



**KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP
SELF EFFICACY DAN *ACADEMIC BURNOUT***

TESIS

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan**

**Oleh
Hasan
0105516078**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul "Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*" karya,

Nama : Hasan

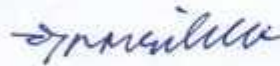
NIM : 0105516078

Program Studi : Bimbingan Konseling S2

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke panitia ujian tesis.

Semarang, November 2018

Pembimbing I,



Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons
NIP 196112011986011001

Pembimbing II,



Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D
NIP 197807012006041002

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*" karya,

nama : Hasan

NIM : 0105516078

Program Studi : Bimbingan Konseling S2

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 11 Januari 2019.

Semarang, 11 Januari 2019

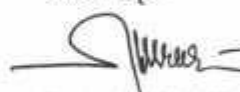
Panitia Ujian

Ketua,



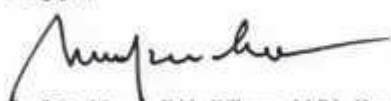
Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si
NIP 196105241986011001

Sekretaris,



Dr. Awalva, M.Pd., Kons
NIP 196011011987102001

Penguji I,



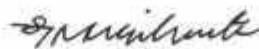
Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons
NIP 195211201977031002

Penguji II,



Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D
NIP 197807012006041002

Penguji III,



Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons
NIP 196112011986011001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

nama : Hasan

nim : 0105516078

program studi : Bimbingan Konseling S2

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul "Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*" ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



Hasan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Ajak dirimu untuk selalu yakin terhadap kapabilitasmu dalam mencapai keberhasilan agar kamu tidak merasakan lelah”

(Hasan)

Persembahan:

Almamater Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UNNES

ABSTRAK

Hasan, 2018. “Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Efficacy* Dan *Academic Burnout*”. Tesis. Program Studi Bimbingan Konseling. Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons. Pembimbing II Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D.

Kata Kunci : konseling kelompok, *cognitive behavior*, *self instruction*, *self efficacy*, *academic burnout*

Siswa diharapkan memiliki *self efficacy* tinggi dan terhindar dari *academic burnout*. Konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* diprediksi mampu dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih 16 subjek penelitian dari 210 orang siswa. *random assignment* dilakukan untuk menempatkan masing masing 8 orang pada kelompok eksperimen dan kontrol agar kedua kelompok memiliki kesetaraan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *MANOVA* dan *Paired Sampel t Test* dengan bantuan *software macro process* IMB SPSS 24.

Hasil uji *MANOVA* menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* ($F_{3,12} = 185.787$; $\eta_p^2 = 0.979$; $p < 0.01$) dan mengurangi *academic burnout* siswa ($F_{3,12} = 308.938$; $\eta_p^2 = 0.987$; $p < 0.01$). Selanjutnya, hasil uji *Paired Sampel t Test* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *self efficacy* ($t = -19.943$; $p < 0.01$) dan penurunan *academic burnout* ($t = 23.213$; $p < 0.01$) yang signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan *self efficacy* ($t = -0.424$; $p > 0.05$) dan penurunan *academic burnout* ($t = 0.552$; $p > 0.05$) tidak terjadi secara signifikan. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* dan *academic burnout*.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi guru bimbingan konseling agar menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa. Sedangkan bagi penelitian selanjutnya, agar memilih subjek penelitian yang memiliki keragaman *gender* dan menggunakan desain pengukuran berulang pasca perlakuan (*follow up*) untuk menyelidiki efek *gender* dan waktu dari konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *self efficacy* dan *academic burnout*.

ABSTRACT

Hasan, 2018. "Group Counseling of Cognitive Behavioral with Self-Instruction Technique on Self-Efficacy and Academic Burnout". Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Postgraduate. Universitas Negeri Semarang. Advisor I Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons. Advisor II Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D.

Keywords : group counseling, cognitive behavior, self-instruction, self-efficacy, academic burnout

Students are expected to have high self-efficacy and avoid academic burnout. Group counseling of cognitive behavioral with self-instruction technique is predicted to enhance self-efficacy and reduce students' academic burnout. This study aims to investigate the effectiveness of cognitive behavioral group counseling with self-instruction technique in enhancing self-efficacy and reducing students' academic burnout. This study employed pretest-posttest control group design. The purposive sampling technique was used to select 16 research subjects out of 210 students. Random assignment was conducted to place 8 people for each experimental and control group so that the two groups were equal. The data analysis in this study used MANOVA analysis and Paired Sample t-test with the help of software macro process IMB SPSS 24.

The result of MANOVA test showed that cognitive behavioral group counseling with self-instruction technique was effective in enhancing self-efficacy ($F_{3,12} = 185.787$; $\eta_p^2 = 0.979$; $p < 0.01$) and reducing students' academic burnout ($F_{3,12} = 308.938$; $\eta_p^2 = 0.987$; $p < 0.01$). Furthermore, the result of Paired Sample t-test indicated that in the experimental group, there was enhancement of self-efficacy ($t = -19.943$; $p < 0.01$) and significant reduction of academic burnout ($t = 23.213$; $p < 0.01$). Meanwhile, in the control group, the enhancement of self-efficacy ($t = -0.424$; $p > 0.05$) and the reduction of academic burnout ($t = 0.552$; $p > 0.05$) were not significant. The findings of this study confirmed that cognitive behavioral counseling group with self-instruction technique was effective in enhancing self-efficacy and academic burnout.

Based on the findings of this study, it is suggested that guidance and counseling teachers use cognitive behavioral group counseling with self-instruction technique in enhancing self-efficacy and reducing students' academic burnout. Meanwhile, further research is to choose the research subject with gender diversity and employ repeated measures design after treatment (follow-up) to investigate the effect of gender and time of cognitive behavioral group counseling with self-instruction technique on self-efficacy and academic burnout.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Instruction* terhadap *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penulisan tesis ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian tesis ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons dan Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor UNNES yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Pascasarjana UNNES.
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si, Direktur Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.

3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Kedua orang tua, Ayah Jumrah Dahlan dan Ibu Mardawiah yang selalu mendukung dan mendoakan penulis selama menempuh pendidikan.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga penulisan tesis ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, November 2018

Hasan

DAFTAR ISI

	Halaman
Persetujuan Pembimbing	i
Pengesahan Ujian Tesis.....	ii
Pernyataan Keaslian	iii
Motto	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Prakata.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Cakupan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	
1.6.1 Manfaat Teoretis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS,

KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka	12
2.2 Kerangka Teoretis	
2.2.1 <i>Academic Burnout</i>	18
2.2.1.1 Pengertian <i>Academic Burnout</i>	18

2.2.1.2 Dimensi <i>Academic Burnout</i>	20
2.2.1.3 Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i>	22
2.2.2 <i>Self Efficacy</i>	26
2.2.2.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	26
2.2.2.2 Dimensi-dimensi <i>Self Efficacy</i>	27
2.2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	29
2.2.3 Konseling Kelompok.....	32
2.2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok	32
2.2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok	34
2.2.3.3 Tahapan Konseling Kelompok	36
2.2.4 Konseling kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	39
2.2.5 <i>Self Instruction</i>	41
2.2.5.1 Pengertian <i>Self Instruction</i>	41
2.2.5.2 Langkah-langkah Penerapan <i>Self Instruction</i>	43
2.2.6 Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik <i>Self Instruction</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> dan mengurangi <i>Academic Burnout</i>	46
2.2 Kerangka Berpikir	48
2.3 Hipotesis.....	52

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	53
3.2 Prosedur Penelitian.....	54
3.3 Definisi Operasional.....	56
3.4 Subjek Penelitian	56
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	58
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	
3.6.1 Uji Validitas	61
3.6.2 Uji Reliabilitas	63

3.7 Teknik Analisis	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Deskripsi Data	66
4.1.1.1 Kondisi <i>Self Efficacy</i> dan <i>Burnout</i> Siswa	66
4.1.1.2 Kondisi <i>Pretest, Postest</i> Subjek Penelitian	68
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	71
4.2 Pembahasan	74
4.2.1 Keefektifan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Dengan Teknik <i>Self Instruction</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Dan Menurunkan <i>Academic Burnout</i> Siswa	74
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Pelaksanaan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	55
3.2 Distribusi Populasi Penelitian	57
3.3 Distribusi Subjek Penelitian	58
3.4 <i>Motivated Strategies for Learning Questionnaire</i> (MSLQ)	60
3.5 <i>Maslach Burnout Inventory Student Survey</i> (MBISS)	61
3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	62
3.7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Academic Burnout</i>	63
4.1 Hasil Penyebaran Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	66
4.2 Tabulasi Silang Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> Anggota Kelompok Eksperimen	69
4.3 Tabulasi Silang Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> Anggota Kelompok Kontrol	70
4.4 Hasil Uji Homogenitas Varians	72
4.5 Hasil Uji <i>Manovadan Paired Sampel t Test</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	92
2. Surat Izin Penelitian	93
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	94
4. Surat Keterangan <i>Back Translate</i> Instrumen Penelitian	95
5. Surat Permohonan Validator Instrumen Penelitian.....	96
6. Lembar Penilaian Validator Instrumen Penelitian	98
7. Prosedur Eksperimen Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	102
8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	109
9. Hasil <i>Back Translate</i> Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	134
10. Blue Print Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	139
11. Kisi-kisi Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	140
12. Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	142
13. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik <i>Self Instruction</i>	147
14. Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	163
15. Hasil Uji Realibilitas Skala <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	169
16. Hasil Uji <i>MANOVA</i>	176
17. Hasil Uji <i>Paired Sample t Test</i>	182
18. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	185

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan tugas utama setiap siswa, guna memenuhi capaian belajar yang diharapkan. Harapan setiap siswa adalah mencapai keberhasilan dalam kegiatan belajar. Namun dengan banyaknya tuntutan tugas-tugas akademik yang diperhadapkan seringkali membuat siswa merasa tidak mampu (kompeten) dan lelah secara emosi serta dapat menjadi sumber stress yang menyebabkan terjadinya *burnout* (Schaufeli, Martines, Pinto, Salanova & Bakker, 2002; Lin & Huang, 2014).

