

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *MODELING* UNTUK MEREDUKSI *BURNOUT* PADA PESERTA  
DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**EVA YUNITA PUTRI**

**NPM : 1511080224**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *MODELING* UNTUK MEREDUKSI *BURNOUT* PADA PESERTA  
DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh**

**EVA YUNITA PUTRI  
NPM : 1511080224**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Pembimbing I : Dr. Sovia Mas Ayu, M.A  
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2019 M**

## ABSTRAK

Setiap individu senantiasa akan mengalami kejenuhan atau *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, lelah mental, dan fisik yang dialami oleh peserta didik. *Burnout* dapat terjadi disela-sela rutinitas yang dilakukan oleh seseorang. Akibat yang ditimbulkan dari kondisi *burnout* tersebut adalah munculnya keletihan, cemas dengan hasil belajar serta suasana hati yang mudah terganggu (mudah marah). *Burnout* dapat dialami oleh siapa saja, baik peserta didik yang memiliki prestasi akademik tinggi maupun peserta didik yang memiliki prestasi akademik kurang. Masalah ini terjadi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung dimana peserta didik kelas IX yang mengalami *burnout* ditandai dengan ciri-ciri seperti keletihan, merasa cemas dengan hasil belajar dan suasana hati mudah terganggu. Sehingga perlu adanya upaya untuk mereduksi *burnout* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* yang dialami oleh peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental* dan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Designs*. Hasil perhitungan rata-rata skor *burnout* sebelum mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* adalah 70 dan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* berkurang menjadi 31,4. dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai *Z* yang didapat sebesar -2,533 dengan *p* value (Asymp. Sig. 2-Tailed) sebesar 0,011 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$  atau berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Modeling*, dan *Burnout*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eva YunitaPutri

NPM :1511080224

Jurusan/prodi :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas :TarbiyahdanKeguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

“EfektivitasLayananKonselingKelompokDenganTeknik*Modeling*

UntukMereduksi*Burnout* PadaPesertaDidikKelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar

Lampung TahunAjaran 2019/2020” adalah benar-benar merupakan hasil karya

penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali

pada bagian yang telah dirujuk dan di sebut dalam *foodnote* atau daftar pustaka.

Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar lampung, Oktober 2019

Penulis,

**Eva YunitaPutri**

**1511080224**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MEREDUKSI  
BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP  
NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN  
2019/2020**

**Nama : Eya Yunita Putri**  
**NPM : 1511080224**  
**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan  
Islam UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Sovia Mas Ayu, MA**  
**NIP. 197611302005012006**

**Pembimbing II**

**Dr. Laila Maharani, M.Pd**  
**NIP. 196701151993032001**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 197606221994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MEREDUKSI BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**, disusun oleh Eva Yunita Putri, NPM 1511080224  
Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Jum'at, 15 November 2019

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua Tim Penguji**

**: Dr. H. Subandi, M.M**

(.....)

**Sekretaris**

**: Hardiyansyah Masya, M.Pd**

(.....)

**Penguji Utama**

**: Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

(.....)

**Penguji Pendamping I**

**: Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

(.....)

**Penguji Pendamping II**

**: Dr. Laila Maharani, M.Pd**

(.....)

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 19640828 198803 2 002**

## MOTTO

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ  
اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya:

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”.*<sup>1</sup>

**(Q.S Al-Ahzab: 21)**



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: PT Surya Prisma Sinergi, n.d.).

## PERSEMBAHAN

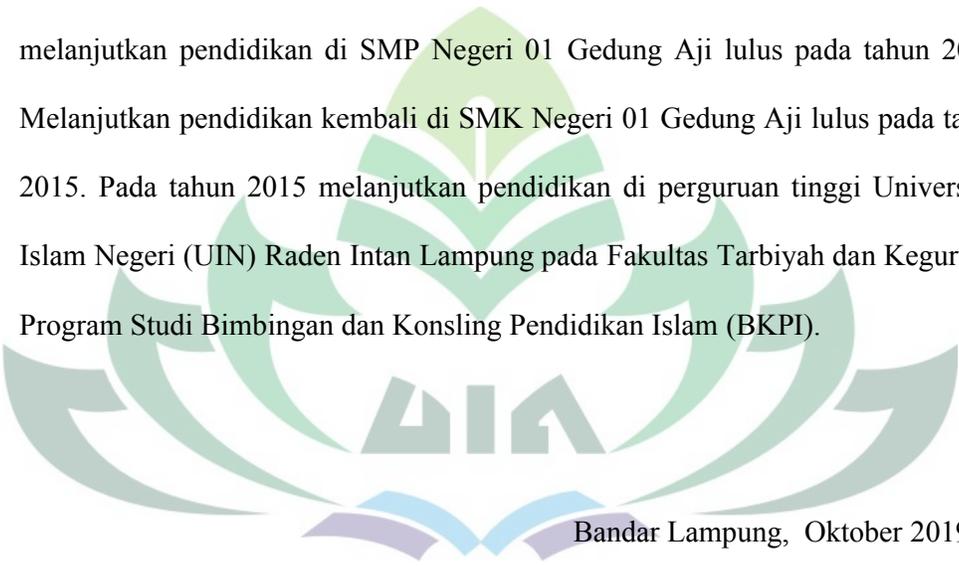
Puji syukur kepada Allah SWT, saya ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita slalu mendapatkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah kita selaku umatnya akan mendapatkan syafaatnya dihari kiamat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai, untuk ayah tercinta Yusianah dan ibu tercinta Waginem yang telah memberikan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis serta tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan penuh kepada penulis agar penulis dapat meraih apa yang penulis cita-citakan.
2. Yang penulis sayangi adik-adik yang juga memberikan doa serta dukungan, Dede Suvia Fauzi dan Ilham Karunia Nur Fauzi.
3. Untuk keluarga besar penulis yang juga memberikan doa dan dukungan yang tidak bisa dinilai dengan materi serta tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan S1 ini.
4. Almamterku tercinta UIN raden Intan Lampung.

## **RIWAYAT HIDUP**

Eva Yunita Putri, dilahirkan di Desa Aji Jaya KNPI Kecamatan Gedung Aji Kabupaten Tulang Bawang, pada tanggal 29 Maret 1997, anak pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Yusianah dan Ibu Waginem.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal di Taman Kanak-kanak Dharma Wanita, dan lulus pada tahun 2003. Kemudian melanjutkan pendidikan ditingkat dasar di SD Negeri 01 Aji Jaya lulus pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 01 Gedung Aji lulus pada tahun 2012. Melanjutkan pendidikan kembali di SMK Negeri 01 Gedung Aji lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konsling Pendidikan Islam (BKPI).



Bandar Lampung, Oktober 2019

Penulis

**Eva Yunita Putri**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan program Strata Satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, dengan judul skripsi: **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung**. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan benderang menuju kejalan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Sovia Mas Ayu, MA, selaku pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan, serta memberikan masukan yang sangat berarti demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Dr. Laila Maharani, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran serta motivasi kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuanya kepada penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
7. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan atas diperkenankannya penulis meminjam literatur yang dibutuhkan.
8. Ibu Astuti, M. Pd, selaku kepala sekolah, Bapak, Ibu guru serta karyawan SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk penelitian dan berkenan memberi bantuan, selama peneliti melakukan penelitian.
9. Ibu Ch. Dwi Retnani S.Pd. selaku guru pembimbing PPL dan pembimbing dalam penelitiany yang selalu sabar dan ikhlas membantu kelancaran penelitian.
10. Untuk sahabat seperjuangan yang telah memberikan doa dan dukungannya, CABEEE (Citra Ginanjar Gema Pertiwi, Triatma Yulianti, Binti Muslimah, Evi Eka Elvia, Ellena Agustin), CAPRUK (Binti Muslimah, Ayundari, Desi Riskayanti, Ari Susanti), Resti Noviyanti, Mutia Herlita Putri, Neli Herawati Jasuma.

11. Teman-teman angkatan 2015 khususnya BK C 15 yang juga memberikan doa serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Teman-teman KKN 158 Desa Sukadamai Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
13. Teman-teman PPL SMP Negeri 29 Bandar Lampung.
14. Untuk sahabat dirumah yang telah memberikan doa dan dukungannya, M. Fiqri Wijayanto, Widi Astuti, Samuel Agus Setiawan, Yosep Hermawan, Dwi Yulinarsih, Iis Miftahul Jannah dan Intan
15. Semua pihak yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Aamiin.

