

# **MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA**

Mubiar Agustin\*

## **ABSTRAK**

*Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan serta metode kuantitatif dan kualitatif. Hasil studi pendahuluan menunjukkan : (1) mahasiswa UPI mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi; (2) faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah karakteristik mahasiswa, lingkungan belajar, dan keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar; (3) upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar masih sebatas pada upaya yang sifatnya masih sporadis dan belum menunjukkan upaya untuk meminta bantuan ahli; dan (4) model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa terdiri atas dua bagian, yaitu panduan teoretik dan panduan praktik; dan (5) hasil validasi rasional dan empirik menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dan menurunkan semua gejala kejenuhan belajar mahasiswa.*

*Kata kunci : model, konseling kognitif-perilaku, kejenuhan belajar mahasiswa.*

## **LATAR BELAKANG MASALAH**

Kejenuhan belajar merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada mahasiswa. Huebner & Mills (Jacob *et al.*, 2003) melakukan penelitian tentang kejenuhan belajar ini pada para mahasiswa dengan mempertimbangkan aspek perbedaan jenis kelamin, situasi, kepribadian, dan faktor emosional.

Penelitian yang dilakukan Skovholt (2003) pada beberapa Perguruan Tinggi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebagian besar faktor pemicu kejenuhan belajar mahasiswa pada kegiatan akademik adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Penelitian terbaru tentang kejenuhan belajar mahasiswa dilakukan oleh Jacobs *et al.* pada tahun 2003. Dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) yang dijadikan sebagai subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami kejenuhan belajar sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami kejenuhan mencapai angka 70%. Di antara faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada mereka adalah stres dan banyaknya tekanan psikologis. Padahal stres dan tekanan psikologis merupakan faktor pemicu menurunnya kualitas akademik mahasiswa. Weiner (1990) menemukan bahwa kegagalan akademik dapat menurunkan kepercayaan diri dan orientasi penguasaan, menurunkan kepercayaan diri (*self confident*) dan menimbulkan reaksi negatif.

Hasil studi pendahuluan terhadap 250 mahasiswa semester lima Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut : (1) kesulitan mencari sumber belajar 42,5 %; (2) kesulitan bertemu dosen untuk berkonsultasi : 28,5 %; (3) kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar : 18 %; (4) tidak memahami materi yang diberikan dosen : 45 %; (5) banyak biaya untuk mengerjakan tugas kuliah : 25%; (6) sulit menolak ajakan teman ketika sedang belajar : 16 %; (7) ada masalah akademik dengan dosen : 4,5 %; (8) ada masalah pribadi dengan dosen : 6 %; (9) ada masalah pribadi dengan teman : 10 %; (10) banyak masalah keluarga 16,5 %; (11) banyak masalah di tempat kost : 5,5 %; (12) mengalami kesulitan dalam menerjemahkan buku berbahasa asing (bahasa Inggris dan Jepang): 53,5 %; (13) kesulitan dalam membuat tugas belajar: 29,5 % dan (14) kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar : 51,5 %.

Para mahasiswa berikutnya memberikan jawaban terkait dengan dampak yang mereka rasakan akibat kejenuhan belajar sebagai berikut ini : (1) menjadi suka marah-marah : 23,5%; (2) sering susah tidur: 26,5 %; (3) tidak peduli dengan tugas-tugas perkuliahan: 14,5 %; (4) tidak peduli dengan nilai (*Indek Prestasi*): 14,5 %; (5) mudah bosan dengan kegiatan belajar : 57 %; (6) menjadi mudah tersinggung : 31,5 %; (7) sering gelisah : 44 %; (8) menjadi mudah sakit : 13 %; (9) sering merasa gagal : 21,5 %; dan (10) merasa rendah diri: 23,5 %.

Cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar tersebut diuraikan sebagai berikut : (1) berkomunikasi dengan teman : 69%; (2) mencurahkan dalam bentuk tulisan pada agenda harian : 24 %; (3) berkomunikasi dengan orang tua: 35,5 %; (4) berkomunikasi dengan dosen: 5,5 %; (5) memperbanyak berdoa: 65,5 %; (6) bermain *game*: 38,5%; (7) meminum obat penenang: 1,5 %; (8) mengkonsumsi minuman beralkohol: 1,5 %; (9) memperbanyak merokok: 3,0 %; (10) berkunjung ke pusat perbelanjaan (Mall): 25,5 %; (11) jalan-jalan di malam hari: 6,5 %; dan (12) berkumpul dengan teman-teman: 25,5 %.

Pines & Aronson (Sutjipto, 2001) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.

Tentunya fenomena kejenuhan belajar mahasiswa tidak dapat dibiarkan begitu saja, sebab fakta menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring dengan lama waktu kuliah. Artinya, semakin lama mahasiswa kuliah akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang akan mereka alami, maka tidak heran jika Pham (2004) menyatakan "*learning burnout is actually something a lot more serious than*

*people just being stressed from school*" karena kejenuhan belajar merupakan fenomena perilaku yang kompleks, unik dan pada sisi tertentu dapat dikatakan sulit untuk ditebak. Oleh karena itu, pemahaman yang utuh tentang area, indikator dan penyebab kejenuhan belajar merupakan langkah awal sebelum merumuskan model intervensi kejenuhan belajar mahasiswa. Kajian terhadap tiga komponen pokok ini penting dilakukan untuk menghindari pendekatan intervensi yang bersifat preskriptif dan imperatif.

Kejenuhan belajar mahasiswa merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik. Salah satu upaya mengurangi kejenuhan belajar adalah konseling akademik, yaitu upaya membantu klien mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu mereka supaya sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan (Nurihsan, 2003:21). Agar kejenuhan belajar mahasiswa dapat ditangani, maka diperlukan pendekatan konseling yang tepat.

Berbagai kajian teoretik maupun empirik menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mengintervensi berbagai gangguan psikopatologis seperti menangani kejenuhan belajar. Secara umum, intervensi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif. Menurut Mahoney (Bond *et al.*, 2004) pendekatan kognitif-perilaku dikembangkan karena ketidakpuasan terhadap *'insight-oriented'* dan *'behavioral therapies'*. Pendekatan kognitif-perilaku dapat dipandang sebagai *'bidirectional integration'* perspektif terapeutik.

Schaufeli & Enzman (1998:143) menegaskan bahwa salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku. Lebih lanjut, Schaufeli & Enzman menjelaskan bahwa dengan menerapkan teknik dan prosedur yang benar, maka konseling kognitif-perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Pendapat Schaufeli & Enzman (1998) dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shrap *et al.* (2006:15) yang menemukan bahwa penggunaan pendekatan konseling kognitif-perilaku dapat membantu menuntaskan permasalahan kejenuhan belajar mahasiswa dengan hasil yang cukup memuaskan. Selain itu, hasil praktik yang dilakukan oleh Oemajoedi (2003:156) selama rentang waktu lima tahun sejak tahun 1997 sampai dengan tahun 2002 membuktikan bahwa pendekatan konseling kognitif-perilaku dipandang sebagai salah satu pendekatan konseling yang ampuh untuk menangani permasalahan individu yang terkait dengan aspek emosi dan kognitif, salah satu masalah yang dapat dituntaskan dengan menerapkan pendekatan ini adalah kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, masalah utama yang diteliti adalah "Bagaimanakah mengembangkan model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa?".