Burnout merupakan suatu keadaan lelah secara emosional akibat stress terhadap tuntutan akademik sehingga menghambat dalam pencapaian akademik yang diharapkan. Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan emosional, depersonalisasi dan kurangnya pencapaian pribadi akibat stress dalam suasana tempat kerja yang dipenuhi dengan tuntutan. Lebih lanjut, perasaan lelah atau jenuh karena tuntutan akademik dan sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik serta perasaan tidak kompeten sebagai pelajar merupakan *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* (Schaufeli, Martines, Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

Siswa yang mengalami *burnout* biasanya ditandai dengan perasaan tidak berdaya, putus harapan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini

sebagai wujud dari stress akademik, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal (Yang, 2004; Khusumawati & Christiana, 2014). Selain itu, *burnout* pada siswa juga mengindikasikan perilaku ketidakhadiran dikelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat hasil belajar yang buruk hingga akhirnya berpotensi dikeluarkan dari sekolah (Law, 2007).

Disamping itu, *academic burnout* yang dialami siswa berdampak pada produktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa yang mengalami burnout tidak dapat memproses informasi-informasi secara efektif dan menunjukkan kebiasaan belajar yang buruk (Schaufeli, Martines, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). Tegasnya agar siswa dapat belajar secara efektif maka mereka diharapkan tidak mengalami *academic burnout*.

Namun, *academic burnout* di sekolah masih dialami oleh siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Suwidagdh (2016) mengungkapkan bahwa penelitian pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menunjukkan secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami *burnout* belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami *burnout* belajar. Selanjutnya, 34% siswa mengalami kelelahan emosi, 29% siswa mengalami kelelahan fisik, 17% siswa mengalami kelelahan kognitif, 20% siswa kehilangan motivasi.

Selanjutnya, penelitian Sugara menyebutkan sebanyak 15,32% intensitas burnout belajar siswa SMA Angkasa Bandung berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area burnout

belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area kelelahan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis. Sedangkan, Penelitian lain juga dilakukan oleh Firmansyah pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami burnout belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah (Yusron, 2016).

Lebih lanjut, studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 2 Semarang melalui wawancara dengan guru bimbingan konseling terkait dengan *academic burnout* ditemukan bahwa permasalahan tingginya tingkat *academic burnout* siswa merupakan masalah yang seringkali dialami siswa disekolah tersebut. *Academic burnout* yang dialami siswa ditandai dengan adanya kecenderungan mereka merasa lelah secara emosional atau jenuh dengan tugas-tugas belajar, merasa putus asa dalam mengerjakan tugas yang sulit, bersikap negatif dengan kegiatan belajar dan kehilangan motivasi dalam menghadapi tuntutan akademik.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *academi burnout* pada siswa masih terjadi di sekolah. *Academic buurnout* merupakan bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan diri dalam pencapaian akademik akibat stress dalam menghadapi tuntutan akademik. *Burnout* terjadi karena stress dalam menghadapi tuntutan akademik (Halbesleben & Buckley, 2004; Lin & Huang, 2014). Folkman, Lazarus, Schetter, Longis & Gruen (1986) menerangkan bahwa terjaninya stress karena tuntutan atau beban yang dirasakan

seseorang tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasi beban akademik. Stress merupakan suatu hasil dari proses appraisal tentang sumber stress yang dianggap terlalu kuat dan tidak memiliki sumber daya untuk mengatasinya (Lazarus, 2006). Salah satu bentuk appraisal yang terkait dengan penilaian situasi stress adalah penilaian tentang keyakinan individu akan kemampuannya dalam menghadapi atau mengatasi sumber stress (Sunawan & Xiong, 2017). Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisir tindakan dalam menyelesaikan suatu tugas atau tuntutan tertentu disebut dengan istilah *self efficacy* (Bandura, 1997).

Self efficacy menunjukkan besarnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi yang menekan seperti berbagai tugas dan tuntutan akademik. Sunawan, Yani, Kencana, Anna, Mulawarman & Sofyan (2017) menegaskan bahwa *self efficacy* dapat mendorong kesenangan dalam belajar dan memelihara perhatian terhadap tugas-tugas akademik. Selain itu, *self efficacy* juga memprediksi seberapa besar usaha yang dilakukan, ketekunan untuk bertahan dalam menghadapi rintangan maupun kegagalan dan stress yang dirasakan dalam tuntutan situasi akademik (Puspitasari & Handayani, 2014).

Oleh karena itu, untuk terhindar dari *academic burnout* penting bagi siswa untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi. Dengan *self efficacy* yang tinggi siswa mampu memberi penilaian terhadap dirinya dan melaksanakan kegiatan akademik serta yakin dengan keterampilan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan (Ugwu, Onyishi, & Tyoyima, 2013). Selain itu, Arlinkasari, Akmal & Rauf (2017) juga

menyatakan bahwa semakin baik proses kognitif, sikap dan perilaku siswa terhadap tuntutan akademik maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *academic burnout* dan begitupun sebaliknya.

Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan dan beban akademik. Zajacova, Linch & Espenshade (2005) menerangkan bahwa *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas – tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk belajar dan mengerjakan tugas mata pelajaran. Selain itu, siswa dengan *self efficacy* yang tinggi juga memiliki fleksibilitas dalam mencari solusi terkait masalah akademik yang ia hadapi, menetapkan aspirasi yang lebih tinggi pada pencapaian akademiknya dan memiliki perfoma yang lebih baik dibanding siswa dengan *self efficacy* rendah (Chemers, Hu & Garcia, 2001).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa pentingnya *self efficacy* yang tinggi agar siswa terhindar dari *academic burnout*. Terjadinya *academic burnout* dan rendahnya *self efficacy* siswa dikarenakan adanya gangguan pada fungsi kognitif (Oosterholt, Linden, Maes, Verbraak & Kompier, 2012; Ilkhchi, Poursharifi & Alilo, 2011; Valentina, 2013). Upaya dalam penanganan gangguan pada sistem kognitif dapat ditempuh dengan teknik yang berorientasi pembenahan kognitif (Meichenbaum, 1977). Salah satu teknik yang berdasarkan pada proses pembenahan fungsi kognif adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior* yang menitikberatkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang (Corey, 2013).

Teknik *self instruction* melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi kognitif perilaku (Fish & Pervan, 1985; Lange, Richard, Gest, Vries & Lodder, 1998; Lestari, 2014). Hal tersebut mensinyalir bahwa dengan mengubah keyakinan menjadi lebih realistis dapat meningkatkan *self efficacy* siswa sehingga mereka mampu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk belajar dan mengerjakan tugas mata pelajaran.

Lebih lanjut, *self instruction* juga merupakan suatu teknik dimana seseorang mengajarkan pada diri sendiri, menangani cara efektif terhadap situasi yang sulit bagi dirinya (Meichenbaum, 1977; Corey, 2013). Teknik ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengajarkan pada diri sendiri dalam mengatasi tuntutan dan tugas tugas akademik sehingga terhindar dari stress dan menurunnya *academic burnout* pada siswa.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Atmoko & Triyono (2016) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* dapat memberikan perubahan yang signifikan pada efikasi diri siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan *self efficacy* setelah dilakukan intervensi konseling individual dengan teknik *self instruction*. Selain itu, keefektifan *self instruction* dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raqfika, Tjalla & Chanum (2016) bahwa terdapat penurunan tingkat *academic*

burnout pada tiap dimensi yakni kelelahan, sinisme dan ketidak berhasilan akademik.

Intervensi *self instruction* yang dilakukan pada penelitian terdahulu melalui layanan konseling individual. Namun, pada penelitian ini akan menggunakan *self instruction* pada format kelompok untuk melihat dampaknya terhadap *self efficacy* dan *academic burnout*. Haddadian, Alipour, Majidi & Maleki (2012) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* efektif digunakan pada desain konseling kelompok dalam mengatasi masalah akademik. Konseling kelompok memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengembangkan proses berpikir, pemahaman, keyakinan, sikap dan perilaku yang sehat melalui dinamika kelompok (Myrick, 2011; Gibson & Mitchell, 2011).

Lebih lanjut, konseling kelompok yang berdasarkan pendekatan *cognitive behavior* memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berbagai macam pola pikir dan perilaku sebagai bentuk respon terhadap permintaan kelompok yang terus-menerus berubah selama proses konseling, siswa juga terdorong untuk mempelajari teknik dalam memberikan umpan balik dan saran kepada individu lain pada kelompok (Gladding, 2012; Corey, 2012). Dalam kegiatan konseling kelompok tersebut siswa dapat menceritakan secara jelas masalah yang menghambat *self efficacy* dalam belajar dan mampu menghadapi tuntutan tugas-tugas belajar sehingga terhindar dari *academic burnout*.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini diharapkan dapat mempertegas keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik

self instruction dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa. Melalui pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* diprediksi mampu meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Banyaknya fenomena masalah *academic burnout* yang dialami siswa dalam kegiatan belajar di sekolah.
2. Sebagian siswa SMK Negeri 2 Semarang mengalami masalah *academic burnout* disekolah.
3. Pentingnya *self efficacy* yang tinggi agar siswa terhindar dari *academic burnout*.
4. Adanya kebutuhan ketersediaan layanan yang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* dan mereduksi *academic burnout*.
5. Terdapat kesenjangan dari penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout*.

1.3 Cakupan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, agar pembahasannya lebih terfokus atau tidak meluas maka cakupan masalah dalam penelitian ini difokuskan

pada konseling kelompok, *cognitive behavior*, teknik *self instruction*, *self efficacy* dan *academic burnout*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* dan *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang ?
2. Bagaimana tingkat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *self efficacy* siswa SMK Negeri 2 Semarang ?
3. Bagaimana tingkat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Menganalisis tingkat *self efficacy* dan *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang.
2. Menganalisis tingkat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *academic self efficacy* siswa SMK Negeri 2 Semarang.

3. Menganalisis tingkat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* adalah untuk meningkatkan *self efficacy* dan mereduksi *academic burnout* yang diharapkan memberikan dampak baik pada aktivitas akademik siswa maka hasil mpenelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada aspek:

1.6.1 Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout*.