Bandar Lampung, Oktober 2019

Penulis

**Eva Yunita Putri**  
**1511080224**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	16
C. Batasan Masalah .....	17
D. Rumusan Masalah .....	17
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	17
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	18
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok .....	20
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	20
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	22
3. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	23
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok .....	25
B. Teknik <i>Modeling</i> .....	29
1. Pengertian Teknik <i>Modeling</i> .....	29
2. Tujuan <i>Modeling</i> .....	34
3. Macam-macam <i>Modeling</i> .....	34
4. Langkah-langkah dan Proses Pelaksanaan <i>Modeling</i> .....	36
5. Hal-hal Yang Perlu diperhatikan Dalam Penerapan <i>Modeling</i> .....	38
C. <i>Burnout</i> .....	40
1. Definisi <i>Burnout</i> .....	40
2. Jenis-jenis <i>Burnout</i> .....	41
3. Indikator <i>Burnout</i> .....	42
4. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> .....	44
5. Gejala-gejala <i>Burnout</i> .....	46
6. Cara Mengatasi <i>Burnout</i> .....	46
D. Penelitian Yang Relevan .....	47
E. Kerangka Berpikir .....	50
F. Hipotesis Penelitian .....	51

### **BAB III MOTODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	53
B. Desain Penelitian .....	53
C. Tempat Penelitian .....	54
D. Populasi dan Sampel .....	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel dan Teknik Sampling .....	55
E. Variabel Penelitian .....	56
F. Definisi Operasional.....	58
G. Teknik Pengumpulan Data .....	60
H. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	61
I. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Modeling</i> untuk Mereduksi <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung .....	66
J. Analisis Data.....	69

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN**

A. Hasil Penelitian.....	71
1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Teknik <i>Modeling</i> .....	71
a) Profil Umum Perilaku <i>Burnout</i> .....	72
b) Deskripsi Data <i>Pre-test</i> .....	73
2. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Modeling</i> Untuk Mereduksi <i>Burnout</i> Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.....	75
a) Deskripsi Layanan Konseling dengan Teknik <i>Modeling</i> .....	76
3. Deskripsi Data <i>Post-test</i> .....	99
B. Metode Analisis Data .....	101
1. Uji Hipotesis.....	101
a) Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen.....	101
b) Hasil Uji Wilcoxon .....	104
c) Perbandingan Hasil Uji Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	107
C. Pembahasan .....	110
1. Profil Umum <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung .....	111
2. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Modeling</i> .....	111

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	115
B. Saran.....	117

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

### **DAFTAR TABEL**

**Tabel**

1. Tabel Hasil Penyebaran Angket <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX.9 (Kelompok Eksperimen) .....	9
2. Tabel Hasil Penyebaran Angket <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX.7 (Kelompok Kontrol).....	11
3. Tabel Langkah-langkah <i>Modeling Partisipan</i> .....	37
4. Tabel Jumlah Populasi Peserta Didik Kelas IX.....	53
5. Tabel Sampel Penelitian.....	54
6. Tabel Definisi Operasional.....	57
7. Tabel Kisi-kisi Pengembangan Instrumen .....	60
8. Tabel Pensekoran Item Alternatif Jawaban.....	61
9. Tabel Kriteria Penilaian <i>Burnout</i> .....	62
10. Tabel Kriteria <i>Burnout</i> .....	62
11. Tabel Gambaran Umum <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX.9 SMP Negeri 29 Bandar Lampung (Kelompok Eksperimen) .....	66
12. Tabel Gambaran Umum <i>Burnout</i> Peserta Didik Kelas IX.7 SMP Negeri 29 Bandar Lampung (Kelompok Kontrol).....	66
13. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	67
14. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	67
15. Tabel Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	68
16. Tabel Hasil <i>Post-test</i> Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	92
17. Tabel Hasil <i>Post-test</i> Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	93

18. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	94
19. Tabel <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Eksperimen .....	96
20. Tabel <i>Test Statistics</i> (Kelompok Eksperimen) .....	97
21. Tabel <i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> (Kelompok Eksperimen) .....	97
22. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	98
23. Tabel <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Kontrol.....	99
24. Tabel <i>Test Statistics</i> (Kelompok Kontrol).....	99
25. Tabel <i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> (Kelompok Kontrol).....	100
26. Tabel Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	101



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	51
2. Desain Penelitian <i>Non-equivalent Control Group Design</i> .....	52
3. Variabel Penelitian .....	55
4. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	95
5. Tabel Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol .....	98
6. Grafik Perbandingan Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	101



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran 1 : Kisi-kisi Observasi

Lampiran 2 : Kisi-kisi Wawancara *Burnout* Kepada Guru BK

Lampiran 3 : Kisi-kisi Wawancara *Burnout* Kepada Guru Mata Pelajaran

Lampiran 4 : Kisi-kisi Wawancara *Burnout* Peserta Didik

Lampiran 5 : Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 6 : Surat Keterangan Validasi

Lampiran 7: Lembar Instrumen Skala *Burnout*

Lampiran 8 : Rencana Pelaksanaan Layanan

Lampiran 9 : Daftar Hadir

Lampiran 10: Dokumentasi

Lampiran 11: Surat Pengesahan Proposal

Lampiran 12: Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 13: Surat Balasan Penelitian

Lampiran 14: Kartu Konsultasi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk menumbuhkembangkan potensi yang menjadi sumber daya manusia pada peserta didik dengan cara mendorong dan memberikan fasilitas dalam kegiatan belajar yang mereka lakukan. Pendidikan merupakan hal utama yang dibutuhkan oleh individu. Hal tersebut dapat dilihat dari tujuan pendidikan yaitu memanusiakan manusia serta menjadikan manusia sebagai pribadi sepenuhnya bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah diambilnya. Pendidikan yang ditempuh oleh individu didalamnya terdapat proses pembelajaran yang memiliki tujuan.<sup>1</sup>

Peserta didik adalah sasaran utama subyek pendidikan, dalam praktiknya peserta didik berkedudukan sebagai subyek sekaligus obyek pendidikan. Peserta didik sebagai subyek artinya harus ditempatkan sebagai individu yang memiliki hak sebagai pribadi atau manusia yang utuh. Peserta didik sebagai obyek artinya harus berbuat sesuai kewajibannya untuk mencapai perkembangan yang optimal yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotornya. Tugas perkembangan adalah tugas yang harus dilakukan dalam

---

<sup>1</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015). h. 1.

masa hidup tertentu sesuai dengan norma kebudayaan dan norma masyarakat. Peserta didik akan merasa sedih apabila tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya, begitupun sebaliknya. Individu dalam melaksanakan tugas perkembangannya tidak akan terlepas dari masalah sederhana maupun permasalahan yang sifatnya kompleks.

Sekolah merupakan sarana untuk menumbuhkembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Artinya setiap aktivitas yang dilakukan peserta didik disekolah terdapat proses belajar nantinya proses belajar tersebut akan menghasilkan perubahan pada tingkah laku yang merupakan hasil dari pengalaman serta interaksinya dengan lingkungan tempat peserta didik tersebut belajar dan sifatnya relatif menetap. Hal ini sangat penting dilakukan oleh semua individu.

Menurut ajaran Islam yang menjelaskan tentang pentingnya pengetahuan bagi seseorang yang terdapat dalam Al-Quran surat Al-Ankabut ayat 43 sebagai berikut:

وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ

Artinya: *“Dan perumpamaan-perumpamaan ini Kami buat untuk manusia; Dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu.”*  
(QS Al-Ankabut: 43)<sup>2</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa perumpamaan yang terdapat dalam Al-Quran dibuat agar mendorong seseorang untuk memahaminya dan membuat orang-orang tersebut berpikir. Orang yang mampu memahaminya secara

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: PT Surya Prisma Sinergi, h. 402.

mendalam hanya orang-orang yang memiliki ilmu dan wawasan yang luas. Berpikir merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang dalam belajar.

Belajar merupakan suatu aktivitas yang dilakukan individu agar dirinya mampu menyelesaikan tugas perkembangannya. Proses belajar yang dilakukan individu akan memperoleh suatu hasil yaitu hasil pengajaran hasil belajar. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, maka proses belajar mengajar harus dilakukan dengan sadar dan sengaja serta terorganisasi. Cronbach berpendapat, "*Learning is show by a change in behavior as a result of experience*" artinya belajar ditunjukkan oleh perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman. Hal serupa juga dikemukakan oleh Geoch yang menyatakan, "*Learning is a change in performance as a result of practice*" artinya belajar adalah perubahan kinerja hasil dari latihan. Harold Spears juga memberikan pendapatnya yang senada diatas yaitu, "*Learning is to observe, to read, to imitate, to try something themselves, to listen, to follow direction*" artinya belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu sendiri, mendengarkan, mengikuti arahan. Jadi belajar merupakan perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari serangkaian kegiatan seperti meniru, membaca, mengamati, mendengarkan, dan sebagainya.<sup>3</sup>

Belajar merupakan serangkaian kegiatan fisik dan psikis untuk menghasilkan perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksinya dengan lingkungan yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Jadi belajar dapat diartikan sebagai tahapan perubahan seluruh

---

<sup>3</sup> Lisa Agustina Ghullam Hamdu, "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA Di Sekolah Dasar," *Jurnal Penelitian Pendidikan* 12, no. 1 (2011): 81–86. (diakses: minggu, 3 Februari 2019).

tingkah laku individu yang relatif menetap yang merupakan hasil dari pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif. Hal ini berarti bahwa perubahan perilaku yang muncul pada diri individu merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Perubahan yang terjadi pada individu bukan hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, bukan hanya perubahan perilaku yang terlihat, tetapi juga perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan yang terjadi bukanlah perubahan yang negatif tetapi perubahan yang positif untuk menuju kearah kemajuan.

Keberhasilan dalam pembelajaran ditandai dengan semangat dan antusiasme peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran. Faktor yang mendukung proses pembelajaran adalah aktivitas yang membuat peserta didik senang, suasana yang tidak membosankan, dan tidak merasa jenuh dalam proses belajar berlangsung. Peristiwa jenuh yang dialami peserta didik dalam proses belajar membuat peserta didik tersebut merasa telah sia-sia dalam usahanya.

Jenuh atau *burnout* secara harfiah yaitu penuh atau padat sehingga tidak mampu lagi untuk memuat. Jenuh juga dapat diartikan bosan atau jemu. Peserta didik selain mengalami kelupaan, terkadang mengalami *burnout* yang dalam psikologi disebut dengan *learning plateau*. Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada individu yang melakukan beberapa pekerjaan. Kata kunci yang merupakan aspek dari sindrom *burnout* adalah terjadinya peningkatan

rasa kelelahan emosional. *Burnout* merupakan suatu kondisi mental individu saat mengalami rasa lelah dan bosan yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, enggan, cemas serta tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.<sup>4</sup>

*Burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental seseorang yang diakibatkan dari keterlibatan jangka panjang. *Burnout* biasanya sehubungan stress ditempat kerja. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang terus mengalami peningkatan. *Burnout* dapat terjadi diakibatkan dari adanya tuntutan, aturan dan tugas-tugas yang diembankan kepadanya. *Burnout* juga dapat diakibatkan oleh kegiatan yang sama setiap hari yang dilakukan oleh individu.