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan diarahkan sebagai “*a process used to develop and validate educational product* (Borg and Gall, 2003 : 271). Produk dimaksud adalah model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Selanjutnya, menurut Borg and Gall (2003 : 271), langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan meliputi : (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba lebih luas, (9) revisi modal akhir, dan (10) diseminasi dan sosialisasi.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dan kualitatif digunakan secara bersama-sama. Menurut Creswell (2002), terdapat tiga model kualitatif-kuantitatif, yaitu *two-phase design*, *dominant-less dominant design*, dan *mixed method design sequence*. Dalam penelitian ini dipilih *mixed method design sequence* karena pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji dinamika kejenuhan belajar mahasiswa dan keefektifan model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Pada tataran teknis dilakukan langkah sebagai berikut : metode analisis deskriptif, metode partisipatif kolaboratif, dan metode eksperimen.

Subjek penelitian pada studi pendahuluan adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tingkat tiga berjumlah 522 mahasiswa yang ditentukan secara random melalui teknik *two stage random sampling* (Fraenkel & Wallen, 1993). Pada tahap pengembangan dan validasi model hipotetik subjeknya adalah pakar bimbingan dan konseling berjumlah empat orang. Sedangkan pada tahap uji coba model, subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), mahasiswa Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial (FPIPS) Jurusan Pendidikan Geografi dan mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni (FPBS) Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang yang dipilih secara *purposive*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini diperoleh melalui studi pendahuluan yang bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang gambaran kejenuhan belajar, area kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menangani kejenuhan belajar dan posisi konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian dalam studi pendahuluan ini juga menjadi bahan pertimbangan untuk mengembangkan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Secara lebih rinci mengenai hasil-hasil penelitian berkenaan

dengan : (1) profil kejenuhan belajar mahasiswa; (2) faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa; (3) upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menangani kejenuhan belajar; (4) model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa; dan (5) keefektifan model konseling kognitif-perilaku dalam menangani kejenuhan belajar mahasiswa disajikan berikut ini.

## **1. Profil Kejenuhan Belajar Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,41 % mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia semester lima/tingkat tiga tahun akademik 2008/2009 mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi dan sisanya atau 45,59% berada pada kategori rendah.

Persentase area kejenuhan belajar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia semester lima/tingkat tiga tahun akademik 2008/2009 adalah sebagai berikut : (a) area kelelahan emosi, 53,26 % berada pada kategori tinggi dan 46,74 % berada pada kategori rendah; (b) area kelelahan fisik, 55,75 % berada pada kategori tinggi dan 44,25 % berada pada kategori rendah; (c) area kelelahan kognitif, 61,69 % berada pada kategori tinggi dan 38,31 % berada pada kategori rendah; dan (d) area kehilangan motivasi, 54,98 % berada pada kategori tinggi dan 45,02 % berada pada kategori rendah.

## **2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) semester lima/tingkat tiga tahun akademik 2008/2009 adalah sebagai berikut : 29,80 % dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa; 44,56 % dipengaruhi oleh lingkungan belajar; dan 34,44 % dipengaruhi oleh keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar.

Secara lebih rinci uraian faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa pada tingkat Universitas perindikator adalah sebagai berikut : *Pertama*, indikator karakteristik mahasiswa, terdiri atas : pernyataan tidak dapat menerima apabila tugas kuliah yang dikerjakan dipandang tidak sempurna sebesar 47,51 %, pernyataan tidak dapat menerima apabila nilai kuliah tidak sesuai dengan harapan sebesar 55,94 %, pernyataan tidak pernah bangga dengan prestasi belajar yang telah dicapai selama ini sebesar 38,31 %, pernyataan tidak mampu untuk berprestasi dalam belajar sebesar 17,82 %, pernyataan tidak memiliki kelebihan dalam bidang akademik sebesar 30,46 %, pernyataan tersinggung oleh teman yang memberikan masukan ide dalam kegiatan belajar sebesar 6,13 %, pernyataan curiga terhadap teman yang memperoleh nilai belajar yang baik sebesar 18,01 %, pernyataan tidak percaya diri untuk berkonsultasi dengan dosen tentang kegiatan belajar 61,11%, pernyataan tidak ada keinginan untuk mengerjakan tugas kuliah dengan sebaik-baiknya sebesar 7,09 %, pernyataan tidak ada dorongan untuk memperoleh nilai akademik yang baik sebesar 11,30 %, pernyataan mudah menyerah apabila mendapatkan tugas kuliah yang sulit sebesar 28,16 %, pernyataan tidak ada keinginan untuk menanyakan persoalan belajar yang tidak mampu untuk dikerjakan sendiri sebesar 10,73 %, pernyataan menggunakan referensi untuk tugas kuliah seadanya sebesar 54,79%.