1.6.2 Praktis

1. Bagi guru bimbingan konseling, terkait hasil pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout*. Dengan adanya penelitian ini, guru bimbingan konseling dapat menentukan langka yang perlu diterapkan dalam menangani masalah *self efficacy* yang rendah dan tingginya tingkat *academic burnout* siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *self efficacy* dan *academic burnout* pada populasi yang lebih luas serta desain yang berbeda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini akan dikemukakan beberapa hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan konseling kelompok, *Cognitive Behavior*, teknik *self instruction*, *self efficacy* dan *academic burnout*. Penelitian-penelitian yang dimaksud menjadi acuan atau dasar sekaligus untuk menegaskan pentingnya dilakukan penelitian ini. Berikut uraian dari beberapa penelitian tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *burnout* pada guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat *burnout* pada guru. Selanjutnya, Arlinkasari & Akmal (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi *academic self efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*, begitupun sebaliknya. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* dan *academic self efficacy* memiliki keterkaitan atau hubungan signifikan pada guru maupun mahasiswa. Penelitian tersebut menjadi relevan dijadikan acuan untuk penyelidikan lebih lanjut terkait hubungan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada siswa.

Ates (2016) dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok berfokus solusi yang ditujukan pada masalah burnout akademik. Konseling kelompok berfokus solusi diberikan selama enam sesi pada siswa yang mengalami *academic burnout* yang tinggi. Setelah proses pemberian konseling ditemukan bahwa terjadi perubahan yang signifikan atau penurunan *academic burnout* pada siswa yang menjadi kelompok eksperimen. Temuan ini menjadi acuan untuk penelitian eksperimen dalam mengurangi *academic burnout* siswa dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan atau teknik yang berbeda.

Agustin (2009) dalam penelitiannya menggunakan model konseling kognitif perilaku agar mahasiswa kompeten dalam mengatasi kelelahan emosi dan kognitif yang dapat menghambat untuk meraih kesuksesan akademik serta mengembangkan dan mengelola diri secara tepat sehingga dapat terhindar dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan stress dalam belajar. *Self instruction* merupakan salah satu teknik dalam kognitif perilaku, sehingga penelitian ini bermaksud mengaplikasikan teknik ini dalam konseling kelompok dengan memberdayakan dinamika kelompok sebagai upaya pengoptimalan intervensi pada masalah *burnout*.

Selain itu, Konseling kelompok *cognitive behavior* juga mampu mengurangi rasa takut dan perasaan cemas serta meningkatkan kemandirian pada situasi yang sulit (Ghasemi, Haghghi, Mottaghi, Hosseini & Khosravi, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *cognitive behavior* memberikan dampak

pada stress dan kelelahan emosional serta mampu mengurangi *academic burnout* (Anclair, Lappalainen, Muotka, & Hiltunen, 2017; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer & Fang, 2012). Selanjutnya, Hyun, Chung & Lee, (2005) mengungkapkan bahwa konseling *cognitive behavior* memiliki konten yang terstruktur dan spesifik pada setiap sesi sehingga mampu meningkatkan *self efficacy*.

Temuan penelitian lain juga menegaskan bahwa penggunaan *cognitive behavior* menjadi proses belajar dalam mengidentifikasi dampak perubahan perilaku dan cara berpikir klien. Melalui *cognitive behavior* klien bertanggung jawab mengubah pola pikir yang menyebabkan distorsi kognitif serta perilaku maladaptif (Ilkhchi, Poursharifi dan Alilo, 2011). Selain itu, Valentina (2013) juga menunjukkan bahwa *cognitive behavior* dapat meningkatkan self esteem dan self efficacy dalam menghadapi stress orang dewasa. Hasil penelitiannya menekankan bahwa *cognitive behavior* menjadi proses belajar klien dalam mengevaluasi dampak perubahan perilaku dan cara berpikirnya. Selain itu, melalui *cognitive behavior* klien bertanggung jawab mengubah pola pikir yang menyebabkan emosi disfungsi serta perilaku seperti stress, depresi dan kecemasan.

Habiba, Wibowo & Jafar (2017) model konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif meningkatkan *self confidence*. Dalam penelitian ini *self confidence* dijelaskan sebagai Penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku, sehingga relevan dengan *self efficacy* yang memiliki

peranan sebagai pendorong seseorang untuk bertindak atau berperilaku. Dengan demikian teknik *self instruction* memungkinkan untuk berkontribusi pada peningkatan *self efficacy*.

Lebih lanjut, Haddadian, Alipour, Majidi & Maleki (2012) mengungkapkan bahwa *self instruction* mampu meningkatkan performa belajar dan mengurangi tingkat kecemasan siswa serta memperbaiki perilaku yang tidak menyenangkan dalam pencapaian akademik. Self instruction merupakan teknik dalam pendekatan cognitive behavior yang diajarkan kepada individu - individu untuk mengendalikan dirinya melalui pernyataan diri dalam mengubah perilaku mereka (Fish & Pervan, 1985; Lange, Richard, Gest, Vries & Lodder, 1998). Teknik ini efektif digunakan disekolah dalam menangani masalah masalah akademik siswa dalam belajar.

Aisah, Wibowo & Purwanto (2017) menemukan model konseling kelompok dengan teknik *self managemen* efektif dalam meningkatkan konsep diri mahasiswa. Konseling kelompok pada penelitian ini memiliki fungsi tereputik, yang berorientasi pada kenyamanan, rasa saling percaya mempercayai, pengertian dan bantuan. Sementara konsep diri merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan menghadapi tuntutan akademik yang dikenal dengan efikasi diri dalam akademik.

Hamzah, Sugiharto dan Tadjri (2017) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan belajar. Penelitian tersebut

relevan dengan *academic burnout* yang mencakup lemahnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Konseling kelompok sebagai intervensi yang memberdayakan dinamika kelompok sebagai terapeutic sekaligus meningkatkan motivasi untuk belajar.

Arizona, Wibowo dan Japar (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa untuk meningkatkan *self efficacy* dapat menggunakan konseling kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental karena relaksasi selain bisa merubah pola pikir individu teknik ini juga dapat mengurangi kecemasan, pengelolaan stres dan bisa meningkatkan konsentrasi, adapun musik yang menjadi basis karena dengan musik individu dapat mengurangi rasa cemas dan juga dapat meningkatkan kreativitas sehingga tercapainya peningkatan *self efficacy*.

Hasil penelitian Saputra, Purwanto & Awalya (2017) menunjukkan bahwa Konseling kelompok teknik *self instruction* lebih efektif mereduksi prokrastinasi akademik dibandingkan dengan *cognitive restructuring*. Dalam penelitiannya prokrastinasi dilejaskan sebagai perilaku menunda nunda pekerjaan tugas akademik yang disebabkan karena kesalahan berpikir. Kaitannya dengan penelitian ini adalah kesalahan berpikir dalam menilai tuntutan akademik yang disebut dengan keadaan *burnout* akademik.

Rosidi, Sutoyo & Purwanto (2018) menegaskan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Pentingnya harga diri dijelaskan sebagai penentu kesuksesan akademik sehingga dilakukan intervensi

realita melalui konseling kelompok. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah berupaya mengubah pikiran dan keyakinan seseorang agar lebih realistis demi mencapai kesuksesan akademik serta menghindarkan dari masalah meladatif yang menghambat dalam kegiatan belajar.

Raqfika, Tjalla & Chanum (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat *burnout* konseli pada setiap dimensi kejenuhan yaitu dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan melalui penerapan konseling individual dengan teknik *self instruction*. Teknik ini dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli karena dengan senang hati konseli melakukannya tanpa paksaan dari pihak manapun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self instruction* memberikan kontribusi dalam penanganan masalah *burnout* dalam konseling individual. Oleh karena itu penelitian ini bermaksud mengaplikasikan teknik *self instruction* dalam konseling kelompok dengan memberdayakan dinamika kelompok sebagai upaya pengoptimalan intervensi pada masalah *burnout*.

Keterkaitan beberapa penelitian diatas adalah tentang bagaimana ketika individu memiliki *self efficacy* rendah dan mengalami *academic burnout* maka akan mempengaruhi perilakunya. *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap diri yang terbentuk dari aspek kognitif. Sementara individu yang mengalami *academic burnout* juga disebabkan karena distorsi kognitif sehingga mengakibatkan perilaku meladatif. Aspek kognitif menjelaskan bagaimana individu berpikir tentang keyakinan dan kemampuan diri dalam

mengerjakan berbagai tuntutan akademik. Ketika individu memiliki keyakinan rendah dalam pencapaian maka individu akan melakukan tindakan pasrah dan putus asa dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu dengan *self instruction* akan membantu individu untuk memanggil kembali keyakinan dan kemampuan dirinya sehingga menghilangkan sikap pasrah dan putus asa dalam menghadapi tuntutan akademik. Upaya tersebut dilakukan dengan mengaplikasikan teknik *self instruction* dalam konseling kelompok dengan memberdayakan dinamika kelompok sebagai pengoptimalan intervensi.

2.2 Kerangka Teoritis

2.2.1 Academic Burnout

2.2.1.1 Pengertian Academic Burnout

Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973. Freudenberger adalah seorang ahli psikologis klinis yang praktek pada lembaga pelayanan sosial di New York. Freudenberger menyebutkan istilah *burnout* berdasarkan hasil pengamatannya terhadap perubahan perilaku para relawan yang bekerja selama bertahun-tahun, para relawan mengalami kelelahan mental, kehilangan komitmen, dan penurunan motivasi seiring berjalannya waktu dalam bekerja (Herbert J. Freudenberger, 1974).

Selanjutnya, Cherniss (1980) menyatakan bahwa *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis

dari pekerjaan seperti menjaga jarak dengan rekan kerja maupun bersikap sinis dengan mereka, membolos, sering terlambat dan keinginan pindah kerja. Selain itu, dijelaskan bahwa sindrom *burnout* termasuk kedalam gejala kelelahan, pengabaian terhadap kebutuhan diri, kehilangan komitmen, perasaan tertekan dari dalam maupun luar diri dan penurunan pencapaian pribadi dalam bekerja (Gold & Roth, 1993; Maslach & Leiter, 1997).

