

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK  
RELAKSASI TERHADAP *BURNOUT* BELAJAR SISWA SMP AMANAH KWALA  
BEGUMIT TAHUN AJARAN 2020/2021**

*Ayu Lestari*

*Email: lestariayu679@gmail.com*

*Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh positif konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one grup pre-test and post-test*. Teknik untuk menentukan subjek penelitian adalah teknik *skinning*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP Amanah Kwala Begumit kelas VIII yang berjumlah 8 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala likert. Penelitian ini menggunakan analisis data *uji wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* diperoleh skor rata-rata 93,88 dan data *post-test* diperoleh skor rata-rata 51,25. Hal ini membuktikan adanya penurunan nilai rata-rata dari *burnout* belajar pada siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi yang berarti ada pengaruh positif layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa. Berdasarkan hasil data *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu  $J_{hitung} = 10$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$  sehingga diperoleh nilai  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $10 > 4$  sehingga  $H_0$  diterima.

**Kata Kunci:** *Burnout* Belajar, Konseling Kelompok, dan Teknik Relaksasi

**PENDAHULUAN**

Pada dasarnya tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri siswa. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung bagaimana proses belajar yang dilakukan siswa (Slameto, 2010:1). Namun tidak jarang dalam proses pencapaian tujuan pendidikan ditemukan kendala-kendala yang menghambat proses belajar siswa salah satu diantaranya adalah *burnout* belajar.

Sebuah studi tentang *burnout* yang dialami siswa oleh Kleiber dan Enzmann (Schaufely & Buunk, 1996 dalam Adawiyah, 2013:105) menunjukkan bahwa

dari 2946 publikasi mengenai *burnout*, terjadi pada pekerja sosial dan tenaga kesehatan 43%, pada pengajar/guru 32%, pada tenaga administrasi dan manajemen 9%, pada polisi dan pengacara 4%, serta 12% terjadi pada kelompok lain seperti pasangan menikah dan pelajar. *Burnout* yang dialami siswa dalam bidang akademik disebut dengan istilah *burnout* belajar (Kurniawan, 2016:3).

Salah satu studi yang mengkaji tentang *burnout* belajar pada siswa adalah penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014 dalam Ningsih, 2016:25) pada siswa SMA di Kota Yogyakarta diketahui bahwa 93,08%

siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami *burnout* belajar dan hanya 6,02% siswa yang tidak mengalami *burnout* belajar. Selain itu, siswa juga mengalami keletihan sebagai dampak dari *burnout* yang dialami siswa dengan presentasi 29% siswa mengalami keletihan fisik, 17% siswa mengalami keletihan kognitif, 34% siswa mengalami keletihan emosi, 20% siswa kehilangan motivasi belajar. Adapun strategi *coping* yang dilakukan siswa SMA di Kota Yogyakarta untuk mengatasi *burnout* belajar yaitu 53% siswa lebih cenderung melakukan strategi *coping* negatif dan 47% siswa melakukan strategi *coping* positif untuk mengatasi *burnout* belajar yang dialaminya. Dari data ini diketahui lebih banyak siswa cenderung melakukan strategi *coping* negatif untuk mengatasi *burnout* belajar.

Berdasarkan data studi pendahuluan peneliti di SMP Amanah Kwala Begumit dapat diperoleh bahwa proses pembelajaran yang tidak menarik, masih ada siswa yang tidak memahami materi pelajaran yang diberikan guru, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan tidak menyukai mata pelajaran karena alasan tertentu merupakan hal yang dapat menimbulkan *burnout* belajar pada siswa. Adapun cara yang dilakukan siswa di

SMP Amanah Kwala Begumit untuk mengatasi *burnout* belajar adalah dengan bercerita dengan teman, mendengarkan musik, berkumpul dengan teman-teman dan bermain media sosial ataupun *game online*.

Wati (2018:23) menyatakan *burnout* belajar terdiri komponen kognitif, perilaku, dan emosional. Maka, diperlukan peranan bimbingan konseling dalam mengatasi *burnout* belajar siswa yakni melalui layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok memiliki beberapa teknik yang dapat dijadikan strategi dalam penyelesaian masalah, salah satu teknik konseling yang dapat membantu mengatasi *burnout* belajar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi merupakan kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Menurut Prawitasari (2011:262) relaksasi adalah salah satu teknik yang melatih individu agar dalam kondisi relaks, dengan menjadikan individu memahami tentang perasaan tegang yang dialami dengan perasaan relaks bagian otot utama seperti tangan, wajah, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa di SMP Amanah Kwala Begumit.