*Kedua*, indikator lingkungan belajar, pernyataan merasakan pencahayaan ruang belajar yang kurang baik sebesar, 33,91 %, pernyataan teman di kampus tidak mau diajak diskusi tentang tugas-tugas kuliah sebesar 13,60 %, pernyataan mengalami kesulitan untuk bertemu dengan dosen untuk berkonsultasi sebesar 62,84 %, pernyataan ada masalah pribadi dengan dosen sebesar 6,90 %, pernyataan ada masalah akademik dengan dosen sebesar 12,07 %, pernyataan ide-ide dalam belajar banyak yang tidak di dengar oleh teman sebesar 14,94 %, pernyataan metode pembelajaran yang disampaikan oleh dosen selama ini cenderung monoton sebesar 65,13 %, pernyataan kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah sebesar 70,69%, pernyataan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen terlalu abstrak sebesar 45,40 %, pernyataan kesulitan dalam menerjemahkan literatur asing sebesar 87,74%, pernyataan penilaian yang diberikan oleh dosen selama ini subjektif dan cenderung diskriminatif sebesar 45,02 %, pernyataan banyak biaya untuk mengerjakan tugas sebesar 76,44 %.

*Ketiga*, indikator keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, pernyataan tidak mampu untuk menolak ajakan teman saat sedang belajar sebesar 42,91 %, pernyataan senang mengakhir-akhirkan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah sebesar 65,13 %, pernyataan lebih mementingkan keinginan orang lain daripada kepentingan sendiri termasuk dalam kegiatan belajar sebesar 31,80 %, pernyataan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar sebesar 35,44%, pernyataan banyak masalah dalam keluarga yang mengganggu kegiatan belajar sebesar 27,97%, pernyataan banyak masalah di tempat kost yang mengganggu kegiatan belajar sebesar 19,16%, pernyataan kekurangan keuangan untuk biaya hidup dan belajar sebesar 35,06%, pernyataan kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar sebesar 57,47 %, pernyataan orang tua tidak pernah menanyakan kemajuan dan permasalahan belajar sebesar 34,87 %, pernyataan merasa terpaksa oleh keinginan orang tua masuk ke program studi/jurusan yang saat ini dijalani sebesar 14,56 %, pernyataan kegiatan di luar belajar yang selama ini dijalani lebih memberikan manfaat sebesar 48,08 %, pernyataan dosen tidak memberikan dukungan untuk sukses dalam belajar sebesar 19,16 %, pernyataan prestasi belajar yang diraih tidak akan menjanjikan masa depan yang lebih baik sebesar 16,09 %.

### **3. Upaya Mahasiswa Mengatasi Kejenuhan Belajar**

Upaya mahasiswa UPI semester lima/tingkat tiga tahun akademik 2008/2009 dalam mengatasi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: (1) ngobrol dengan teman sebesar 82,76%; (2) mencurahkan dalam bentuk tulisan sebesar 37,74%; (3) ngobrol dengan orang tua sebesar 41,00 %; (4) ngobrol dengan dosen sebesar 13,41 %; (5) memperbanyak doa sebesar 63,41%; (6) bermain games sebesar 50,00%; (7) memperbanyak merokok sebesar 4,60%; (8) berkumpul dengan teman-teman sebesar 59,20%; (9) berkunjung ke pusat perbelanjaan (Mall) sebesar 41,92%; (10) berkunjung ke tempat wisata sebesar 39,85%; (11) jalan-jalan di malam hari sebesar 13,98%; (12) memperbanyak olahraga sebesar 19,35%, (13) meminum obat terlarang sebesar 0,57%; (14) mengkonsumsi minuman keras sebesar 1,15%; (15) berkonsultasi dengan konselor sebesar 3,64%;