Pengertian tersebut mengantarkan pada suatu pemahaman bahwa *burnout* merupakan reaksi seseorang terhadap tuntutan pekerjaan yang ditandai dengan keadaan lelah, perasaan tertekan dan kehilangan komitmen diri dalam bekerja. *Burnout* terjadi bukan hanya pada pekerja, akan tetapi juga tidak menutup kemungkinan terjadi pada siswa disekolah yang sedang menghadapi tuntutan akademik. Reaksi siswa berupa perasaan lelah atau jenuh karena tuntutan akademik dan sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik serta perasaan tidak kompeten sebagai pelajar merupakan indikasi *burnout* yang dapat disebut sebagai *academic burnout* (Schaufeli, Martines, Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

Academic burnout dapat dikatakan sebagai suatu keadaan lelah secara emosional akibat stress terhadap tuntutan akademik sehingga menghambat dalam pencapaian akademik yang diharapkan. Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) menyebutkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan emosional, depersonalisasi dan kurangnya pencapaian pribadi akibat stress dalam suasana akademik yang dipenuhi dengan tuntutan. Lebih lanjut, Schaufeli, Leiter

& Maslach (2009) menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari tugas tugas akademik, seperti menjaga jarak dengan teman maupun bersikap sinis dengan mereka, membolos, sering terlambat, dan keinginan pindah sekolah yang kuat.

Berdasarkan definisi dan pandangan-pandangan yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah suatu keadaan lelah secara emosional akibat stress terhadap tuntutan akademik sehingga menghambat dalam pencapaian akademik yang diharapkan. Kondisi psikologis yang terjadi merupakan reaksi yang diakibatkan oleh tekanan dan tuntutan situasi akademik yang menurut mereka tidak mendukung serta pengharapan yang tak sesuai dengan kenyataan yang berlangsung dari waktu ke waktu sehingga menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri.

2.2.1.2 Dimensi *Academic Burnout*

Academic burnout memiliki tiga dimensi yaitu 1) kelelahan emosional; 2) depersonalisasi dan 3) penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 1997; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Dimensi-dimensi tersebut diuraikan sebagai berikut.

1) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional merupakan dimensi utama dari *academic burnout* yang ditandai dengan berkurangnya energi secara emosi dalam menghadapi situasi banyaknya tuntutan atau beban akademik. Bentuk dari kelelahan

emosional yaitu perasaan putus asa, frustrasi, sedih, tertekan, tidak berdaya, apatis dan perasaan jenuh terhadap tugas – tugas akademik serta merasa terbelenggu oleh tuntutan dalam suasana akademik sehingga seseorang merasa tidak mampu menghasilkan pekerjaan atau tugas-tugas akademik yang maksimal.

2) Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan perkembangan dari dimensi kelelahan emosional pada *academic burnout* yang ditandai dengan sikap sinis atau tidak peduli dan kehilangan kepentingan terhadap tugas-tugas akademik serta menjauhnya individu dari lingkungan sosial, apatis, tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang disekitarnya. Hal ini diidentifikasi sebagai bentuk *coping* oleh individu atau proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuannya yang dilakukan untuk mengatasi kelelahan emosional.

Bentuk dari depersonalisasi adalah adanya sikap negatif, kasar, menjaga jarak dengan teman atau guru, menjauhnya seseorang dari lingkungan sosial, dan cenderung tidak peduli terhadap lingkungan serta orang-orang di sekitarnya. Sikap lainnya yang muncul adalah kehilangan idealisme, mengurangi kontak dengan sekitarnya, berhubungan seperlunya saja, berpendapat negatif dan bersikap sinis terhadap situasi akademik sekitarnya. Lebih jelasnya, seseorang yang sedang depersonalisasi cenderung memperolok, meremehkan, bersikap kasar dan tidak peduli dengan orang lain atau situasi disekitarnya.

3) Penurunan Pencapaian Diri

Penurunan pencapaian diri juga merupakan dimensi dari *academic burnout* yang ditandai dengan penilaian yang rendah terhadap diri individu sehingga sering mengalami ketidakpuasan terhadap hasil kerja sendiri serta merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain dalam situasi akademik. Indikasinya adalah individu tidak pernah merasa puas dengan hasil kerjanya sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain, merasa tidak kompeten, adanya perasaan gagal dan menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak mampu untuk menggapai pencapaian optimal.

Hal tersebut akhirnya membuat individu merasa bahwa dirinya telah berubah menjadi orang yang berkualitas buruk bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya, misalnya tidak memenuhi kebutuhan mereka dan dirinya sendiri. Selanjutnya, individu merasa kehilangan kepercayaan terhadap kapabilitas diri dalam pencapaian keberhasilan akademik dan juga kehilangan kepercayaan dari orang lain akibat reaksi atau sikap yang dilakukan.

2.2.1.3 Faktor Penyebab *Burnout*

Burnout terjadi seringkali disebabkan oleh ketidaksesuaian yang kronis antara individu dan pengaturan pekerjaan. Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) mengklasifikasikan faktor penyebab terjadinya *burnout* menjadi enam bagian yakni: 1) beban kerja; 2) control; 3) penghargaan; 4) komunitas; 5) keadilan dan 6) Nilai-nilai. Faktor-faktor tersebut diuraikan sebagai berikut.

- 1) Beban kerja

Kelebihan beban kerja merupakan bentuk ketidaksesuaian dalam bekerja. Beban kerja yang berlebihan tentunya banyak menguras energi seseorang sehingga menyebabkan kelelahan. Ketidaksesuaian beban kerja juga dapat disebabkan oleh jenis pekerjaan yang salah, seperti ketika orang tidak memiliki keterampilan atau kecenderungan untuk jenis pekerjaan tertentu, bahkan ketika diperlukan dalam jumlah yang wajar. Terutama pekerjaan menguras emosional, ketika pekerjaan mengharuskan orang untuk menampilkan emosi tidak konsisten dengan perasaan mereka. Secara umum, beban kerja paling berhubungan langsung dengan aspek *burnout* akibat kelelahan.

2) Kontrol

Kurangnya kontrol merupakan salah satu penyebab yang terkait dengan ketidakefisienan atau berkurangnya aspek pencapaian pribadi dari burnout. Ketidaksesuaian dalam kontrol paling sering menunjukkan bahwa individu memiliki kontrol yang tidak memadai atas kapabilitas yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan mereka atau tidak memiliki otoritas yang cukup untuk mengejar pekerjaan dengan cara yang mereka yakini sebagai cara yang paling efektif. Individu yang kewalahan oleh tingkat tanggung jawab mereka mungkin mengalami krisis dalam kendali maupun dalam beban kerja. Ketidaksesuaian ini tercermin sebagai salah satu tanggung jawab yang melebihi otoritas seseorang. Sangat menyedihkan bagi orang-orang untuk merasa bertanggung jawab untuk menghasilkan hasil yang sangat mereka tekuni sementara tidak memiliki kapasitas untuk memenuhinya.

3) Penghargaan/imbalan

Kurangnya imbalan yang sesuai untuk pekerjaan yang dilakukan orang akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi kerja. Hal ini Kadang-kadang berupa hadiah finansial yang tidak mencukupi, seperti ketika orang tidak menerima gaji atau tunjangan yang sepadan dengan prestasi mereka. Terutama adalah kurangnya penghargaan sosial, ketika kerja keras seseorang diabaikan dan tidak dihargai oleh orang lain. Kurangnya pengakuan ini mendevaluasi pekerjaan dan pekerja. Selain itu, kurangnya penghargaan intrinsik (seperti kebanggaan dalam melakukan sesuatu yang penting dan melakukannya dengan baik) juga bisa menjadi bagian penting dari ketidaksesuaian ini. Kurangnya penghargaan terkait erat dengan perasaan tidak efektif.

4) Komunitas

Terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan juga merupakan ketidaksesuaian dimana ketika seseorang kehilangan rasa koneksi positif dengan orang lain di tempat kerja. Orang berkembang dalam komunitas dan berfungsi dengan baik ketika mereka berbagi pujian, kenyamanan, kebahagiaan, dan humor dengan orang yang mereka sukai dan hormati. Selain pertukaran emosional dan bantuan instrumental, dukungan sosial semacam ini menegaskan kembali keanggotaan seseorang dalam suatu kelompok dengan rasa kebersamaan.

Sayangnya, beberapa pekerjaan mengisolasi orang dari satu sama lain, atau membuat kontak sosial bersifat pribadi. Namun, yang paling merusak komunitas adalah konflik kronis dan tidak terselesaikan dengan orang lain di tempat kerja. Konflik semacam itu menghasilkan perasaan negatif yang terus-menerus berupa frustrasi dan permusuhan, dan mengurangi kemungkinan dukungan sosial.

5) Keadilan

Ketidaksesuaian antara individu dan pekerjaan terjadi ketika tidak ada keadilan yang dirasakan di tempat kerja. Keadilan mengomunikasikan rasa hormat dan menegaskan harga diri orang. Saling menghormati antara orang-orang adalah pusat dari rasa kebersamaan dalam komunitas. Ketidakadilan dapat terjadi ketika ada ketidakseimbangan beban kerja atau pembayaran, ketika ada kecurangan, atau ketika evaluasi dan promosi ditangani dengan tidak tepat. Jika prosedur pengaduan atau penyelesaian perselisihan tidak memungkinkan kedua belah pihak untuk bersuara, maka mereka akan dinilai tidak adil. Kurangnya keadilan memperburuk kelelahan setidaknya dalam dua cara. Pertama, pengalaman perlakuan tidak adil secara emosional mengecewakan dan melelahkan. Kedua, ketidakadilan memicu rasa sinis yang mendalam tentang tempat kerja.

6) Nilai-nilai

Konflik nilai merupakan ketidaksesuaian yang akan mempengaruhi interaksi seseorang dengan pekerjaannya. Dalam beberapa kasus, orang mungkin

merasa dibatasi oleh pekerjaan untuk melakukan hal-hal yang tidak etis dan tidak sesuai dengan nilai-nilai mereka sendiri. Misalnya, untuk melakukan penjualan atau mendapatkan otorisasi yang diperlukan, mereka mungkin harus berbohong atau menipu atau tidak mengungkapkan kebenaran. Dalam kasus lain, mungkin ada ketidaksesuaian antara aspirasi pribadi mereka untuk karier dan nilai-nilai organisasi. Orang juga dapat terperangkap di antara nilai-nilai yang bertentangan dari organisasi, seperti ketika ada perbedaan antara pernyataan misi yang tinggi dan praktik yang sebenarnya, atau ketika nilai-nilai tersebut bertentangan.