## **KAJIAN TEORI**

### ***Burnout* Belajar**

Pines dan Aronson (dalam Kurniawan, 2016:2) mendefinisikan *burnout* belajar sebagai keadaan keletihan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut. Sedangkan Mubiar (2009:2) menjelaskan bahwa *burnout* belajar merupakan kondisi emosional ketika siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Menurut Chaplin (1972 dalam Syah, 2017:182) *burnout* belajar dapat melanda siswa yang kehilangan motivasi. Selain itu *burnout* belajar dapat terjadi apabila siswa mengalami kebosanan dan keletihan karena proses belajar yang dilakukan telah mencapai batas kemampuannya.

Menurut Cross (1974 dalam Syah, 2017:182) faktor penyebab *burnout* belajar yang paling umum adalah

keletihan yang melanda siswa. Cross (1974 dalam Syah 2017:182) menjelaskan bahwa keletihan terdiri dari 1) keletihan indera, 2) keletihan fisik dan 3) keletihan mental. Keletihan indera dan keletihan fisik dapat diatasi dengan beristirahat cukup serta mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Namun, keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana. Oleh sebab itu, yang menjadi faktor utama terjadinya *burnout* belajar adalah keletihan mental.

Maslach dan Leiter (dalam Muna 2013: 63-64) *burnout* belajar memiliki tiga aspek yaitu keletihan di mana keletihan ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dalam belajar yang ditujukan pada perasaan dan beban pikiran yang berlebihan, depersonalisasi ditandai dengan perasaan nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar, dan menurunnya keyakinan akademik.

### **Konseling Kelompok**

Menurut Winkel (dikutip dari Lubis, 2009 dalam Lumongga, 2011:198) konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa konseli sekaligus dalam kelompok kecil. Sedangkan menurut Gazda (dikutip dari

Latipun, 2011 dalam Lumongga, 2011:198) konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dan beberapa konseli yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.

Menurut Winkel (dalam Lumongga, 2011:205) tujuan konseling kelompok adalah sebagai media *terapeutik* karena dapat meningkatkan pemahaman diri konseli dan berguna untuk perubahan tingkah laku baru.

Penggunaan konseling kelompok memberikan keuntungan bagi individu berupa umpan balik tanggapan dan pengalaman konseli lain ketika mengatasi masalahnya. Selain itu masing-masing konseli akan semakin memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk melakukan tingkah laku baru (Lumongga, 2011:200).

### **Teknik Relaksasi**

Menurut Furqan (2017:117) teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi perilaku yang digunakan untuk menghadapi stres dengan mengendurkan tegangan-tegangan yang dirasakan jasmaniah, yang pada akhirnya mengakibatkan mengendurnya ketegangan jiwa. Maka, tujuan relaksasi adalah untuk melemaskan ketegangan otot yang terjadi

ketika individu menghadapi aktivitas yang menyebabkan stres.

Burn (dalam Prawitasari, 2011:261-262) menyatakan manfaat yang diperoleh dari teknik relaksasi, antara lain: 1) relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, 2) mengurangi kecemasan, 3) mengurangi gangguan berhubungan dengan stres dan mengontrol keadaan yang memicu timbulnya kecemasan, 4) meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan tugas, 5) mengurangi kelelahan akibat dari aktivitas mental maupun fisik, 6) meningkatnya tingkat harga diri dan keyakinan diri individu sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres, 7) meningkatkan konsep diri akademis pada siswa yang mengalami depresi, dan 8) meningkatkan keterampilan menjalin hubungan antar personal.

Penerapan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengatasi *burnout* belajar mengacu pada langkah-langkah teknik relaksasi komplet yang dikemukakan Anwar (2012:259-261) yang terdiri tahap yaitu tahap persiapan, tahap menstabilkan pola napas agar tenang dan stabil, tahap pengencangan dan

pengenduran otot-otot dan tahap pembayangan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test–Post test Design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa berdasarkan subjek yang mengalami *burnout* belajar dalam kategori tinggi.