*Burnout* pasti akan dialami oleh setiap individu di sela-sela aktivitas yang sedang giat dilakukan. Hal tersebut sama dengan manusia yang belajar terus menerus maka lama kelamaan orang tersebut akan merasa lelah dan membutuhkan beberapa waktu untuk beristirahat agar energi dalam tubuhnya terkumpul kembali. *Burnout* ini tidak hanya terjadi pada seseorang yang bekerja saja, akan tetapi juga terjadi pada mahasiswa. Lebih lagi *burnout* saat ini telah dialami oleh peserta didik. Proses belajar peserta didik untuk mencapai prestasi belajar maksimal yang dilakukan terus-menerus, serta adanya tekanan dari dalam diri dan lingkungannya terkadang membawa peserta didik pada batas kemampuan jasmaniahnya. Peristiwa demikian akan membuat peserta didik mengalami keletihan, kebosanan, dan *burnout*. *Burnout* dapat

---

<sup>4</sup> Christina Maslach and Susan E Jackson, "The Measurement Of Experienced Burnout," *Journal Of Occupational Behaviour* 2 (1981): 99-113. h. 1.

dialami oleh peserta didik yang akademiknya kurang atau peserta didik yang dianggap memiliki tingkat akademik yang tinggi.<sup>5</sup>

*Burnout* yang dialami oleh peserta didik dapat menimbulkan beberapa akibat seperti memiliki prestasi rendah yang ditandai dengan menurunnya nilai prestasi dalam belajar, pasif dikelas, enggan untuk belajar, apatis, tidak mengerjakan PR karena merasa terbebani dengan tugas, tidak mampu, suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas), mudah tersinggung, mudah cemas dan lain sebagainya. Selain itu terlihat peserta didik kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, sering melamun, dan ada pula peserta didik yang menyendiri menjauhi lingkungan sosial. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus, maka akan menghambat perkembangan yang seharusnya dicapai oleh peserta didik.<sup>6</sup>

Berdasarkan pengamatan dilapangan, diduga terdapat beberapa peserta didik yang mengalami *burnout* khususnya kelas IX. Perilaku peserta didik yang diduga merupakan perilaku *burnout* yang ditandai dengan ciri sebagai berikut: (1) keletihan; (2) merasa cemas dengan hasil belajar; (3) suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas). Dikatakan sebagai *burnout* apabila ciri-ciri perilaku tersebut dilakukan secara berulang dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada seseorang yang mengalami *burnout*.

---

<sup>5</sup> Vera Walburg, "Burnout Among High School Students : A Literature Review," no. October (2017), <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>. h. 3. (diakses: Selasa, 23 April 2019).

<sup>6</sup> Naeli Rifatil Muna, "Efektivitas Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon," *Holistik* 14, no. 2 (2013): 57–78. h. 60. (diakses: Jumat, 29 Maret 2019).

Apabila hal tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi peserta didik yang mengalami *burnout*.

Melihat ciri-ciri yang diduga sebagai tanda bahwa peserta didik mengalami *burnout* yang terjadi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, penulis melakukan wawancara dengan ibu Ch. Dwi Retnani, S.Pd. berikut adalah wawancara dengan beliau.

“.....Ada beberapa peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang mengalami *burnout*. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari beberapa guru mata pelajaran. Guru mata pelajaran tersebut menyatakan bahwa peserta didik tersebut ketika berada didalam kelas terlihat lesu seperti keletihan, mudah marah tanpa ada alasan yang jelas, mudah tersinggung, cemas saat akan menghadapi ujian. Hal tersebut memang terbukti ketika saya sedang masuk kelas dan memberikan materi. Terlihat beberapa peserta didik yang terlihat demikian. Sejauh ini belum ada layanan BK yang khusus untuk menangani *burnout* tersebut.”<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian wawancara tersebut, ibu Ch. Dwi Retnani, S.Pd, selaku guru bimbingan dan konseling kelas IX, beliau menyatakan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami *burnout* dengan ciri-ciri yang sudah beliau sebutkan pada wawancara diatas. Selain itu beliau juga mendapati laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang menyampaikan hal serupa. Beliau juga menyatakan belum dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling yang khusus untuk menangani *burnout* yang dialami oleh peserta didik kelas IX. Oleh karena itu ibu Retnani merekomendasikan untuk melakukan penelitian di kelas IX dengan populasi kelas IX.9 yang berjumlah 25 peserta didik. Penulis memfokuskan penelitian hanya pada peserta didik yang dijadikan sampel penelitian yaitu kelas IX.9 dimana kelas tersebut banyak

---

<sup>7</sup> Ch. Dwi Retnani, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 12 Februari 2019, Pukul 09.00 WIB.

peserta didik yang terindikasi mengalami *burnout* sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Selain melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu guru mata pelajaran. Berikut adalah hasil wawancara dengan ibu Masnah, S.Pd selaku guru mata pelajaran di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

“..... Pasti ada peserta didik yang mengalami *burnout* siapapun itu. Itu wajar. Ketika saya masuk kelas terlihat beberapa peserta didik saat mata pelajaran saya lesu, kurang semangat, cemas ketika saya mengatakan hari ini atau minggu depan kita ulangan. Bahkan ada peserta didik mudah sekali marah tanpa alasan yang jelas, mungkin tersinggung dengan perkataan temannya padahal menurut saya biasa saja.”<sup>8</sup>

Penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu peserta didik kelas IX.9 yaitu CH. Berikut adalah hasil wawancara peserta didik kelas IX.9 disekolah tersebut.

“..... Terkadang saya bosan belajar. Sering merasa letih saat belajar, sering juga cemas ketika akan menghadapi ulangan. Cemas dengan hasilnya apabila tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan. Bahkan ada teman yang tiba-tiba marah tanpa ada alasan yang tidak jelas. Mungkin hal tersebut dikarenakan setiap hari sekolah, dari pagi sampe sore *full* seperti itu terus dari senin sampai Jumat. Jadi badan saya juga merasa lelah karena setiap hari rutinitasnya seperti itu. Kadang juga sering tiba-tiba kesal sama teman, tapi tidak tahu kesalnya ini apa sebabnya. Sering tersinggung jika teman mengatakan sesuatu yang padahal menurut orang biasa saja. Makanya saya sering marah tidak jelas.”<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian wawancara salah satu peserta didik dapat dipahami bahwa faktor penyebab peserta didik mengalami *burnout* yaitu kesibukan yang monoton. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab *burnout* yang timbul

<sup>8</sup> Masnah, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 12 Februari 2019, Pukul 10.00 WIB.

<sup>9</sup> Cello Haadi, Wawancara dengan Penulis, Bandar Lampung, 12 Februari 2019, Pukul 10.30 WIB.

disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa adanya perubahan serta dalam jangka waktu yang lama.

Peristiwa *burnout* yang terjadi di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, banyak peserta didik yang terindikasi mengalami *burnout*. Hal ini didasarkan pada penyebaran angket skala *burnout* yang dilakukan di SMP Negeri 29 Bandar Lampung pada tanggal 8 Agustus 2019 adalah sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Hasil Penyebaran Angket Skala *Burnout* Peserta Didik Kelas IX.9**  
**(Kelompok Ekperimen)**

No.	Inisial Nama	L/P	Usia	Skor	Kategori
1	AWP	L	15 Tahun	76	Tinggi
2	AFN	L	13 Tahun	55	Sedang
3	ADP	P	14 Tahun	45	Sedang
4	AS	L	14 Tahun	71	Tinggi
5	AMJ	P	14 Tahun	38	Rendah
6	AEA	P	14 Tahun	50	Sedang
7	CH	L	14 Tahun	72	Tinggi
8	C	L	14 Tahun	39	Rendah
9	EV	P	14 Tahun	72	Tinggi
10	HWS	L	14 Tahun	56	Sedang
11	IA	L	14 Tahun	35	Rendah
12	JO	P	14 tahun	36	Rendah
13	JSM	P	14 Tahun	57	Sedang
14	KZA	P	14 Tahun	67	Tinggi
15	KAS	P	14 Tahun	55	Sedang
16	LP	P	14 Tahun	67	Tinggi
17	MEA	P	14 Tahun	57	Sedang
18	MRAM	L	14 Tahun	58	Sedang
19	MS	L	14 Tahun	35	Rendah
20	MAP	L	15 Tahun	55	Sedang
21	MPF	L	14 Tahun	67	Tinggi
22	MR	L	14 Tahun	39	Rendah
23	NHA	P	14 Tahun	71	Tinggi
24	RA	L	14 Tahun	60	Sedang
25	STM	P	14 Tahun	59	Sedang

Sumber : Hasil Penyebaran Angket *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX.9 Pada Tanggal 8 Agustus 2019.

Menurut Maslach & Jackson ada tiga indikator untuk mengukur tingkat *burnout* yang dialami peserta didik serta relevan dengan permasalahan tersebut. Berikut adalah indikator *burnout* menurut Maslach & Jackson.