2.2.2 Self Efficacy

2.2.2.1 Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan siswa terhadap kapabilitasnya untuk melakukan suatu tindakan dalam situasi akademik yang berorientasi pada pencapaian keberhasilan akademik. Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya, dan dia juga yakin kalau *self efficacy* adalah fondasi keagenan manusia. Seseorang yang percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah *self efficacy*nya.

Tinggi rendahnya *self efficacy* berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif untuk menghasilkan empat variabel yang paling

bisa diprediksi yaitu: a) bila *self efficacy* tinggi dan lingkungan responsif, hasil yang bisa diperkirakan adalah kesuksesan; b) bila *self efficacy* rendah-lingkungan responsif, manusia dapat menjadi depresi saat mereka mengamati orang lain berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menurut mereka sulit; c) bila *self efficacy* tinggi bertemu dengan situasi lingkungan yang tidak responsif, seseorang biasanya akan berusaha keras mengubah lingkungan. Namun jika semua upaya gagal, mereka mungkin akan menyerah, mencari alternatif lain, atau mencari lingkungan lain yang lebih responsive; d) bila *self efficacy* rendah berkombinasi dengan lingkungan yang tidak responsif, manusia akan merasakan apati, mudah menyerah dan merasa tidak berdaya (Bandura, 1997; Feist & Feist, 2008).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kapabilitasnya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau menghadapi suatu tuntutan tuntutan akademik. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin baik kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tugas serta mendapatkan keberhasilan akademik sesuai yang diharapkan.

2.2.2.2 Dimensi *Self Efficacy*

Self efficacy yang dimiliki tiap individu akan berbeda antara satu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi (Bandura, 1997). Dimensi-dimensi tersebut diuraikan sebagaimana berikut ini.

1) Dimensi tingkat level (*level*)

Dimensi level mengacu kepada persepsi tugas yang dianggap sulit oleh individu, persepsi terhadap tugas yang sulit ini dipengaruhi oleh kompetensi yang dimiliki individu tersebut. Persepsi setiap individu akan berbeda dengan memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Apabila sedikit rintangan yang dihadapi dalam pelaksanaan tugas, maka tugas tersebut akan mudah dilakukan. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung akan memilih mengerjakan tugas-tugas yang sifatnya sulit dibandingkan yang sifatnya mudah. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya. Misalnya keyakinan seorang siswa dapat mengerjakan soal ujian, keyakinan ini didasari oleh pemahamannya terhadap materi yang diujikan.

2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Disini setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas yang berbeda pula. Ruang lingkup tugas-tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktifitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Semakin tinggi kemampuan yang dimiliki maka akan semakin tinggi *self efficacy* yang ada begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *self efficacy* adalah meliputi dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalisasi (*generality*). Dimensi-dimensi tersebut mengindikasikan bahwa setiap orang berbeda dalam hal persepsi terhadap tugas dan tingkat kekuatan dari keyakinan individu mengenai kemampuannya serta tingkat suatu beban yang membuat individu merasa yakin akan kapabilitasnya

2.2.2.3 Fakto-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Peranan *self efficacy* dalam diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni: 1) proses kognitif; 2) motivasional; 3) afeksi dan 4) proses

pemilihan/seleksi (Bandura, 1997). Untuk lebih jelasnya faktor-faktor tersebut diuraikan sebagai berikut.

1) Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir di dalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan individu bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *self efficacynya* rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan. Bentuk tujuan pribadi juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya.

2) Proses motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi/dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan.

Terdapat tiga teori yang menjelaskan tentang proses motivasi. Teori pertama adalah *causal attributions*. Fokus teori ini pada sebab-sebab yang mempengaruhi motivasi, usaha, dan reaksi-reaksi individu. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi bila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memadai. Sebaliknya, individu yang *self efficacy*nya rendah, cenderung menganggap kegagalannya diakibatkan kemampuan mereka yang terbatas. Teori kedua adalah *outcomes experience* yang menyatakan bahwa motivasi dibentuk melalui harapan-harapan. Biasanya individu akan berperilaku sesuai dengan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. Teori ketiga adalah *goal theory* dimana dengan membentuk tujuan terlebih dahulu dapat meningkatkan motivasi.

3) Proses afektif

Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Keyakinan individu akan *coping* mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi *self efficacy* tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan

masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi.

4) Proses pemilihan/seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang di luar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses pemilihan/seleksi. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan seseorang tergantung pada apa yang dipikirkan dan tingkat dorongan dalam diri yang mengarahkan suatu tindakan. Selain itu, persepsi dan kemampuan dalam memilih penilaian juga mempengaruhi sikap terhadap suatu situasi atau kejadian.

2.2.3 Konseling Kelompok

2.2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan suasana maupun dinamika kelompok sebagai cara pengentasan masalah dan pengembangan pribadi konseli. Konseling kelompok diartikan sebagai suatu proses hubungan antara konselor dengan sejumlah konseli dalam upaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk

menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian konseli melalui pengembangan proses berpikir, pemahaman, keyakinan, sikap dan perilaku yang sehat dan tepat dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok.

Sejalan dengan Gibson & Mitchell (2011) bahwa konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problem-problem perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan. Konseling kelompok merupakan sebuah layanan bantuan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan sebuah dinamika, sedangkan dinamika akan tercipta apabila hubungan interpersonal didalam kelompok dapat berjalan dengan baik.

Selanjutnya, Myrick (2011) mengungkapkan bahwa konseling kelompok adalah sebuah pengalaman pendidikan yang unik, dimana para siswa dapat bekerja bersama untuk mengungkapkan ide mereka, perilaku, perasaan, dan sikap, terutama yang berhubungan dengan pengembangan kepribadian dan peningkatan di sekolah. Konselor menyediakan interaksi antar peserta dalam belajar yang akan membantu terbentuknya suatu hubungan. Anggota saling membuka diri, mendengarkan dengan baik dan memberikan tanggapan kepada yang lainnya. Ketika isi atau topik diskusi terlihat sama dengan kegiatan pendidikan yang lain, konseling akan lebih terarah dan optimal.

Selain itu, Wibowo (2005) juga mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat adalah melalui proses konseling yang dilakukan oleh konselor terlatih dan profesional dalam menggunakan teknik-teknik khusus secara sistematis untuk membantu orang lain berhubungan secara realistis dan sukses dengan tugas-tugas perkembangan sesuai dengan usianya, dan menimbulkan kesadaran penuh tentang pribadinya.

Pendapat beberapa ahli diatas menegaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah proses bantuan hubungan interpersonal kepada beberapa orang individu dalam format kelompok yang saling berkerjasama melalui pengungkapan ide, perilaku, perasaan dan sikap mereka melalui dinamika kelompok yang bersifat penyembuhan dan pencegahan, terutama yang berhubungan pengembangan kepribadiannya. Konseling kelompok ini dilakukan dengan dipimpin oleh konselor terlatih atau profesional dengan menggunakan pendekatan dan teknik-teknik tertentu yang dianggap sesuai dengan kebutuhan masalah beberapa orang individu.

2.2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bersama-sama dalam suatu kelompok, akan tetapi tujuan utama konseling kelompok tetap mengarah pada tujuan masing-masing individu anggota kelompok. Sebagaimana Gibson (2011) mengungkapkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu konseli mengatasi masalah mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian hari ke hari. Selain itu, tujuan konseling kelompok adalah pengembangan diri, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah, dan masalah diselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Wibowo, 2005). Dengan demikian konseling kelompok ini mempunyai tujuan yang praktis dan dinamis dalam mewujudkan potensi individu dan juga dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri individu.

Lebih lanjut, tujuan konseling kelompok secara lengkap dikemukakan oleh Corey (2012) bahwa tujuan konseling kelompok yaitu: (1) untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal; (2) untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya; (3) untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan; (4) untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan

bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain; (5) untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana; (6) untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini; (7) untuk belajar lebih efektif keahlian sosial; (8) untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain; (9) untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk; (10) untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki; dan (11) untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

Berdasarkan pernyataan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Hal ini dikarenakan pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. tujuan dari konseling kelompok adalah membantu individu dalam mengembangkan diri, memahami diri, menerima diri, dapat mengambil keputusan secara tepat, mampu berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungannya dan juga dapat memecahkan masalah yang dialami.

2.2.3.3 Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan berdasarkan beberapa tahapan yang harus dilakukan. Myrick (2011) mengelompokkan proses konseling kelompok menjadi empat tahap yaitu: 1) tahap pembentukan kelompok, 2) tahap peralihan dalam kelompok, 3) tahap kerja atau kegiatan dalam kelompok dan 4) tahap terminasi atau pengakhiran kelompok. Tahapan tersebut diuraikan sebagai berikut.

1) Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai belajar untuk terlibat dalam interaksi kelompok. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap kegiatan adalah (1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok; (2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok; (3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri; (4) Permainan penghangatan pengakraban.

2) Tahap Peralihan dalam Kelompok

Tahap kedua, yaitu tahap peralihan/ transisi. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terhentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Karakteristik tahap transisi ditandai perasaan khawatir, *defence* (bertahan) dan

berbagai bentuk perlawanan. Pada kondisi demikian pemimpin kelompok perlu untuk memberikan motivasi dan *reinforcement* kepada anggota agar mereka peduli tentang apa yang dipikirkan terhadapnya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain bisa mendengarkan. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah (1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; (2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga); (3) Membahas suasana yang terjadi; (4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3) Tahap Kerja atau Kegiatan dalam Kelompok

Tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada kegiatan ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka. Pada tahap ini mereka harus didorong untuk mengambil keputusan, pendapat dan tanggapan mengenai masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian kelompok yang integral sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan juga dapat memahami orang lain serta dapat menyaring umpan balik yang diterima dan membuat kesimpulan yang komprehensif dari berbagai pendapat dan masukan-masukan dalam pembahasan kelompok dan memutuskan apa yang harus dilakukannya nanti. Sedangkan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah (1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan pendapat terhadap

masalah; (2) Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (3) Anggota membahas masalah secara mendalam dan tuntas; (4) Kegiatan selingan.