Sebagai acuan untuk mengukur kategori *burnout* belajar pada siswa kelas VIII di SMP Amanah Kwala Begumit tahun ajaran 2020/2021, digunakan rentang nilai sebagai berikut:

**Tabel 1. Rentang Kategori Burnout Belajar**

Skor	Kategori
30-60	Rendah
61-90	Sedang
91-120	Tinggi

Penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan skala likert sebagai teknik pengumpul data. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan *uji wilcoxon*. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan taraf  $\alpha = 0,05\%$  dibandingkan dengan J tabel yang diperoleh dari daftar tabel uji *wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

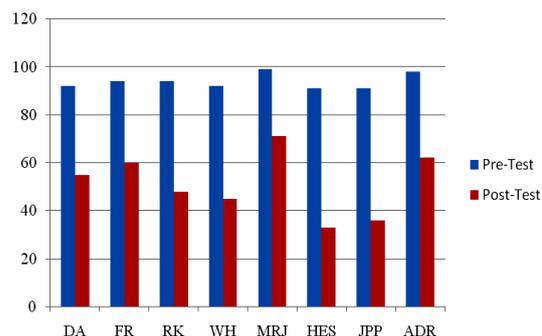
Berikut ini adalah hasil *pre-test* dan *post-test* siswa layanan konseling kelompok teknik relaksasi, sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Burnout Belajar Siswa**

Subjek	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	%
DA	92	Tinggi	55	Rendah	40
FR	94	Tinggi	60	Rendah	36,2
RK	94	Tinggi	48	Rendah	49
WH	92	Tinggi	45	Rendah	51,1
MRJ	99	Tinggi	71	Sedang	28,3
HES	91	Tinggi	33	Rendah	63,7
JPP	91	Tinggi	36	Rendah	60
AD	98	Tinggi	62	Sedang	36,7

Pada tabel 2. terdapat perbedaan tingkat *burnout* belajar pada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik relaksasi yaitu adanya penurunan tingkat *burnout* belajar siswa tersebut secara jelas tergambar pada grafik 1. berikut ini:

**Grafik 1. Hasil perbandingan Pre-Test dan Post-Test Burnout Belajar Siswa**



Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok teknik relaksasi untuk menurunkan *burnout* belajar siswa maka dilakukan analisis data kuantitatif. Selanjutnya untuk

pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 8$  maka didapatkan  $J_{tabel} = 4$ , dengan asumsi jika  $J_{hitung} > J_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Bentuk perhitungan analisis data dapat dilihat pada table 3. berikut ini:

**Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji Wilcoxon**

Subjek	Pre Test	Post Test	D	D-MD	Tanda Jenjang	
					Positif	Negatif
DA	92	55	37	-6	-	4
FR	94	60	34	-9	-	2
RK	94	48	46	3	5	-
WH	92	45	47	4	6	-
MRJ	99	71	28	-15	-	1
HES	91	33	58	15	8	-
JPP	91	36	55	12	7	-
ADR	98	62	36	-7	-	3
<b>Total</b>	<b>751</b>	<b>410</b>			<b>26</b>	<b>10</b>

Berdasarkan tabel hasil data *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu  $J_{hitung} = 10$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$  sehingga nilai  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $10 > 4$  sehingga  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa SMP Negeri Amanah Gumit kelas VIII Tahun Ajaran 2020/2021 atau hipotesis diterima.

Selanjutnya dari tabel 3. dapat diketahui total nilai sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) yaitu total 751 dengan rata-rata *burnout* belajar siswa 93,88 dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) diperoleh total 410 dengan rata-rata *burnout* belajar siswa 51,25. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi yaitu menurun. Penurunan nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat *burnout* belajar siswa yang berarti ada pengaruh positif perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap tingkat *burnout* belajar siswa. Dari hasil analisis data *uji wilcoxon* diperoleh hasil  $J_{hitung} > J_{tabel}$  maka  $10 > 4$  sehingga  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap tingkat *burnout* siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat untuk menurunkan *burnout* belajar siswa.

Penerapan konseling kelompok dalam mengatasi *burnout* belajar siswa memiliki kegunaan sebagai penyembuhan bagi siswa dan meningkatkan pemahaman diri serta perubahan tingkah laku lama menjadi tingkah laku baru dikarenakan

dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok (Latipun, 2001 dalam Lumongga, 2011:205).