- a. Kelelahan emosional misalnya perasaan keletihan, frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis, mudah marah dan mudah tersinggung serta merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam.
- b. Sinisme atau depersonalisasi misalnya bersikap negatif, pasif, merasa terbebani dengan pekerjaan, menjaga jarak dengan penerima layanan, menjauhnya seseorang dari lingkungan sosial, dan cenderung tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang disekitarnya.
- c. *Reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri) atau penurunan kinerja.<sup>10</sup>

Dari ketiga indikator tersebut yang sesuai dengan ciri-ciri *burnout* yang dialami oleh peserta didik kelas IX.9 di SMP Negeri 29 Bandar Lampung adalah kelelahan emosional. Kelelahan emosional ini ditandai dengan munculnya rasa keletihan, cemas dengan hasil belajar dan suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas). Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui peserta didik kelas IX.9 SMP Negeri 29 Bandar Lampung mengalami *burnout* tinggi, sedang dan rendah yang dikategorikan berdasarkan perolehan skor hasil pengisian angket *burnout*. Terdapat 8 peserta didik yang mengalami *burnout* tinggi (skor 61-80) dengan hitungan persen yaitu 32%, terdapat 11 peserta didik yang mengalami *burnout* sedang (skor 40-60) dengan

---

<sup>10</sup> Maslach and Jackson, "The Measurement Of Experienced Burnout."

hitungan persen yaitu 44%, terdapat 6 peserta didik yang mengalami *burnout* rendah (skor 20-39) dengan hitungan persen yaitu 24%.

**Tabel 2**  
**Hasil Penyebaran Angket Skala *Burnout* Peserta Didik Kelas IX.7**  
**(Kelompok Kontrol)**

No.	Inisial Nama	L/P	Usia	Skor	Kategori
1	AZZ	L	15 Tahun	72	Tinggi
2	AFA	L	13 Tahun	39	Rendah
3	AD	P	14 Tahun	45	Sedang
4	AFR	L	14 Tahun	71	Tinggi
5	BB	P	14 Tahun	38	Rendah
6	BGR	P	14 Tahun	35	Rendah
7	CK	L	14 Tahun	69	Tinggi
8	CC	L	14 Tahun	38	Rendah
9	EYP	P	14 Tahun	67	Tinggi
10	HWS	L	14 Tahun	55	Sedang
11	ISR	L	14 Tahun	37	Rendah
12	IDF	P	14 tahun	50	Sedang
13	JMH	P	14 Tahun	52	Sedang
14	KNA	P	14 Tahun	69	Tinggi
15	KNN	P	14 Tahun	54	Sedang
16	LIP	P	14 Tahun	68	Tinggi
17	MM	P	14 Tahun	56	Sedang
18	MRO	L	14 Tahun	47	Sedang
19	MWR	L	14 Tahun	36	Rendah
20	MPP	L	15 Tahun	58	Sedang
21	MSR	L	14 Tahun	68	Tinggi
22	MMM	L	14 Tahun	39	Rendah
23	NHI	P	14 Tahun	69	Tinggi
24	RAS	L	14 Tahun	55	Sedang
25	STM	P	14 Tahun	37	Rendah
26	YOU	L	14 Tahun	38	Rendah
27	ZRA	P	15 Tahun	35	Rendah

Sumber : Hasil Penyebaran Angket *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX.7 Pada Tanggal 8 Agustus 2019.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui peserta didik kelas IX.7 SMP Negeri 29 Bandar Lampung mengalami *burnout* tinggi, sedang dan rendah yang dikategorikan berdasarkan perolehan skor hasil pengisian angket *burnout*. Terdapat 8 peserta didik yang mengalami *burnout* tinggi (skor 61-80) dengan

hitungan persen yaitu 29,63%, terdapat 9 peserta didik yang mengalami *burnout* sedang (skor 40-60) dengan hitungan persen yaitu 33,33%, terdapat 10 peserta didik yang mengalami *burnout* rendah (skor 20-39) dengan hitungan persen yaitu 37,03%.

*Burnout* yang terjadi pada peserta didik apabila dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi peserta didik itu sendiri. Dalam hal ini perlu dilakukan penanganan khusus yang harus dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut. Setiap peserta didik memiliki kemampuan masing-masing, tidak semua peserta didik mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, baik permasalahan yang menyangkut pribadi, sosial, karir, dan belajar. Walaupun peserta didik tersebut memiliki potensi yang baik, namun dirinya kurang mampu untuk mengembangkannya. Dalam hal ini guru dan guru pembimbing memiliki peran penting untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dan mengatasi persoalan yang berkaitan dengan belajar. Sadar akan hal tersebut peserta didik memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain agar dapat mengambil tindakan yang tepat dan sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Dalam kelangsungan hidup manusia, telah diciptakan berbagai pelayanan yang masing-masing memiliki kegunaan dan memberikan manfaat tersendiri dalam penyelenggaraannya. Hal tersebut dilakukan untuk memperlancar serta memberikan dampak positif bagi kelangsungan hidup manusia. Begitu pula dalam dunia pendidikan yang menciptakan dan menyelenggarakan pelayanan tersendiri untuk mengatasi persoalan yang dialami oleh peserta didik.

Bimbingan dan konseling merupakan bentuk layanan yang diselenggarakan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi persoalan.

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor (orang yang ahli dalam bimbingan dan konseling) kepada konseli (orang yang diberikan bantuan) baik secara individu atau berkelompok dengan menggunakan serangkaian teknik agar konseli memiliki kemandirian untuk mampu mengembangkan potensi yang dimiliki serta mampu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam hal ini guru pembimbing di sekolah berupaya memberikan fasilitas kepada peserta didik agar peserta didik mampu mengatasi permasalahan belajar dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki.<sup>11</sup>

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mereduksi *burnout* dengan menggunakan teknik *modeling* (penokohan). *Modeling* adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain yang merupakan salah satu komponen teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura dan menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis-psikologi yang paling luas digunakan, paling banyak diteliti, dan sangat dihormati. *Modeling* dapat disebut sebagai imitasi (peniruan), identifikasi, belajar observasional (belajar melalui pengamatan), dan *vicarious learning* (beraneka ragam belajar). *Modeling* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral (*Behavioral Therapy*). Pendekatan ini didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: IDEA Press, 2014). h. 17-18.

<sup>12</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 340.

Manusia sebagai makhluk sosial yang senantiasa berinteraksi dengan orang lain hendaknya lebih bijak dalam meneladani (meniru) tingkah laku yang ditampilkan orang lain untuk menjadi panutan yang baik. Rasulullah SAW ada sebaik-baiknya suri tauladan yang Allah SWT utus untuk memperbaiki akhlak manusia. Hal ini terdapat dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzad ayat 21 sebagai berikut:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ  
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya:

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”*<sup>13</sup>

Dari tafsir Ibnu Katsir, ayat ini merupakan prinsip utama dalam meneladani seseorang sebagai model yakni Rasulullah SAW, baik dalam ucapan, perbuatan maupun perilakunya. Ayat ini merupakan perintah kepada manusia agar meneladani Nabi Muhammad, dalam peristiwa Al-Ahzab, yaitu meneladani kesabaran, upaya dan penantiannya atas jalan keluar yang diberikan oleh Allah.<sup>14</sup>

Allah SWT telah mengutus nabi Muhammad SAW untuk menjadi suri tauladan bagi umat manusia. Rasulullah SAW adalah seseorang yang memiliki keimanan yang kuat, sabar, tabah, dan berani dalam menghadapi segala bentuk cobaan. Jika umat manusia menginginkan kebahagiaan baik didunia maupun

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: PT Surya Prisma Sinergi, n.d.).

<sup>14</sup> M. Nasib Rifa'i, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Gema Insani, 2012). h. 610.

diakhirat hendaklah kita mengikuti teladan yang ada pada diri Rasulullah SAW.

Konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, memelihara mempercayai, memahami dan mendukung. Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling memahami satu sama lain, saling bekerjasama, memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, serta saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.<sup>15</sup>

*Modeling* merupakan istilah yang umum untuk menunjukkan terjadinya proses belajar yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap orang lain dan perubahan yang terjadi pada individu merupakan hasil dari peniruan. Model yang digunakan dalam teknik *modeling* bisa berupa tayangan video atau slide dan model nyata seperti guru, guru pembimbing dan teman sebayanya. Tindakan meniru perilaku seseorang yang diinginkan akan mempermudah peserta didik dalam merubah perilakunya. Tanpa disadari model tersebut akan menjadi motivasi intrinsik yang dapat berpengaruh pada dirinya. Dengan

---

<sup>15</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

adanya motivasi intrinsik dalam diri maka peserta didik tidak merasa terpaksa dalam meniru perilaku yang menjadi model.<sup>16</sup>

*Modeling* merupakan belajar melalui observasi atau pengamatan perilaku yang dapat diamati, menggeneralisir berbagai macam pengamatan terhadap perilaku orang lain. Model yang digunakan pada teknik *modeling* adalah *live model* atau model nyata. Model tersebut bisa salah teman sebaya atau model dari guru BK itu sendiri. Sehingga diharapkan proses konseling kelompok dengan teknik *modeling* dapat mereduksi *burnout* pada peserta didik. Peserta didik dapat belajar tanpa bergantung pada mentor dan guru pembimbing, dapat mengatasi permasalahan belajar yang dialami dengan mandiri, serta dapat memanfaatkan waktu belajar secara efektif baik disekolah atau dirumah tanpa adanya paksaan. Dengan demikian peserta didik mengatasi hambatan belajar yang dialami sehingga peserta didik mampu meraih prestasi belajar seperti apa yang dicita-citakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Terdapat 16 (30,77%) peserta didik yang mengalami *burnout* tinggi.
2. Terdapat 20 (38,46%) peserta didik yang mengalami *burnout* sedang.
3. Terdapat 16 (30,77%) peserta didik yang mengalami *burnout* rendah.