4) Tahap Terminasi atau Pengakhiran Kelompok

Tahap keempat adalah tahap akhir yang merupakan konsolidasi dan terminasi. Pada tahap ini pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertermu namun pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan. Pada saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok sebaiknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan anggota sehari-hari. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah (1) Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; (2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; (3) Membahas kegiatan lanjutan; (4) Mengemukakan pesan dan harapan.

2.2.4 Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*

Konseling kelompok *cognitive behavior* merupakan konseling kelompok yang dilakukan berdasarkan pada teknik teknik yang berorientasi pembenakahan kognitif sehingga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku. Konseling kelompok *cognitive behavior* memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar dan berlatih berbagai macam pola pikir dan perilaku sebagai bentuk respon terhadap permintaan kelompok yang terus-menerus berubah selama proses konseling (Corey, 2012). Dalam hal ini, konseling kelompok *cognitive*

behavior mendorong individu mempelajari teknik dalam memberikan umpan balik dan saran kepada individu lain dalam kelompok.

Namun seperti yang diungkapkan oleh Bieling, McCabe & Antony (2006) yang mengumpulkan pendapat dari beberapa terapis bahwa kesulitan saat melakukan konseling kelompok *cognitive behavior* yang kemudian dijadikan kelemahan dari terapi tersebut, antara lain: (1) Jika ada anggota kelompok memberikan umpan balik yang tidak bersifat konstruktif, mengandung kekerasan verbal, bersifat menyerang, atau umpan balik yang tidak sopan terhadap anggota lain; (2) Jika hampir seluruh anggota kelompok tidak memiliki niat mengerjakan tugas karena terpengaruh oleh anggota lain yang tidak pernah mengerjakan tugas terapi; (3) Jika ada anggota kelompok yang memiliki masalah lain di luar masalah kelompok dan tetap membicarakan masalah itu tanpa mempedulikan kelompok; (4) Jika ada anggota kelompok yang tidak mengikuti proses dan tidak menjaga proses terapi yang telah disepakati dengan baik.

Myrick (2011) menjelaskan bahwa konseling kelompok biasanya dilakukan dengan sejumlah kecil siswa yang membentuk hubungan kerja yang dekat dimana mereka dapat mengungkapkan permasalahan secara mendalam. Pengalaman konselor lebih menyukai bekerja dengan lima atau enam dan tidak lebih dari tujuh atau delapan, karena sebuah masalah yang terjadi pada kelompok besar adalah adanya kecenderungan mereka untuk menjadi sebuah kelas sekolah daripada menjadi sebuah konseling kelompok. Hal ini memungkinkan untuk

memiliki sebuah kelompok kecil, terutama dengan siswa di sekolah. Konselor dan beberapa siswa dapat membuat sebuah kelompok.

Lebih lanjut, Bieling, McCabe & Antony (2006) menyatakan bahwa reputasi dan popularitas CBT telah bertumbuh karena beberapa alasan. CBT tidak hanya merupakan terapi yang didukung bukti klinis dan dapat diterapkan keserangkaian masalah emosi, tetapi CBT juga menjadikan proses perubahan dapat dicapai, dalam jangka pendek yang biasanya 6-20 sesi. Hal tersebut dilakukan dengan merinci pemikiran dan keyakinan yang merusak diri, dan dengan membentuk hidup alternatif yang menekankan pada sudut pandang. CBT juga telah membuktikan keefektifan dirinya pada terapi ringkas, yang biasanya diselesaikan dalam 4-6 sesi. Kemudian pertemuan dalam setiap sesi konseling dilakukan sekitar 45 hingga 50 menit. Jika pertemuan terjadi sangat jarang yaitu sebulan sekali atau dua minggu sekali, keterpaduan kelompok akan berkurang jika terus dilakukan. Akan ada komitmen personal yang kurang pada konselor dan juga siswanya sehingga kelompok akan keluar konteks (Miryck, 2011).

Sehingga dalam teknik konseling kelompok *cognitive behavior* pada hakikatnya memusatkan pada bagaimana cara menyusun kembali cara berpikir konseli secara positif dan menemukan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan perilaku yang bersifat maladaptif (trauma, kecemasan, dan sebagainya) dan juga mengembangkan suatu hubungan dan merespon kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan cara tersebut, konseli sebagai mitra kerja terapis dalam suasana kelompok akan mampu mengatasi masalahnya

dan dengan pemahaman yang memadai tentang teknik yang digunakan untuk mengatasi masalahnya.

2.2.5 Teknik *Self Instruction*

2.2.5.1 Pengertian *Self Instruction*

Self instruction adalah teknik yang awalnya dikembangkan oleh Meichenbaum. *Self instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri (Corey, 2013). Selanjutnya, Meichenbaum (1977) mengungkapkan bahwa pernyataan diri (*self statement*) akan mempengaruhi tingkah laku seseorang, sebagaimana pernyataan yang diberikan oleh orang lain. Syarat awal dari intervensi ini adalah, individu harus mengenali cara mereka berpikir, merasa dan bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain.

Self-instruction merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior* yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Corey, 2013). Pada teknik *self instruction* ini terdapat strategi-strategi kognitif yang bisa digunakan, seperti *self verbalization* atau *self talk* yang bertujuan untuk menuntun seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya (Fish & Pervan, 1985; Lange, Richard, Gest, Vries & Lodder, 1998). Sementara itu, teknik *self instruction* sendiri merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif

terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Meichenbaum, 1977).

Vygotsky dalam (Safaria, 2004) menjelaskan suatu konsep tentang perkembangan bahasa yang digunakan anak dalam mengontrol perilakunya. Anak secara perlahan berubah dari berbicara secara keras kemudian mulai berbicara secara lirih di dalam hatinya (*talking aloud to internal self-talk*). Vygotsky menegaskan bahwa proses internalisasi perintah verbal merupakan langkah yang penting bagi anak dalam menciptakan kendali secara sadar terhadap perilakunya. Selanjutnya, Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa kemampuan anak untuk mengendalikan dan mengatur perilakunya dengan mengubah verbalisasi nyata menjadi berbicara dengan diri sendiri di dalam hati (*self-talk*). Lebih lanjut, Safaria (2004) menegaskan bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi coping verbal (*self-talk, self instruction, self-suggestion*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* adalah teknik dengan memberikan keterampilan bantu diri agar siswa dapat mengatasi situasi sulit yang mengganggu keyakinannya dengan cara mengubah pikiran atau keyakinan irasional (negatif) menjadi pikiran atau keyakinan rasional (positif) untuk selanjutnya diucapkan pada diri sendiri dengan suara lantang, samar, dan dalam hati untuk memperbaiki perilaku.

2.2.5.2 Langkah-langkah Penerapan *Self Instruction*

Meinchenbeum (Corey, 2013), menggambarkan proses tahapan teknik *self instruction*: (1) observasi diri: di awal intervensi, siswa diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain, (2) melalui dialog internal baru: Setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan *earn* merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa, (3) Belajar keterampilan baru: Siswa kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, siswa diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan *bam* dan mengamati perbedaan hasilnya.

Cormier, Nurius & Osborn (2009) menyebutkan bahwa ada lima langkah dalam teknik *self instruction*, yaitu:

- a) Konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan secara lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya.

- b) Konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan konselor, menyuarkan dialog internalnya secara lantang/ keras (*overt*).
- c) Konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarkan kembali ke dialog internalnya secara lantang/ keras (*overt*).
- d) Konseli menyuarkan dialog internalnya secara sama (membisikkan/hanya terdengar olehnya).
- e) Konseli melakukan dengan menginstruksikan pada dirinya sendiri yaitu dengan menyuarkan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*).

Selanjutnya, Langkah-langkah intervensi menggunakan teknik *self instruction* yang dilakukan oleh Meichenbaum (1977) adalah:

- a) Identifikasi keyakinan diri yang negatif

Individu diminta untuk memahami dirinya dan mulai mengidentifikasi Pengalaman negatif seseorang di masa lalu berkaitan erat dengan cara seseorang mengatasi situasi tersebut dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan perilakunya.

- b) Pembelajaran *positive self talk* untuk melawan *negative self statement*. *Positive self talk* membantu individu untuk menemukan dan mengenali kualitas-kualitas positif yang ia miliki dan bukan memfokuskan diri pada apa yang telah gagal ia raih. *Positive self talk* ini dilakukan dengan cara mengucapkan pernyataan-pernyataan yang positif dan optimis kepada dirinya sendiri, hal ini dilakukan untuk mengontrol diri dari pikiran-pikiran yang negatif.

- c) Pembelajaran teknik *self instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi tertentu, maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat. Teknik *self instruction* digunakan oleh individu sepanjang perkembangan hidupnya untuk mengarahkan perilaku. Dengan demikian penggunaan *self instruction* ini menjadi penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya, terutama dalam mempraktekkan perilaku baru yang hendak dipelajari.
- d) Menentukan *self reinforcement* apabila berhasil mengatasi situasi dengan membohongi diri sendiri, tetapi secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh individu, dilakukan tidak dengan membohongi diri sendiri, tetapi secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh individu.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa langkah langkah penerapan teknik self instruction yakni meliputi: 1) konselor meminta para konseli untuk mengungkapkan atau mencatat apa yang mereka rasakan terkait dengan tuntutan akademik; 2) siswa diminta melakukan penilaian negatif dan positif terkait dengan tuntutan akademik yang mereka rasakan; 3) kemudian siswa diminta melakukan intruksi positif terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik.

2.2.6 Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*

Salah satu teknik yang bisa digunakan adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang terdapat dalam pendekatan *Cognitive Behavior* yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis (Corey, 2013).

Meichenbaum (1977) menjelaskan bahwasanya *self instruction* adalah suatu teknik dimana seseorang mengajarkan pada diri sendiri, menangani cara efektif terhadap situasi yang sulit bagi dirinya. Teknik ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengatasi tuntutan dan tugas tugas akademik sehingga sehingga terhindar dari stress dan menurunnya *academic burnout* pada siswa.