Dinamika kelompok yang terbentuk dalam konseling kelompok memungkinkan anggota kelompok saling memberikan informasi dan tanggapan terkait *burnout* belajar yang dialami dan anggota yang lainnya memberikan tanggapan serta saran mengenai permasalahan itu dalam rangka menyelesaikan permasalahan tersebut.

Dengan adanya kegiatan tersebut maka secara tidak langsung aspek-aspek psikologis yang terdapat pada siswa pun tersentuh, diantaranya adalah komunikasi, konflik, kerja sama, rasa percaya, keterbukaan, perwujudan diri, saling ketergantungan, umpan balik, dan kelompok yang efektif dan yang kurang efektif (Hartinah, 2009).

Selain pendapat di atas Ipt Edi Sutarjo (2014:55) menyatakan *burnout* yang dialami siswa dapat diturunkan dengan menggunakan teknik relaksasi untuk membantu meringankan perasaan-perasaan tegang dan jenuh yang dialami siswa.

Pemberian teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok memberikan pengaruh positif pada siswa berupa menurunnya tingkat *burnout* belajar,

perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Benson dan Proktor (2000 dalam Anwar, 2012:254-255) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan kesehatan dengan memperlancar metabolisme tubuh, menurunkan perilaku agresif dan perilaku-perilaku buruk sebagai dampak dari stres, menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan interpersonal menjadi baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan keseimbangan emosional.

Selain data statistik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi siswa juga menyampaikan bahwa siswa merasa relaks, nyaman, tenang, senang, badan dan otot terasa segar. Perasaan relaks, nyaman, tenang, dan senang muncul sebagai hasil dari penurunan *burnout* belajar yang dialami siswa. Hal ini dapat terjadi prinsip teknik relaksasi yang timbal balik, saat siswa mengalami ketegangan, kecemasan dan kelelahan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang, kecemasan dan kelelahan yang dialami siswa sehingga timbul pengkondisian perilaku yang diinginkan (*counter*

*conditioning*) dan penghilangan ketegangan, kecemasan dan kelelahan yang dirasakan menjadi rileks (Bellack dan Hersen, 1979 dalam Prawitasari, 2011:263).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian di SMP Amanah Kwala Begumit ada pengaruh positif layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap tingkat *burnout* belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan tingkat *burnout* belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Hasil analisis data menggunakan *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu  $J_{hitung} = 10$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$  sehingga nilai  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $10 > 4$  sehingga  $H_0$  diterima

### Saran

Dalam penelitian ini banyak keterbatasan yang terjadi, sehingga terdapat beberapa saran yang akan disampaikan tentang beberapa hal diantaranya :

1. Bagi Guru BK maupun Guru Mata Pelajaran

Guru BK dalam memberikan layanan maupun guru mata pelajaran dalam memberikan materi harus memperhatikan aspek kognitif, emosi, fisik dan motivasi pada siswa serta menggunakan metode mengajar yang bervariasi agar pembelajaran lebih menarik sehingga dapat mencegah kebosanan dalam belajar.

2. Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Amanah Kwala Begumit

Pertahankan pelaksanaan relaksasi yang beberapa kali sudah siswa lakukan, sebagai upaya pencegahan maupun alternatif cara mengatasi *burnout* belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R.A. 2013. Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan *Burnout*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vpl. 2, No.2, 99-107
- Anwar, Z. 2012. *A-Z Psikologi Berbagai Kumpulan Topik Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Furqan, A. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan Kota Samarinda. *E-Journal Psikologi*. Vpl. 5, No 2, 115-124
- Gemilang, J. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Suara

- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Ipt. E.Sutarjo, dkk. 2014. Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014. *Ejournal Undiksa*, Vpl. 2, No.1, 1-1
- Kurniawan, N. 2016. Efektivitas Musik Klasik (Mozart) untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Hlm 1-10
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vpl. 7, No.5, 50-60
- Muna, N.R.2013. Efektifitas Teknik *Self Regulation Learning* dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cindekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*. Vpl. 14, No. 2, 57-79
- Prawitasari, Johana. 2011. *Psikologi Klinis Pengantar Teori Terapi Mikro dan Makro*. Surabaya: Erlangga
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta, hlm 1
- Syah, Muhibbin. 2017. *Psikologi Belajar*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada, hlm 18
- Wati. I.N, dkk. 2018. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Menurunkan Burnout pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Vpl. 1, No.1, 20-27