<sup>16</sup> Nada Farhat-mchayleh and Alice Harfouche, “Techniques for Managing Behaviour in Pediatric Dentistry: Comparative Study of Live Modelling and Tell – Show – Do Based on Children ’ S Heart” 75, no. 4 (2009). (diakses: Selasa, 23 April 2019).

4. Belum diberikan layanan bimbingan dan konseling secara khusus untuk mereduksi *burnout*.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah agar tidak meluas. Berdasarkan tema yang dikaji ruang lingkup permasalahannya adalah “efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020

### **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.
2. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa kegunaan penelitian yang dilaksanakan antara lain:

- a. Memberikan informasi dan layanan bidang komunikasi, khususnya yang berhubungan dengan belajar peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*.
- b. Sebagai bahan dalam penulisan ilmiah sekaligus sebagai tambahan informasi tentang penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.
- c. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan membantu dalam mereduksi *burnout* pada peserta didik ditahun berikutnya.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

- a. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling Bidang Sosial.

- b. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek pada penelitian ini adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik yang dilaksanakan disekolah.

- c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok. Dalam konseling kelompok melibatkan konselor dan konseli sebagai anggota kelompok. Pada saat konseling kelompok berlangsung terjadi hubungan konseling dengan suasana yang diusahakan serupa dengan konseling individu, yaitu terbuka, hangat dan penuh keakraban. Masing-masing anggota kelompok akan mengungkapkan dan memahami permasalahan yang sedang dialami, menelusuri penyebab timbulnya masalah, dan mencari solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut.<sup>1</sup>

Shertzer & Stone dalam Nursalim berpendapat, konseling kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan seorang konselor di dalam suatu hubungan dengan klien dalam waktu yang bersamaan. Hal senada juga dikemukakan oleh Gadza bahwa konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai

---

<sup>1</sup> Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 311.

pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, memelihara mempercayai, memahami dan mendukung. Wujud dari fungsi terapi ini yaitu pertukaran masalah pribadi dengan anggota lain dan konselor.<sup>2</sup>

Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat preventif dan penyembuhan. Konseling kelompok diarahkan agar dapat memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>3</sup> Layanan konseling kelompok mengikutsertakan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dan konselor berperan sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal guna mengembangkan pribadi dan memecahkan masalah peserta didik yang menjadi peserta layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya guru pembimbing atau konselor untuk membantu peserta didik (konseli) dalam memecahkan masalah pribadi yang dialami anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar dapat mencapai perkembangan yang optimal.<sup>4</sup>

Jadi, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan dari konselor atau guru BK kepada peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi agar peserta didik

---

<sup>2</sup> Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling* (Erlangga, 2015). h. 113.

<sup>3</sup> Mamat Supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013). h. 107.

<sup>4</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014). h. 171.

mampu memahami permasalahan yang sedang dialami, mencari penyebab timbulnya masalah, menyusun rencana serta mencari solusi agar dapat mengambil tindakan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling memahami satu sama lain, saling bekerjasama, memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, serta saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.<sup>5</sup>

## **2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Gibson dalam Nursalim berpendapat, tujuan konseling kelompok adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan, dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi anggota kelompok. Demikian Munro & Dinkmeyer yang menyatakan beberapa tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Bantuan yang diberikan kepada setiap anggota kelompok agar memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya sebagai upaya untuk membantu proses pencarian identitas.
- b. Sebagai suatu hasil atas pemahaman dirinya serta pengembangan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.

---

<sup>5</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

- c. Mengembangkan keterampilan interpersonal dan keterampilan sosial yang memungkinkan konseli menanggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang pribadi sosial.
- d. Mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan mentransfer kemampuan tersebut ke dalam kontak sosial sekolah.
- e. Membantu konseli untuk menjadi dirinya sendiri.
- f. Membantu anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling membuat suatu komitmen kearah pencapaian tujuan.
- g. Mengajarkan konseli untuk menjadi pendengar yang berempati.
- h. Mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain.<sup>6</sup>

### **3. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok**

Keberhasilan suatu kelompok dapat dihasilkan melalui perencanaan yang tepat, cermat, serta terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur, dan evaluasi.

Berikut beberapa yang harus dilakukan dalam membentuk sebuah kelompok sehingga dapat terjalin kerjasama yang baik antar anggota kelompok:

- a. Memilih Anggota Kelompok

---

<sup>6</sup> Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling*. h. 113-114.

Peranan anggota kelompok sebagai berikut:

- 1) Membantu membina suasana agar timbul keakraban antar anggota kelompok.
- 2) Mengungkapkan segenap perasaan untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Membantu agar tersusunnya aturan kelompok serta berusaha mematuhi aturan dengan baik.
- 4) Berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
- 5) Mampu menjalin komunikasi dengan baik dan terbuka.
- 6) Memiliki usaha untuk membantu orang lain.
- 7) Memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalani perannya.

b. Jumlah Peserta

Banyak sedikit jumlah anggota kelompok disesuaikan dengan umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan Lama Pertemuan

Frekuensi dan lama pertemuan disesuaikan dengan dengan tipe kelompok. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dengan durasi waktu selama dua jam.

d. Jangka Waktu Pertemuan Kelompok

Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi yang mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat pertemuan jadwal 2-7 kali pertemuan.

e. Tempat Pertemuan

Tata letak ruang atau setting tempat dibuat saling berhadapan bila kondisinya memungkinkan. Hal tersebut akan membantu terciptanya suasana kompak antar anggotanya. Tidak menuntut kemungkinan, kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan di ruangan terbuka seperti di taman, halaman, sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.<sup>7</sup>

#### 4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, pada umumnya ada empat tahap perkembangan dalam konseling kelompok yang masing-masing tahap tersebut memiliki karakteristik masing-masing. Berikut adalah empat tahap dalam konseling kelompok:

##### a. Tahap Pembentukan

Tahap ini diawali dengan upaya penumbuhan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi penjelasan tentang kelompok, tujuan dan manfaat, ajakan untuk mengikuti kegiatan, dan kemungkinan adanya kemudahan dan kesempatan bagi penyelenggaraan kelompok tersebut. Dalam tahap ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan baik konseli maupun konselor adalah sebagai berikut:

##### 1. Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, pelibatan diri, atau tahap memasukkan diri dalam kehidupan kelompok. Pada umumnya pada

<sup>7</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. h. 177.

tahap ini masing-masing saling memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuannya, serta harapan yang ingin dicapai. Dalam hal ini pemimpin kelompok perlu:

- Menjelaskan tujuan umum dan cara-cara yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan.
- Mengemukakan tentang diri sendiri mengenai hal yang berkaitan dengan kegiatan kelompok, seperti memperkenalkan diri secara terbuka.
- Berperilaku dan berkomunikasi yang mengandung unsur penghormatan kepada orang lain, tulus, hangat, dan empati.

## 2. Terbangunnya Kebersamaan

Pemimpin kelompok harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok. Pemimpin kelompok bertugas untuk membangkitkan gairah seluruh anggota kelompok untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.

## 3. Keaktifan Pemimpin Kelompok

Hal ini sangat diperlukan dalam tahap pembentukan dan perlunya pemimpin kelompok memusatkan usahanya pada:

- Penjelasan tentang tujuan kegiatan.
- Menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota.
- Menumbuhkan sikap saling percaya dan saling menerima.
- Memulai pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan kelompok.

## **b. Tahap Peralihan**

Setelah membentuk suasana kelompok dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, pemimpin kelompok sebaiknya membawa kegiatan kelompok menuju ke kegiatan sebenarnya. Maka perlunya tahap peralihan ini dilakukan.

### **1. Suasana Kegiatan**

Sebelum lebih lanjut ke tahap kegiatan inti kelompok, sebaiknya pemimpin kelompok menjelaskan apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok dan peran anggota kelompok ditahap berikutnya.

### **2. Suasana Ketidakseimbangan**

Kerap kali terjadi konflik bahkan konfrontasi antaranggota kelompok. Dalam hal ini, banyak anggota kelompok merasa tertekan dan resah sehingga menimbulkan tingkah laku yang tidak biasa. Untuk mengatasi hal tersebut, pemimpin kelompok perlu memiliki kemampuan tinggi untuk merasakannya. Pemimpin kelompok harus mampu bertindak bijak dan tepat. Pemimpin kelompok perlu memanfaatkan dan mendorong anggotanya untuk secara sukarela mengutarakan hal apa yang sedang dirasakannya.

### **3. Merupakan Jembatan antara Tahap 1 dan Tahap 3**

Tahap ini merupakan perantara tahap 1 dan tahap 3. Pada tahap ini ditempuh dengan mudah dan lancar. Artinya, para anggota kelompok dapat segera memasuki tahap ke 3 dengan kemauan dan kesukarelaan.

Namun keadaan itu bisa sebaliknya. Jika kondisi tersebut terjadi, maka perlu adanya penegasan dari pemimpin kelompok.

### **c. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap ini merupakan tahap konseling kelompok yang sebenarnya. Berhasil atau tidaknya tahap ini tergantung pada dua tahap sebelumnya. Setelah terjalinnya hubungan antar anggota kelompok, barulah masing-masing anggota kelompok saling tukar pengalaman dalam hal perasaan yang dirasakan, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Dalam tahap ini kelompok sedang menuju kearah pencapaian tujuan.

#### **1. Pengemukakan Masalah**

Kegiatan ini dimulai dengan mengemukakan secara bebas topik permasalahan oleh masing-masing anggota kelompok. Jika para anggota kelompok mengemukakan satu permasalahan, maka akan terkumpul beberapa permasalahan dan tugas anggota kelompok adalah merekam atau mengingatnya dengan baik terutama pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok memiliki kewajiban untuk merenungkan bersama anggota kelompok yang lain selama 30-60 detik untuk masing-masing masalah.