Keefektifan *self instruction* dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raqfika, Tjalla & Chanum (2016) bahwa terdapat penurunan tingkat *academic burnout* pada tiap dimensi yakni kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor dari 66,25% pada kategori tinggi menjadi 47,7% pada kategori sedang setelah dilakukan intervensi dengan teknik *self instruction*. Teknik ini mengurangi *academic burnout* dengan cara mengganti pemikiran negative yang muncul karena emosi negative menjadi positif.

Selain itu, Teknik *self instruction* melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsi yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi

lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Lestari, 2014). Hal tersebut mensinyalir bahwa dengan mengubah keyakinan menjadi lebih realistis dapat meningkatkan self efficacy siswa sehingga mereka mampu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk belajar dan mengerjakan tugas mata pelajaran.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Atmoko & Triyono (2016) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* dapat memberikan perubahan signifikan pada efikasi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan *self efficacy* setelah dilakukan intervensi dengan teknik self instruction.

Oleh karena itu, teknik *self instruction* dianggap tepat untuk meningkatkan *academic self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* pada siswa. Teknik *self instruction* dapat diaplikasikan dalam layanan konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan konseling. Dalam kegiatan konseling kelompok tersebut siswa dapat menceritakan secara jelas masalah yang menghambat *self efficacy* dalam belajar, dan mampu menghadapi tuntutan tugas-tugas belajar sehingga terhindar dari *academic burnout*. (Gibson & Mitchell, 2011).

2.3 Kerangka Berpikir

Burnout merupakan bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan diri dalam pencapaian akademik akibat stress dalam menghadapi tuntutan akademik. *Burnout* terjadi karena stress dalam menghadapi

tuntutan akademik (Lin & Huang, 2014). Folkman, Lazarus, Schetter, Longis & Gruen (1986) menerangkan bahwa terjaninya stress karena tuntutan atau beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasi beban akademik. Stress merupakan suatu hasil dari proses appraisal tentang sumber stress yang dianggap terlalu kuat dan tidak memiliki sumber daya untuk mengatasinya (Lazarus, 2006). Salah satu bentuk appraisal yang terkait dengan penilaian situasi stress adalah penilaian tentang keyakinan individu akan kemampuannya dalam menghadapi atau mengatasi sumber stress (Sunawan & Xiong, 2017). Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisir tindakan dalam menyelesaikan suatu tugas atau tuntutan tertentu disebut dengan istilah *self efficacy* (Bandura, 1997).

Self efficacy menunjukkan besarnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi yang menekan seperti berbagai tugas dan tuntutan akademik. *Self efficacy* juga memprediksi seberapa besar usaha yang dilakukan, ketekunan untuk bertahan dalam menghadapi rintangan maupun kegagalan dan stress yang dirasakan dalam tuntutan situasi akademik (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005; Ugwu, Onyishi, & Tyoyima, 2013). Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan dan beban akademik. Tegasnya, agar siswa mampu mengatasi berbagai tuntutan akademik, maka penting bagi mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi dan terhindar dari *academic burnout*.

Terjadinya *academic burnout* dan rendahnya *self efficacy* siswa dikarenakan adanya gangguan pada fungsi kognitif (Oosterholt, Linden, Maes, Verbraak & Kompier, 2012; Ilkhchi, Poursharifi dan Alilo, 2011; Valentina, 2013). Upaya dalam penanganan gangguan pada sistem kognitif dapat ditempuh dengan teknik yang berorientasi pembenahan kognitif (Meichenbaum, 1977). Salah satu teknik yang berdasarkan pada proses pembenahan fungsi kognitif adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior* yang menitikberatkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang (Corey, 2013).

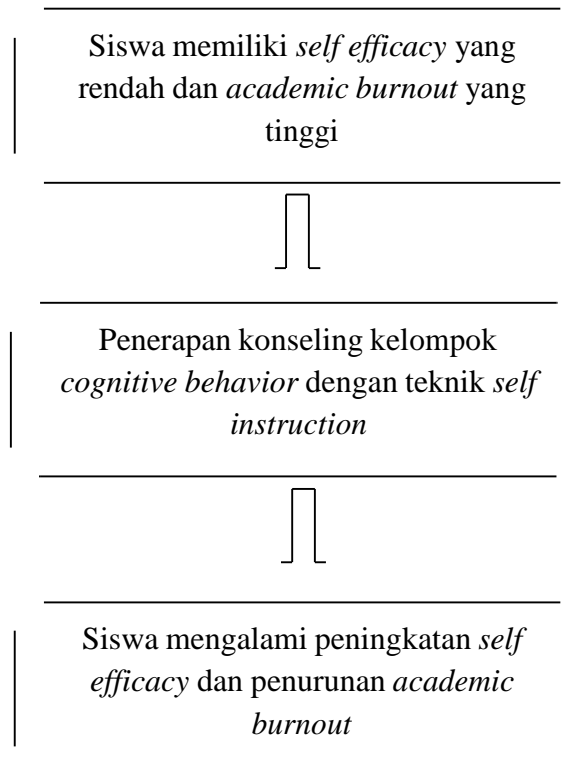
Teknik *self instruction* melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi kognitif perilaku (Fish & Pervan, 1985; Lange, Richard, Gest, Vries & Lodder, 1998; Lestari, 2014). Hal tersebut mensinyalir bahwa dengan mengubah keyakinan menjadi lebih realistis dapat meningkatkan *self efficacy* siswa sehingga mereka mampu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik. Selain itu, *self instruction* juga merupakan suatu teknik dimana seseorang mengajarkan pada diri sendiri, menangani cara efektif terhadap situasi yang sulit bagi dirinya (Meichenbaum, 1977; Corey, 2013). Teknik ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengajarkan pada diri sendiri dalam mengatasi tuntutan dan tugas tugas akademik sehingga terhindar dari stress dan menurunnya *academic burnout* pada siswa.

Penelitian ini akan menggunakan teknik *self instruction* pada format kelompok untuk melihat dampaknya terhadap *self efficacy* dan *academic burnout*. Haddadian, Alipour, Majidi & Maleki (2012) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* efektif digunakan pada desain konseling kelompok dalam mengatasi masalah akademik. Konseling kelompok memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengembangkan proses berpikir, pemahaman, keyakinan, sikap dan perilaku yang sehat melalui dinamika kelompok (Myrick, 2011; Gibson & Mitchell, 2011).

Lebih lanjut, konseling kelompok yang berdasarkan pendekatan *cognitive behavior* memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berbagai macam pola pikir dan perilaku sebagai bentuk respon terhadap permintaan kelompok yang terus-menerus berubah selama proses konseling, siswa juga terdorong untuk mempelajari teknik dalam memberikan umpan balik dan saran kepada individu lain pada kelompok (Gladding, 2012; Corey, 2012). Dalam kegiatan konseling kelompok tersebut siswa dapat menceritakan secara jelas masalah yang menghambat *self efficacy* dalam belajar dan mampu menghadapi tuntutan tugas-tugas belajar sehingga terhindar dari *academic burnout*.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mempertegas keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* siswa. Melalui konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* penelitian ini diprediksi mampu meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic*

burnout siswa. Berdasarkan uraian tersebut, maka untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut.



2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat sebagian siswa SMK Negeri 2 Semarang yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah dan *academic burnout* tinggi.
2. Konseling kelompok *cognitive behavior* dengan terknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa SMK Negeri 2 Semarang.
3. Konseling kelompok *cognitive behavior* dengan terknik *self instruction* efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa SMK Negeri 2 Semarang mulai dari tahap pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat sebagian siswa SMK Negeri 2 Semarang yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah dan *academic burnout* yang tinggi
2. Konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa SMK Negeri 2 Semarang.
3. Konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa SMK Negeri 2 Semarang.

5.2 Saran

Beberapa hal yang mejadi saran berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan konseling, untuk meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi *academic burnout* dapat menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction*.
2. Bagi penelitian selanjutnya, untuk menyelidiki efek *gender* dan waktu dari konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self instruction* terhadap *self efficacy* dan *academic burnout* dapat memilih subjek penelitian yang memiliki keragaman *gender* dan menggunakan desain pengukuran berulang pasca perlakuan (*follow up*).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, F.N, Wibowo, M.E & Purwanto, E. (2017). Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *JUBK*. Volume 6 (2). 147-153. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Agustin, M. (2009). Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. (online). http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PG_TK/197708282003121_MUBIAR_AGUSTIN/Laporan_Hibah_Doktor-Mubiar-/Artikel_Mubiar.pdf.
- Arikonto, S. (2010). *Prodesur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J & Hiltunen, A.J. (2017). Cognitive Behavioural Therapy and Mindfulness for Stress and Burnout: A Waiting List Controlled Pilot Study Comparing Treatments for Parents of Children with Chronic Conditions. *Scand Journal Caring Sciences*. DOI: 10.1111/scs.12473.
- Ates, B. (2016). Effect of solution focused group counseling for high school students in order to struggle with school burnout. *Journal Of Education And Training Studies*. 4 (4) 27-34. DOI: 10.11114/Jets.V4i4.1254.
- Arlinkasari, F., Akmal, S.Z & Rauf, N.W. (2017). Should Students Engage to Their Study? (Academic Burnout and School-Engagement among Students). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 7 (1) 40-47.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy, The Exercise of Control*. USA: W.H.Freeman and Company.
- Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F & Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for The Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-report Measures. *Journal of Spine*. 25(24), 3186–3191
- Bieling, P.J., McCabe, R.E & Antony, M.M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York : The Guilford Press a Division of Guilford Publications, Inc.