(16) nonton TV/Film sebesar 75,48%; (17) mendengarkan musik sebesar 81,80 %; (18) memperbanyak makan/minum sebesar 38,51%; (19) main sebesar 1,72 %; (20) mencari kesibukan 1,34 %; (21) tidur sebesar 8,81 %; (22) mengurus tanaman sebesar 0,19 %; (23) curhat dengan sahabat sebesar 1,72%; (24) membaca komik/novel 5,56%; (25) berdoa sebesar 0,19%; (26) merenung sebesar 2,49%; (27) menangis, marah, teriak sebesar 0,96%; (28) olah raga sebesar 0,19%; (29) ketemu/kumpul keluarga sebesar 0,38%; (30) *chatting* sebesar 0,19%; (31) mengurus anak sebesar 0,19%; (32) main musik sebesar 0,77%; (33) ibadah/ngaji sebesar 0,57%; (34) SMS-an sebesar 0,19%; (35) mencari motivasi sebesar 0,57%; (36) berpikir positif sebesar 0,38%; (37) pacaran sebesar 1,92%; (38) jalan-jalan ke alam sebesar 0,77%; dan (39) berorganisasi sebesar 0,77%.

#### **4. Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa**

Struktur model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa yang dikembangkan meliputi : (a) rasional; (b) tujuan; (c) asumsi; (d) target intervensi; (e) komponen model; (f) langkah-langkah; (g) kompetensi konselor; (h) struktur dan isi intervensi; (i) evaluasi dan indikator keberhasilan. Secara lebih rinci, struktur model dideskripsikan sebagai berikut.

##### **a. Rasional**

Setiap mahasiswa pada saat memasuki suatu perguruan tinggi tentunya membawa harapan dan cita-cita demi sebuah keberhasilan, baik akademik, ataupun karir. Healey (1992) menggambarkan bahwa mahasiswa secara perkembangan berada pada masa remaja akhir yang berusia antara 18-21 tahun. Adapun indikasi perilaku yang tampak selama periode ini adalah: (1) terbentuknya relasi jangka panjang yang disertai komitmen; (2) terjadinya proses individuasi dan perkembangan identitas; (3) proses definisi diri dalam kaitannya dengan penghayatan masa lalu, masa kini dan harapan masa depan; (4) adanya tantangan pendidikan dan karier serta pengambilan keputusan tentang format hidup; dan (5) adanya tantangan akan ketidakpastian masa depan.

Lebih lanjut, berdasarkan teori perkembangan karier yang disampaikan oleh Donald E. Super (1988) mahasiswa berada pada tahap *menentukan karier*. Pada tahap ini mereka dihadapkan dengan pemilihan karier secara tepat sesuai dengan preferensi yang telah disiapkan pada tahap sebelumnya. Hal ini berarti bahwa dalam tahap ini hendaknya telah dicapai suatu keputusan awal untuk menghadapi perjalanan hidup yang lebih realistis. Tahap selanjutnya adalah tahap *mengembangkan karier*. Ciri-ciri tahap ini adalah meningkatkan tuntutan untuk mandiri dalam berbagai aspek (sosial, ekonomi, pribadi, pendidikan, pekerjaan, dan religi).

Jika tahap-tahap tersebut dapat dilampaui dengan baik dan berkesinambungan, maka sangat diharapkan mahasiswa dapat mencapai karier secara mantap dan matang. Kemantapan karier mengandung arti sebagai tercapainya perwujudan diri dalam perjalanan hidup yang bermakna, baik bagi

dirinya, orang lain, serta keseluruhan perjalanan hidupnya dan kemandirian karier itu secara logis menjadi faktor ke arah kemandirian karier (Crites, 1981).