#### **2. Pemilihan Masalah**

Setelah merenungkan semua topik permasalahan bersama, berikutnya adalah membahas masing-masing topik dan menentukan topik mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Berikut adalah pertimbangan yang

harus diperhatikan saat menentukan topik mana yang akan dibahas terlebih dahulu.

- 1) Permasalahan yang dirasa sangat berat dan berdampak cukup luas,
- 2) Masalah yang paling menyangkut kepentingan umum,
- 3) Topik yang paling hangat dibicarakan akhir-akhir ini,
- 4) Masalah yang dikemukakan terlebih dahulu,
- 5) Beberapa masalah yang memiliki kaitan antara satu masalah dengan masalah yang lain.
- 6) Melakukan undian,
- 7) Menetapkan topik mana yang didahulukan melalui pembicaraan bertingkat, berdua dan bertiga.

### 3. Pembahasan Masalah

Bagian ini merupakan inti dari kegiatan kelompok secara keseluruhan.

#### **d. Tahap Pengakhiran**

Tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, bertujuan agar anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan tentang pelaksanaan kegiatan, hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai dan dikemukakan secara tuntas dan mendalam.<sup>8</sup>

## **B. Teknik *Modeling***

*Modeling* termasuk salah satu teknik pendekatan behavioral (*behavioral Therapy*). Terapi behavior berasal dari dua arah konsep Pavlovian dari Ivan

<sup>8</sup> Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Erlangga, 2015). h. 117-125.

Pavlov dan Skinnerian dan B. F. Skinner. Terapi yang awal mulanya dikembangkan oleh Wolpe (1958) yang digunakan sebagai *treatment* neurosis. Neurosis dapat dilihat dengan mempelajari perilaku tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar dari lingkungan. Perilaku yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal. Tujuan terapi ini adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode Stimulus-Respon (S-R). Menurut Skinner perilaku merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap rangsangan atau respon dari luar. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus dari organisme, dan kemudian organisme tersebut memberikan respons.<sup>9</sup>

Behaviorisme merupakan suatu pandangan ilmiah tentang manusia yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar. Proses belajar yang dilakukan tersebut akan menghasilkan perubahan perilaku pada individu. Dari pendekatan tersebut maka muncul teknik *modeling*.<sup>10</sup>

### **1. Pengertian Teknik *Modeling***

*Modeling* merupakan teknik yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang merupakan salah satu komponen teori belajar sosial yang dimulai pada tahun 50-an. Teknik tersebut telah menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis psikologi yang paling luas digunakan dan banyak diteliti. *Modeling*

---

<sup>9</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 69.

<sup>10</sup> Didik Gunawan, "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun Didik Gunawan," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal) Penerapan* 5, no. 2 (2018): 105–18. h. 106. (diakses: Jumat, 29 Maret 2019).

disebut sebagai imitasi, identifikasi, *observational learning*, dan *vocarios learning*.<sup>11</sup>

*Modeling* (penokohan) merupakan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan tersebut terjadi karena adanya peniruan. Peniruan (*imitation*) merupakan pengamatan terhadap perilaku orang lain kemudian dilakukan oleh individu yang mengamati. Proses belajar melalui pengamatan terjadi setelah adanya perilaku yang diamati.<sup>12</sup>

Menurut Gerald Corey, dalam *modeling* individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Menurut Nelson *Modelling* adalah perubahan perilaku mengalami pengamat perilaku model. Selain itu Pery dan Furukawa mendefinisikan *Modelling* sebagai proses belajar dimana perilaku individu atau kelompok, para model, bertindak sebagai suatu perangsang gagasan, sikap atau perilaku ada orang lain yang mengobservasikan penampilan model.<sup>13</sup>

Hallenbeck dan Kauffman menyatakan bahwa peserta didik dengan gangguan emosional atau perilaku tidak belajar secara efektif dari meniru teman-teman sebayanya yang *well-adjusted* karena mereka memersepsi dirinya serupa dengan mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang terganggu secara emosional mendapatkan manfaat dari *modeling* dari orang lain dengan masalah yang serupa. Banyak perilaku manusia

<sup>11</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 340.

<sup>12</sup> Rika Damayanti and Tri Aeni, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016): 1–10. h. 3. (diakses: Senin, 1 April 2019).

<sup>13</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bnadung: PT Relika Aditama, 2003). h. 222.

dibentuk dan dipelajari melalui model, yaitu dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain untuk membentuk perilaku baru dalam dirinya. Secara sederhana prosedur dasar meneladani (*modeling*) adalah menunjukkan perilaku seseorang atau perilaku beberapa orang kepada subjek yang ditiru.<sup>14</sup>

Manusia sebagai makhluk sosial yang senantiasa berinteraksi dengan orang lain hendaknya lebih bijak dalam meneladani (meniru) tingkah laku yang ditampilkan orang lain untuk menjadi panutan yang baik. Rasulullah SAW ada sebaik-baiknya suri tauladan yang Allah SWT utus untuk memperbaiki akhlak manusia. Hal ini terdapat dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzad ayat 21 sebagai berikut:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ  
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya:

“*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*”<sup>15</sup>

Dari tafsir Ibnu Katsir, ayat ini merupakan prinsip utama dalam meneladani seseorang sebagai model yakni Rasulullah SAW, baik dalam ucapan, perbuatan maupun perilakunya. Ayat ini merupakan perintah kepada manusia agar meneladani Nabi Muhammad, dalam peristiwa Al-

<sup>14</sup> Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h. 349.

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: PT Surya Prisma Sinergi, n.d.).

Ahزاب, yaitu meneladani kesabaran, upaya dan penantiannya atas jalan keluar yang diberikan oleh Allah.<sup>16</sup>

Allah SWT telah mengutus nabi Muhammad SAW untuk menjadi suri tauladan bagi umat manusia. Rasulullah SAW adalah seseorang yang memiliki keimanan yang kuat, sabar, tabah, dan berani dalam menghadapi segala bentuk cobaan. Jika umat manusia menginginkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat hendaklah kita mengikuti teladan yang ada pada diri Rasulullah SAW.

Menurut pandangan Islam, manusia memiliki sifat-sifat yang baik. Sifat yang baik ini merupakan sifat yang dikembangkan melalui bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling membantu seseorang (konseli) untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsinya.

Pengaruh dari peniruan terhadap model ada tiga hal, yaitu:

- a. Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perlakuannya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan pola perilaku yang baru;
- b. Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif;
- c. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> M. Nasib Rifa'i, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Gema Insani, 2012). h. 610.

Nursalim menyatakan, perilaku yang dicontohkan oleh model tersebut digunakan untuk beberapa hal antara lain:

- a. Membentuk perilaku baru pada konseli,
- b. Memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.<sup>18</sup>

## 2. Tujuan *Modeling*

Adapun tujuan dari teknik *modeling* adalah sebagai berikut:

- a. Memperoleh perilaku baru melalui *live modeling* atau *symbolic modeling*,
- b. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau atau pada saat yang diharapkan,
- c. Mengurangi rasa takut dan cemas,
- d. Memperoleh keterampilan sosial,
- e. Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.<sup>19</sup>

## 3. Macam-macam *Modeling*

Ada tiga tipe dasar *modeling* menurut Hackney & Cormier (2012):

1. *Live model* (contoh hidup) bisa termasuk konselor profesional, guru, atau teman sebaya klien. Model ini efektif digunakan dalam mengajarkan keterampilan personal dan sosial individu;
2. *Symbolic modeling* melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio. Model ini efektif digunakan dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang kognitif;

---

<sup>17</sup> Karsih Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2016). h. 178-179

<sup>18</sup> Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. h. 121.

<sup>19</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013). h. 121.

3. *Covert modeling* mengharuskan konseli untuk membayangkan perilaku target yang dilakukan dengan sukses, baik oleh dirinya sendiri atau orang lain.<sup>20</sup>

Menurut Gantina Komalasari mengemukakan bahwa prinsip-prinsip *Modelling* adalah sebagai berikut:

- a) Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya,
- b) Kecakapan sosial tertentu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukan,
- c) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- d) Status kehormatan model sangat berarti,
- e) Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontohkan tingkah laku model,
- f) Model dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain,
- g) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas menirukan perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain,
- h) Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h.340-341.

<sup>21</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*. h. 178.

#### 4. Langkah-Langkah dan Proses Pelaksanaan *Modeling*

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses *modeling* diantaranya adalah:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic modeling, multiple modeling*).
- b. Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan *modeling* dengan aturan, intruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- i. Skenario *modeling* harus dibuat realistik.

- j. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).<sup>22</sup>

Ada beberapa proses penting dalam prosedur meneladani diantaranya adalah:

- a) Perhatian, harus fokus pada model. Proses ini dipengaruhi asosiasi pengamat dengan model, sifat, model yang atraktif penting tingkah laku yang diamati bagi si pengamat,
- b) Representasi, yaitu tingkah laku yang akan ditiru harus simbolisasi dalam ingatan. Baik bentuk verbal maupun gambar dan imajinasi;
- c) Penerimaan tingkah laku model, yaitu bagaimana melakukannya apa yang harus dikerjakan; dan
- d) Motivasi dan penguatan, motivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar yang menjadi efektif.<sup>23</sup>

**Tabel 3**  
**Langkah-langkah *Modeling* Partisipan**

<b>Komponen/Langkah</b>	<b>Isi Kegiatan</b>
Langkah 1 Rasional Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor memberikan rasional/menjelaskan penggunaan strategi.</li> <li>b. Konselor mendeskripsikan komponen <i>modeling</i> partisipan.</li> <li>c. Konselor meminta kesediaan konseli untuk menggunakan strategi.</li> </ol>
Langkah 2 <i>Modeling</i> (Penokohan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor dan konseli memutuskan apakah perilaku tujuan dibagi ke dalam urutan <i>subtask</i> atau <i>subskill</i>.</li> </ol>

<sup>22</sup> Ibid. h. 179-180.

