a reiteration of the results. Side issues should not be included, as these tend to obscure the message.

Ada tiga strategi yang digunakan dalam konseling modifikasi kognitif perilaku untuk mengatasi kejenuhan belajar, yaitu:

1. Mengobservasi diri (self observasi), merupakan kegiatan memonitor diri yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap kejenuhan belajar.
2. Melakukan dialog internal (internal dialog), tahap ini bertujuan untuk mengubah dan mengendalikan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar.
3. Melatih keterampilan baru. Pada perlakuan ini keterampilan baru yang akan dilatihkan adalah keterampilan restrukturisasi kognitif, pembelajaran diri sendiri dan manajemen waktu.

Penerapan ketiga strategi untuk mengatasi kejenuhan belajar dengan pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

1. Keterampilan ini membantu siswa untuk mengembangkan kemampuannya mengenali tanda-tanda ketika mereka mengalami kejenuhan belajar.
2. Siswa belajar untuk mengidentifikasi dan menentang atau mengubah pikiran-pikiran yang menyebabkan kejenuhan belajar.
3. Pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku ini lebih menekankan kepada keaktifan siswa dalam memperbaiki perilaku jenuh dalam belajar, sehingga diharapkan siswa tidak tergantung pada orang lain untuk memperbaiki perilaku jenuh dalam belajar.

Secara umum tujuan pendekatan koseling modifikasi kognitif perilaku adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa menyadari dan memahami perilaku jenuh dalam belajar. (1) kemampuan menyadari perilaku jenuh dalam belajar adalah kemampuan untuk menyadari situasi yang menyebabkan perilaku jenuh dalam belajar, emosi yang dirasakan saat perilaku jenuh dalam belajar serta perilaku yang muncul akibat jenuh dalam belajar, (2) meningkatkan kemampuan mengubah dialog internal atau yang biasa disebut dengan self-talk yaitu pikiran-pikiran atau kata-kata yang ditujukan pada diri sendiri. Melalui konseling ini, diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan munculnya perilaku jenuh dalam belajar, dan mengubahnya dengan pikiran-pikiran alternatif yang berguna supaya siswa tidak jenuh dalam belajar, (3) meningkatkan keterampilan-keterampilan yang berguna untuk memperbaiki perilaku jenuh dalam belajar. Keterampilan yang dimaksud adalah restrukturisasi kognitif, pembelajaran diri sendiri dan manajemen waktu.

© Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP

Kesimpulan

Pada bagian penutup dikemukakan beberapa hal terkait kejenuhan belajar dan aplikasi teknik kreatif dalam bingkai konseling modifikasi kognitif perilaku.

1. Kejenuhan belajar merupakan kondisi kelelahan siswa yang ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, kognitif, dan motivasi rendah sebagai akibat dari keterlibatan siswa secara intensif dengan kegiatan belajar serta interaksi dengan teman dan guru yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama.
2. Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah yang mengancam proses belajar siswa yang berakibat siswa droup out dari sekolah. Untuk itu permasalahan kejenuhan belajar perlu mendapat perhatian yang serius dari konselor di sekolah.
3. Penyebab kejenuhan belajar antara lain (a) karakteristik individu berupa keinginan untuk sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidak mampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah, (b) faktor lingkungan belajar berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis, (c) keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar berupa ketidak mampuan untuk asertif, konflik peran, kurang dukungan belajar dan perbedaan nilai pribadi.
4. Dengan menggunakan teknik-teknik kreatif, konseling modifikasi kognitif perilaku diharapkan menjadi cara solusi alternatif bagi konselor.

Referensi

Brunk, D (2006). How to fight burnout.journal of Coilege development. (Online). Tersedia : http.//findarticles.com./p/articles

Caputo, J.S 2005. *Stress and Burnout in Library Service,* Canada: The Oryx Press

Cerniss, C. (1980). *Staf BournotJob Stress in the Human Services.* London:Sage Publications.

Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helper.* Brooks/Cole. USA.

Cormier, WH., Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Stretegies for Helper: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Interventions.* California: Brook/Cole Publishing Company.

Dobson, S.K. 2001. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies.* London: the Guilford Press

Laidlaw, K. (2003). *Cognitive Behavior Therapy With Older People.* Southern cate. John Wiley & Sons Ltd.

Jacobs,. (2003). Studen Burnout as a Function of Personality. Social Support, and Work Load. *Journal of College Development.*

Kanfer, F.H. & Goldstein, A.P. 1980. *Helping people change. Second Edition.* USA: Pergamon Press

Maslah, C. (2008). *Understanding Burnout*: *Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenom,* In W.S. Paine (Ed) , Job Stress and Burnout, Beverly Hills: Sage Publications.

Matson, J.L & Ollendick, H.T. 1988. *Enhanching Children's Social Skill:Assesment and Training.* New York: Pergamon Press

Meinchenbaum, D. 1974. *Therapists manual for Modifikasi perilaku kognitif.* University of weaterloo. Ontorio N21,3GI, Canada.

© Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP

Meichenbaum, Donald. 1985. Cognitive-Behavioral Therapies. Dalam Steven Jay Lynn and Jhon P. Garske E. Merrill Publishing Company.

Nurihsan, J. (2008). Dasar-dasar Bimbingan Konseling. Bandung.: Mutiara.

Pines, A and Aronson, El. (2002). *Career Bournout: Causes and Cures,* New York: The Free Press, A Division of Macmillan.Inc.

Weiner, B. (1990). History of Motivational Research in Education. *Journal of Educational Psychplogy. Vol 82. 416-422*

© Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP

The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era
Proceeding the Internasional Counseling and Education Seminar
ICES 2017, Padang, Indonesia, October, 16th, 2017

Organized by:
Deparment of Guidance and Counseling, Faculty of Education
Universitas Negeri Padang (UNP) in Colloboration with
Indonesian Counselor Association(IKI)

ISBN 978-602-73537-7-0
9 786027 353770 >