Dalam perjalanannya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami berbagai kendala dalam belajar, dari mulai permasalahan ekonomi, kesulitan membagi waktu belajar, lingkungan belajar yang tidak kondusif dan kebiasaan menunda-nunda tugas belajar. Hasil penelitian Ilfiandra (2008) menunjukkan bahwa dari 376 mahasiswa yang menjadi responden 44,08 % dari mereka mengalami gejala prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 53,55 % berada pada kategori sedang dan 2,07 % berada pada kategori rendah. Hasil ini menegaskan bahwa gejala prokrastinasi akademik mahasiswa telah menjadi fenomena umum di dunia pendidikan tinggi. Hasil ini juga turut mencerminkan bahwa kecenderungan mahasiswa tidak mampu memilih perilaku yang seharusnya dalam kapasitas sebagai mahasiswa atau lemahnya inhibisi mahasiswa. Padahal menurut Nurihsan, (2003:36) karakteristik menonjol yang ditunjukkan mahasiswa adalah adanya kemandirian dan kemampuan dalam mengelola diri. Artinya mahasiswa dipandang mampu dan cukup dewasa untuk mengelola kehidupannya, sehingga dituntut untuk memberikan yang terbaik pada setiap usaha yang dilakukan dan mampu memaknai sisi-sisi negatif dari setiap tindakan. Demikian juga dalam kegiatan akademik, mahasiswa dipandang sudah mampu memaknai bahwa baik dan buruk kualitas akademik tentunya akan banyak memberikan pengaruh terhadap masa depan karier dan pekerjaan.

Selain prokrastinasi akademik, kejenuhan belajar pun turut mewarnai permasalahan belajar mahasiswa. Hasil penelitian Shrap & Buckley (1978) menunjukkan bahwa keluhan yang disampaikan oleh mahasiswa kepada psikiater dan psikolog di Universitas London adalah sebagai berikut : 30 % mengalami stres karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, 40% jenuh dengan sistem pembelajaran yang ada dan sisanya mengalami kesulitan bergaul dan mengatur diri (*self management*). Hasil studi lain dilaporkan oleh Hirsch & Keniston (2006) bahwa 50 % mahasiswa yang *drop out* dari Perguruan Tinggi adalah karena ketidakmampuan mereka menyesuaikan diri dengan iklim dan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan mereka mudah stres dan jenuh dalam belajar. Stephanie (2003) menyampaikan hasil penelitian terkait dengan faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa yaitu 19 % karena kurang mampu melakukan interaksi interpersonal, 38 % tidak cerdas secara intrapersonal, 28 % karena lingkungan belajar yang tidak kondusif dan 15 % karena rendahnya prestasi akademik.

Hasil penelitian penelitian ini juga menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tingkat Universitas sampai dengan Jurusan mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi yaitu mencapai angka lebih dari 50 %. Untuk tingkat Universitas kejenuhan belajar mahasiswa mencapai angka 54,41 %, di tingkat Fakultas kejenuhan belajar mencapai angka lebih dari 50 % dan Pada tingkat Jurusan angka kejenuhan belajar berada pada angka di atas 54%. Data-data yang diuraikan di atas menunjukkan dan sekaligus menegaskan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) semester lima/tingkat tiga sebagian besar mengalami kejenuhan belajar dengan kategori

tinggi. Pada sisi yang lain, data ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar sudah sangat faktual dalam kehidupan akademik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) khususnya mereka yang duduk pada semester lima. Data yang dipaparkan di atas diperkuat dengan tingginya indikator area kejenuhan belajar mahasiswa pada tiap area, baik area kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan rendahnya motivasi. Data menunjukkan bahwa tingginya area kejenuhan belajar mahasiswa pada tiap area tersebut berlaku pada tingkat Universitas, Fakultas sampai dengan Jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia, yang mana data menunjukkan bahwa pada tiap area tersebut kejenuhan belajar mahasiswa mencapai angka lebih dari 50 %, yaitu berada pada kisaran antara 50 % sampai dengan 60%.