<sup>23</sup> Arista Kiswanto, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet PERSINAS ASAD Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015). (diakses: Minggu, 17 Februari 2019).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Jika perilaku dibagi menjadi <i>subskill</i>, konselor dan konseli mengaturnya kedalam suatu hierarki berdasarkan tingkat kesulitannya.</li> <li>c. Konselor dan konseli menentukan dan menyeleksi model yang memadai.</li> <li>d. Sebelum demonstrasi, konselor memberikan instruksi kepada konseli apa yang harus diamati oleh konseli.</li> <li>e. Model mendemonstrasikan target sasaran sekali dan mengulangnya.</li> </ul>
Langkah 3 Partisipan Terbimbing	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konseli diberi kesempatan untuk menampilkan perilaku yang dimodelkan. Secara hierarki mempraktikkan perilaku sasaran pertama, kedua, ketiga dan seterusnya.</li> <li>b. Konselor memberi umpan balik yang berisi umpan balik positif dan mengoreksi kesalahan.</li> <li>c. Penggunaan sebagai bantuan induksi bagi usaha-usaha praktik awal.</li> <li>d. Penghilangan bantuan induksi secara bertahap.</li> <li>e. Konseli mempraktikkan semua perilaku sasaran yang diarahkan oleh diri sendiri.</li> </ul>
Langkah 4 Pengalaman Sukses	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor dan konseli mengidentifikasi situasi dalam lingkungan konseli dimana konseli ingin melakukan target sasaran.</li> <li>b. Situasi-situasi ini diatur dalam hierarki, mulai dengan situasi yang mudah, aman dimana konseli mungkin berhasil dan berakhir dengan situasi yang lebih tak dapat diramalkan dan beresiko.</li> <li>c. Konselor menyertai konseli berlatih pada suatu situasi yang diinginkan. Secara bertahap level partisipasi konselor dikurangi.</li> <li>d. Konseli diberikan serangkaian tugas untuk dilakukan yang diarahkan oleh diri sendiri.</li> </ul>

### 5. Hal-hal yang Perlu diperhatikan dalam Penerapan *Modelling*

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika dalam penerapan teknik *modeling*, diantaranya adalah:

- a. Ciri-ciri model seperti; usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.
- b. Anak pada masa sekolah lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa,
- c. Anak lebih senang meniru model yang standar yang prestasinya dalam jangkanya,
- d. Anak cenderung menimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka.

Gadis lebih mengimitasi ibunya.<sup>24</sup>

Tipe model yang digunakan dalam penelitian ini adalah *live modeling with partisipan* merupakan salah satu jenis teknik *modeling* yang memiliki arti bahwa dalam proses pelaksanaannya yaitu dengan cara menghadirkan secara langsung model tersebut, model yang dihadirkan bisa seorang guru atau tenaga pendidik lainnya, terapis, keluarga, atau tokoh yang dikagumi. *Live model* berperan aktif saat pelaksanaan konseling kelompok pada tahap kegiatan. Model tersebut memberikan stimulasi kepada anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator saat proses diskusi antara anggota kelompok dengan model mengenai permasalahan yang sedang dibahas.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*. h. 177.

<sup>25</sup> AFebi Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)," 2009.

## C. *Burnout*

### 1. Definisi *Burnout*

Jenuh secara harfiah berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu memuat apapun. Jenuh juga dapat diartikan jemu atau bosan. Peserta didik dalam belajarnya terkadang mengalami *burnout* yang dalam psikologi disebut *learning pleateau* atau *plateau*.<sup>26</sup>

Berikut adalah definisi *burnout* belajar menurut para ahli:

1. Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan *reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri) atau menurunnya kinerja.<sup>27</sup>
2. Reber berpendapat, *burnout* adalah rentan waktu tertentu yang digunakan, untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.<sup>28</sup>
3. Corey mendefinisikan *burnout* adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang.
4. Menurut Agustina *burnout* merupakan kondisi emosional ketika seorang peserta didik merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang terus meningkat.<sup>29</sup>
5. Menurut Muhibbin Syah menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi yang dialami peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh

<sup>26</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015). h. 180.

<sup>27</sup> Christina Maslach and Susan E Jackson, "The Measurement Of Experienced Burnout," *Journal Of Occupational Behaviour* 2 (1981): 99–113. h. 1.

<sup>28</sup> Syah, *Psikologi Belajar*. h. 181.

<sup>29</sup> Naeli Rifatil Muna, "Efektivitas Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon," *Holistik* 14, no. 2 (2013): 57–78. h. 63.

sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat.

6. Menurut Thrusan Hakim *burnout* adalah kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat amat sehingga menimbulkan rasa enggan, lesu, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.<sup>30</sup>

Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang dialami peserta didik saat belajar yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama sehingga mengakibatkan munculnya rasa keletihan, merasa cemas dengan hasil belajar, dan suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas).

## 2. Jenis-jenis *Burnout*

*burnout* yang terjadi pada peserta didik memerlukan penanganan khusus. Akan tetapi ada satu langkah penting yang harus dilakukan sebelum menangani kejenuhan belajar tersebut yaitu dengan cara mengetahui jenis-jenis *burnout* secara umum. Berikut adalah jenis-jenis *burnout* yang dikemukakan oleh Abu Abdirrahman Al-Qawi.

### a. *Burnout* Positif

*Burnout* positif merupakan kejenuhan yang dialami individu pada suatu hal yang buruk, seperti penyimpangan perilaku, berbuat dosa, bertindak dzalim, hingga kesesatan. Contohnya, seseorang yang bosan

<sup>30</sup> Achmad Furqon Bildhonny, "Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani," *Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang*, no. 1964 (2001): 260–66. h. 262.

menipu, bosan hura-hura, dan lain-lain. *Burnout* ini tidak perlu diberikan penanganan khusus atau dicegah, sebaliknya *Burnout* ini perlu ditumbuhkembangkan.

b. *Burnout* Wajar

*Burnout* wajar merupakan hal yang lumrah terjadi. Seseorang yang melakukan kegiatan berulang-ulang pasti akan merasa bosan dan jenuh. Kejenuhan belajar ini sering terjadi pada saat proses belajar, bekerja, berumah tangga dan lain sebagainya. *Burnout* ini adalah *Burnout* yang paling banyak dialami oleh seseorang karena hal ini sudah menjadi kodrat manusia.

c. *Burnout* Negatif

*Burnout* negatif merupakan *Burnout* yang berat, merusak kehidupan dan dapat menjadi pemicu timbulnya keburukan lain yang lebih serius. Contohnya *Burnout* akibat kegagalan, penganiayaan, kesempitan hidup, kekacauan hidup dan lain-lain. *Burnout* ini dapat memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan manusia.<sup>31</sup>

### 3. Indikator *Burnout*

Maslach dan Jackson menjelaskan kelelahan emosi yang terjadi pada individu disebabkan oleh sumber daya atau *energy* individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak mampu pada tahap psikologis. Berikut tiga dimensi *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson.

---

<sup>31</sup> Ibid. h. 263.

a. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional merupakan perasaan secara emosional terlalu berat dan kelelahan karena suatu pekerjaan. Kelelahan emosional dapat terjadi saat individu merasa terkuras secara emosional yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan pekerjaan. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan keletihan, frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis, mudah marah dan mudah tersinggung serta merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam.

b. Sinisme atau Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan perkembangan dari dimensi kelelahan emosional. Depersonalisasi adalah sebuah perasaan buruk pada respon diri sendiri. Gambaran dari depersonalisasi adalah adanya sikap negatif, pasif, merasa terbebani dengan pekerjaan, menjaga jarak dengan penerima layanan, menjauhnya seseorang dari lingkungan sosial, dan cenderung tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang disekitarnya.

c. *Reduced Personal Accomplishment* (Berkurangnya Prestasi Diri) atau Penurunan Kinerja

Dalam hal ini yang dimaksud *Reduced Personal Accomplishment* (Berkurangnya Prestasi Diri) adalah menurunnya prestasi belajar pada peserta didik. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan puas terhadap diri sendiri, belajar bahkan kehidupan serta

merasa bahwa dirinya belum pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat. Hal tersebut mengacu pada penilaian yang rendah terhadap kompetensi diri dan pencapaian dan pencapaian keberhasilan diri dalam belajar. Hal ini dapat terjadi disebabkan oleh perasaan bersalah karena peristiwa sebelumnya.<sup>32</sup>

#### 4. Faktor-faktor Penyebab *Burnout*

Menurut Abu Abdirrahman Al-Qowy ada beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

##### a. Kesibukan Monoton

Kesibukan monoton merupakan salah satu penyebab kebosanan yang sering dialami. Hal tersebut disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa adanya perubahan. Kesibukan ini menjadi penyebab utama seseorang mengalami kejenuhan.

##### b. Prestasi Mandeg

Kemandegan prestasi dialami peserta didik yang terus menerus belajar dengan giat dan konsisten dan tidak kenal lelah dan pantang menyerah. Akan tetapi setelah melakukan hal tersebut secara berkepanjangan namun tidak membawa hasil perubahan. Kondisi ini dapat memicu terjadinya *burnout* pada peserta didik.