- Bos, A.E.R., Muris, P., Sandra, M., & Herman P.S. (2006). Changing Self-Esteem in Children and Adolescents: A Roadmap for Future Interventions. *Adolescent Development. Annual reviews of Psychology*. 52 : 83-110.
- Campos, J.A.D.B & Maroco, J. (2012). Maslach Burnout Inventory – Student Survey: Portugal-Brazil Cross-Cultural Adaptation. *Rev Saúde Pública*. 1 (1) 1-8.
- Cha, E.S., Kim, K., & Erlen, J. (2007). Translation of Scales in Cross-Cultural Research: Issues and Techniques. *Journal of Advanced Nursing*. 58, 386–395. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2007.04242.x
- Chemers, M. M., Hu, L.T., & Garcia, B. F. (2001). Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology Volume 93, No. 1*.
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress In Human Services*. London: Sage
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling, eighth edition*. California : Brooks/cole
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy, ninth edition*. California : Brooks/cole
- Cormier, S., Paula S. Nurius, and Cynthia J. Osborn.. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helper: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Brooks/Cole. USA.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan Perencanaan, Penelitian, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Denis, D.J. (2018). *SPSS Data Analysis for Univariate, Bivariate and Multivariate Statistics*. Haboken New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Dewi, AF., Atmoko, A & Triyono. (2016). Keefektifan Teknik *Self Instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*. Volume 1 (4) 172-178. ISSN: 2503-3417 (online). ISSN: 2548-4311 (cetak).
- Feist, J & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farber, A. B. (1991). *Crisis In Education: Stress and Burnout In The American Teacher*. San Fransisco: Jossey-Bass Publisher.

- Field, A. (2009). *Discovering Statistik Using SPSS*. Third Edition. London: Sage Publication
- Fish, M.C & Pervan, R. (1985). Self-Instruction Training: A Potential Tool For School Psychologists. *Pcychology in the Schools*. 22 (1) 83-92.
- Folkan, lazaurus, Schetter, Longis & Gruen. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 50, No. 5, 992-1003
- Gibson, R.L. & Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari *Introduction to Counseling and Guidance*. First Publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson Education, Inc, Upper Saddle River, New Jersey.
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Edisi Keenam. Jakarta: Indeks.
- Gold, Y dan Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution*. London: The Flamer Press
- Ghasemi, F., Haghghi, N.B., Mottaghi, Z., Hosseini, S.R & Khosravi, A. (2017). The Effect of Group Counseling with Cognitive Behavioral Approach on Self-Efficacy of Pregnant Women's Choice of vaginal delivery. *Iran J Psychol Behav Sci*. DOI: 10.5812/ijpbs.7632.
- Habiba, A., Wibowo, ME & Jafar, M. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa SMP. *JUBK*. Volume 6 (1). 1-6. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Halbesleben, J.R.B. & Buckley, M.R. (2004). Burnout in Organizational Life. *Journal of Management*. 30 (6) 859–879.
- Haddadian, F., Alipour, V., Majidi, A., & Maleki, H. (2012). The Effectiveness of Self-Instruction Technique on Improvement of Reading Performance and Reduction of Anxiety in Primary School Students with Dyslexia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 46 (2012) 5366–5370. DOI: 10.1016/j.sbspro.2012.06.440.
- Hamzah, Sugiharto, DYP & Tadjri, I. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar

Mahasiswa. *JUBK*. Volume 6 (1). 7-12. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

- Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognit Ther Res*. 36 427–40.
- Hyun, M.S., Chung, H.I.C & Lee, Y.J. (2005). The Effect of Cognitive–Behavioral Group Therapy on The Self-Esteem, Depression, and Self-Efficacy of Runaway Adolescents in a Shelter in South Korea. *Applied Nursing Research*. 18 (2005) 160–166.
- Hu, Q & Schaufeli, W.B. (2009). The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory–Student Survey in China. *Psychological Reports*. 105 (2009) 394-408. DOI: 10.2466/Pr0.105.2.394-408.
- Ilkhchi, VS., Pousharifi, H & Alilo, MM. (2011). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Selfefficacy and Assertiveness Among Anxious Female Students of High Schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30 (2011) 2586 – 2591.
- Ilic, M., Todorovic, Z., Jovanovic, M & Ilic, I. (2016). The Burnout Syndrome Among Medical Students at one University in Serbia: Validity and reliability of The Maslach Burnout Inventory – Student Survey. *Behavioral Medicine*. 1 (1) 1-21. DOI: 10.1080/08964289.2016.1170662.
- Khusumawati, E.Z dan Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA NEGERI 22 SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 5 (1), 1-10.
- Lazarus S. Richard. (2006). *Stress And Emotion : A New Synthesis*. Springer Publishing Company, Inc. New ISBN 0-8261-0261-1.
- Law, D W. (2007). Exhaustion in University Students And The Effect Of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, Vol. 555, No. 4.
- Lange, A., Richard, R., Gest, A., Vries, M.D & Lodder, L. (1998). The Effects of Positive Self-Instruction: A Controlled Trial. *Cognitive Therapy and Research*. 22 (3) 225-236.

- Lenz, A.S., Soler, I.G., Aquilla, J.D & Uribe, P.M. (2017). Translation and Cross-Cultural Adaptation of assessments for Use in Counseling Research. *Journal of Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 50 (4) 224-331. DOI: 10.1080/07481756.2017.1320947.
- Lestari, L.P.S. (2014). Pelatihan Metode *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. 47 (1) 49-57.
- Lin, SH & Huang, YC (2014). Life Stress And Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*. 15 (1) 77 –90.
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach. *Springer Science+Business Media New York*. ISBN 978-1-4757-9741-1. ISBN 978-1-4757-9739-8 (eBook). DOI 10.1007/978-1-4757-9739-8
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organization Cause Personal Stress And What To Do About It*. Jossey-Bass: A wiley company.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mc Kinnon, D.P. (2008). *Introduction to Statistical Mediatio Analysis*. Ney York: Lawrence Erlbaum Associaates.
- Myrick, RD. (2011). *Development Guidance and Counseling*. Minneapolis: Educational Media Corporation. USA
- Nababan, Mangatur, Nuraeni, Ardiana & Sumardiono. (2012). Pengembangan Penilaian Kualitas Terjemahan. *Journal Linguistik dan Sastra*. Vol 24(1); 39-57
- Oosterholt, B.G., Linden, D.V., Maes, J.H.R., Verbraak, M.J.P.M & Kompier, M.A.J. (2012). Burned Out Cognition – Cognitive Functioning of Burnout Patients Before and After a Period with Psychological Treatment. *Scand J Work Environ Health*. 38 (4) 358–369. DOI: 10.5271/sjweh.3256.
- Pines, A. & Aronson, E. (1989). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: The Free Press

- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A Manual for The Use of The Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor, MI: University of Michigan.
- Purwanto, E. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Swadaya Manunggal.
- Purwanto, E. (2014). Model Motivasi Trisula : Sintesis Baru Teori Motivasi Berprestasi. *Jurnal Psikologi*. 41 (2) 218 – 228.
- Purnama, D.S. (2013). Group Counseling Model For Overcoming Burnout Study Of Yogyakarta State Universitas Collegians. *Prosiding seminar internasional konseling Malindo-3, the heart and soul of counseling: a reflection*. Hal: 73-87.
- Puspitasari, AD., & Handayani, MM. (2014). Hubungan Tingkat *Self-Efficacy* Guru dengan Tingkat *Burnout* pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Volume 3 No 1. 59-68.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy Volume 1, No. 1*.
- Raqfika, U., Tjalla, A. & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa. (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. Volume 5 (1) 126-133.
- Rosidi, Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness Of Reality Therapy Group Counseling To Increase The Self-Esteem Of Students. *JUBK*. Volume 7 (1). 12-16. p-ISSN 2252-6869. e-ISSN 2502-4450. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Rostami, Z., Abedi, M.R., Schaufeli, W.B., Ahmadi, A & Sadeghi, A.H. (2013). The Psychometric Characteristics of Maslach Burnout Inventory Student Survey: Among Students of Isfahan University. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 15 (2013) 29-32.
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu. ISBN: 9789793289434.
- Saputra, R., Purwanto, E & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi

- Akademik. *JUBK*. Volume 6 (1). 84-89. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Schaufeli, WB., Leiter, MP & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 Years Of Research And Practice. *Career Development International*. Vol. 14 No. 3, pp. 204-220. Emerald Group Publishing Limited 1362-0436. DOI 10.1108/13620430910966406.
- Suwidagdho, D. (2016). Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*. 4 (5) 1-10
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, LNA., (2015). Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Smk Di Kabupaten Kudus (*Studi Pengembangan di SMK Assa'idiyyah Kudus*). Tesis. Program Studi Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Sunawan, Yani, S.Y.A., Kencana, T.I., Anna, C.T., Mulawarman, & Sofyan, A. (2017). Dampak Efikasi Diri Terhadap Beban Kognitif Dalam Pembelajaran Matematika Dengan Emosi Akademik Sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi*. 44 (1) 28-38. DOI: 10.22146/jpsi.22742.
- Sunawan & Xiong, J. (2017). The Impact Of Control Belief And Learning Disorientation On Cognitive Load: The Mediating Effect Academic Emotions In Two Types Of Hypermedia Learning Environments. *The Turkis Online Journal Of Educational Technology*. 16 (1) 177-189.
- Ugwu, F.O., Onyishi, I.E & Tyoyima W.A. 2013. Exploring The Relationships Between Academic Burnout, Selfefficacy And Academic Engagement Among Nigerian College Students. *Online Journal Of The African Educational Research Network*. 13 (2) 37-45.
- Valentina, N. (2013). The Efficiency of a Cognivive-Behavioral Program in Dimishing the Intensity of Reactions to Stressful Events and Increasing Self-

- Esteem and Self-Efficacy in the Adult Population. *Procedia –Social And Behavioral Sciences*. 78 (2013) 380-384.
- Wibowo, M.E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Widiarso, W & Retnowati, S. (2012). Penggunaan Variabel Mediator dalam Ekperimen: Contoh Intervensi Pengentasan Depresi pada Remaja. *Journal Psikologi Undip*. 119 (2) 93-104.
- Yang, H.J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. 24 (2004) 283–301. DOI: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001.
- Yavus & Dogan. (2014). Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 116 (2014) 2453 – 2457.
- Yusron, R.I. (2016). *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Engagement Siswa Yang Menunjukkan Gejala Burnout. (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Santri Kelas XII Madrasah Aliyah Persis 31 Banjaran Tahun Ajaran 2015/2016)*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI [Online]. Diakses pada tanggal 6 Januari 2018 dari <http://repository.upi.edu/id/eprint/23885>.
- Zajacova, A., Lynch, S.M & Espenshade, T.J. (2005). Self-Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research In Higher Education*. 46 (6) 677-706. DOI: 10.1007/s11162-004-4139-z.