##### c. Lemah Minat

Kondisi ini dapat terjadi pada peserta didik yang harus menekuni sesuatu yang tidak diinginkan. Contohnya dalam proses belajar,

<sup>32</sup> Maslach and Jackson, "The Measurement Of Experienced Burnout." h. 1.

beberapa peserta didik tidak menyukai mata pelajaran tersebut, akan tetapi mereka harus mempelajarinya.

d. Penolakan Hati Nurani

Penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung disebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Seperti halnya sekolah yang ditempati oleh peserta didik.

e. Kegagalan Beruntun

Peserta didik yang mengalami kegagalan dalam meraih prestasi disekolah padahal dirinya telah belajar dan berusaha semaksimal mungkin dan masih mengalami kegagalan.

f. Penghargaan Nihil

Penghargaan kecil terhadap prestasi pengorbanan yang dilakukan dapat menjadi pemicu kejenuhan belajar.

g. Ketegangan Panjang

Ketegangan yang berkepanjangan dapat menjadi pemicu timbulnya kejenuhan belajar apabila hal ini terjadi secara terus menerus.

h. Perlakuan Buruk

Perlakuan buruk seperti yang dilakukan kepada peserta didik dapat menjadi pemicu timbulnya kejenuhan belajar. Kondisi demikian dapat menyebabkan rasa jenuh, bosan dan malas.

## 5. Gejala-gejala *Burnout*

Menurut Reber ciri-ciri *burnout* sebagai berikut:

- a. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatkannya.
- c. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.<sup>33</sup>

## 6. Cara Mengatasi *Burnout*

*Burnout* lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;

---

<sup>33</sup> Syah, *Psikologi Belajar*. h.182.

- b. Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- c. Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya. Contohnya dengan menonton film motivasi yang bertujuan agar individu termotivasi untuk melakukan hal serupa dari apa yang telah diamatinya. Selain memberikan contoh perilaku baru kemudian meminta individu untuk melakukannya sesuai dengan kebutuhan individu tersebut;
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.<sup>34</sup>

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Penulisan dalam proposal ini penulis terlebih dahulu melakukan penelaahan terhadap beberapa karya penelitian yang berhubungan dengan judul yang penulis ambil sebagai berikut:

1. Nurma Kusnita, Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Tujuan

---

<sup>34</sup> Ibid. h. 183.

penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK BLK) Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 5 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan angket kejenuhan belajar. Hasil analisis data dengan menggunakan uji t *paired samples* diperoleh t-hitung = 13.350 dan dibandingkan dengan t-tabel  $0,05 = 2,776$ , ternyata t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.<sup>35</sup>

2. Syarif Hidayatullah, Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Instruction* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017/2018. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *One-group*

---

<sup>35</sup> Nurma Kusnita, *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. (Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung).

*pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah santri kelas I E Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang dikategorikan jenuh belajar. Kemudian didapatkan 6 sampel dengan 3 santri kategori cukup jenuh dan 3 kategori. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor setelah di berikan Treatment Terdapat perbedaan skor *pretest* sebelum diberikan *treatment* 130,66 dan setelah diberikan *treatment* 80,83 dengan angka selisih penurunan adalah 48,16. Selain itu diperoleh *t hitung* setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *Paired Sample t test* adalah (-16,658) nilai ini  $\geq t$  tabel (1,860) dengan nilai Sig 0,00  $\leq$  0,05 yang artinya  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolah, dengan demikian jenuh belajar santri dapat berkurang setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri.<sup>36</sup>

3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yogi Saputra, diketahui bahwa terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial peserta didik setelah melaksanakan bimbingan kelompok dengan taknik *modelling* dengan diperoleh (df) 32 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0.05 = 1.717$  maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $2.682 \geq 1.693$ ) atau nilai sign.(2-tailed) lebih

<sup>36</sup> Syarif Hidayatullah, *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017-2018*. Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

kecil dari nilai kritik 0.005 ( $0.000 \leq 0.005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $158.24 \geq 145.00$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dapat mengembangkan kemampuan interaksi sosial peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.<sup>37</sup>

#### E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.<sup>38</sup>

Dalam proses pembelajaran disekolah sering dijumpai peserta didik yang tidak memperhatikan pelajaran, terlihat lelah, cemas ketika akan menghadapi ujian, mudah marah tanpa alasan yang jelas yang disebabkan oleh kegiatan monoton yang dilakukannya serta waktu belajar yang tidak sebentar disetiap harinya. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi peserta didik apabila tidak diberikan penanganan lebih lanjut.

Teknik *modeling* merupakan proses belajar melalui pengamatan model yaitu mencontoh perilaku model yang sesuai dengan perilaku yang

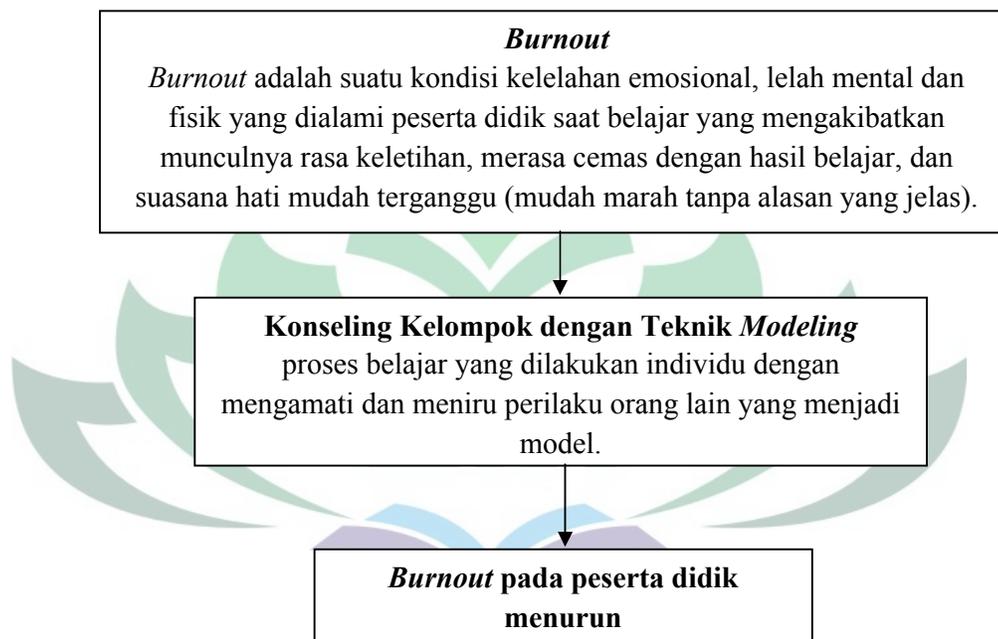
---

<sup>37</sup> Yogi Saputra, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengembangkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018). h. 91.

akan dirubah. Dalam hal ini model dijadikan stimulus dan perilaku orang lain yang ingin meniru model. Dengan teknik modeling ini peserta didik diharapkan akan tumbuh minat untuk belajar, dengan demikian akan tercipta pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Hal tersebut akan berdampak pada nilai baik yang akan diperoleh peserta didik sehingga peserta didik akan termotivasi dan semangat dalam belajar.

Berikut ini merupakan kerangka berfikir:



**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap

masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji empiris.<sup>39</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

### 1. Hipotesisi Penelitian

Hipotesis penelitian untuk meneliti Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

Ho : Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Tidak Efektif Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

Ha : Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

### 2. Hipotesis Statistik

Ho :  $\mu_1 \neq \mu_2$

Ha :  $\mu_1 = \mu_2$

Keterangan:

$\mu_1$  : perilaku peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*.

$\mu_2$  : perilaku peserta didik sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*.

---

<sup>39</sup> Ibid. h. 96.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Bildhonny, Achmad Furqon. "Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani." *Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang*, no. 1964 (2001): 260–66.
- Eko Putro Widoyoko. *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Farhat-mchayleh, Nada, and Alice Harfouche. "Techniques for Managing Behaviour in Pediatric Dentistry : Comparative Study of Live Modelling and Tell – Show – Do Based on Children ' S Heart" 75, no. 4 (2009).
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2011.
- Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bnadung: PT Relika Aditama, 2003.
- Ghullam Hamdu, Lisa Agustina. "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA Di Sekolah Dasar." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 12, no. 1 (2011): 81–86.
- Gunawan, Didik. "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun Didik Gunawan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal) Penerapan* 5, no. 2 (2018): 105–18.
- Hidayatullah, Syarif. Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instuction Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Thun Pembelajaran 2017/2018. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018
- Kiswanto, Arista. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet PERSINAS ASAD Kabupaten Kudus Tahun 2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015).
- Kusnita, Nurma. "Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi Bimbingan Dan

Konseling UIN Raden Intan Lampung 2018.

Laila Maharani, Tika Ningsih. "Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik." *Bimbingan, Jurnal Tarbiyah, Mahasiswa Fakultas Raden, Iain Lampung, Intan 2*, no. 1 (2015): 8–14.

Mamat Supriatna. *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013.

Maslach, Christina, and Susan E Jackson. "The Measurement Of Experienced Burnout." *Journal Of Occupational Behaviour 2* (1981): 99–113.

Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.

Naeli Rifatil Muna. "Efektivitas Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon." *Holistik 14*, no. 2 (2013): 57–78.

Nursalim, Mochamad. *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga, 2015.

Rifda El Fiah. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: IDEA Press, 2014.

Rika Damayanti, and Tri Aeni. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3*, no. 1 (2016): 1–10.

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

RI, Departemen Agama. *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Bandung: PT Surya Prisma Sinergi, n.d.

Rifa'i, M. Nasib. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Gema Insani, 2012.

Saputra, Yogi. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengembangkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018.

Sofyan S Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:

Rineka Cipta, 2013.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.

Walburg, Vera. "Burnout Among High School Students : A Literature Review," no. October (2017). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>.

Yanto, Febi. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modeling (Penelitian Pada Siswa Kelas X SMU Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009).