Tentunya fenomena kejenuhan belajar mahasiswa tidak dapat didiamkan begitu saja, sebab fakta menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring dengan lama waktu kuliah. Artinya, semakin lama mahasiswa kuliah akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang akan mereka alami, maka tidak heran jikalau Pham (2004) menyatakan "*learning burnout is actually something a lot more serious than people just being stressed from school* " karena kejenuhan belajar merupakan fenomena perilaku yang kompleks, unik dan pada sisi tertentu dapat dikatakan sulit untuk ditebak. Oleh karena itu, pemahaman yang utuh tentang area, indikator dan penyebab kejenuhan belajar merupakan langkah awal sebelum merumuskan model intervensi kejenuhan belajar mahasiswa. Kajian terhadap tiga komponen pokok ini penting dilakukan untuk menghindari pendekatan intervensi yang bersifat preskriptif dan imperatif.

## **b. Tujuan**

Secara umum, tujuan model konseling kognitif-perilaku ini adalah untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Secara khusus tujuan model konseling kognitif-perilaku adalah agar mahasiswa kompeten dalam hal berikut ini.

- 1) Mengatasi kelelahan emosi dan kognitif yang dapat menjadi penghambat untuk meraih kesuksesan akademik.
- 2) Mengatasi kelelahan fisik dan kehilangan motivasi belajar yang menjadi penghambat untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik.
- 3) Mengelola waktu secara efektif sehingga dapat mengerjakan tugas dengan terencana dan dapat mengurangi ketergantungan kepada orang lain.
- 4) Mengembangkan dan mengelola diri secara tepat sehingga dapat terhindar dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres dalam belajar.
- 5) Menata hubungan yang harmonis dengan teman, dosen dan staf di kampus sehingga terbangun kelompok yang kokoh untuk dapat membantu memberikan jalan kepada kesuksesan akademik dan meminimalisir berbagai permasalahan belajar.

- 6) Menata diri dalam menyesuaikan dengan lingkungan belajar sehingga dapat tetap semangat dan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi baik dalam kondisi yang positif ataupun negatif.

**c. Asumsi**

Asumsi berikut ini menjadi acuan pokok dalam merancang model kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa.

- 1) Kesulitan berpikir logis merupakan penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Oleh karena itu, upaya intervensi dilakukan untuk mengubah cara berpikir yang tidak logis melalui pernyataan diri ke arah yang logis dan positif.
- 2) Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung tidak mampu memahami potensi diri yang dimilikinya. Oleh karena itu, upaya intervensi diarahkan kepada upaya mahasiswa untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya kemudian belajar mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif.
- 3) Kejenuhan belajar pada mahasiswa terjadi sebagai dampak stagnasi perilaku yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu yang cukup lama, oleh karena itu mahasiswa didorong untuk mempelajari teknik mengatasi masalah belajar baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan akademik di kampus.
- 4) Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menyampaikan pernyataan negatif. Oleh karena itu, dalam intervensi mahasiswa diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif.
- 5) Konseling kognitif-perilaku menekankan kepada upaya kolaboratif antara konselor dengan klien. Oleh karena itu konselor dengan klien ditekankan untuk perlu bersama-sama menguraikan masalah dan memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang masalah yang dialami.
- 6) Model konseling kognitif-perilaku bersifat terstruktur dan direktif. Konseling kognitif-perilaku memiliki agenda khusus untuk setiap sesi pertemuan dengan menggunakan teknik atau konsep yang spesifik. Klien harus dibuat sedemikian rupa agar tertarik atau mau mempercayai pola pemikiran baru yang positif dan rasional tanpa merasa terpaksa.
- 7) Ciri utama konseling konseling kognitif-perilaku adalah memiliki sesi terapi yang fleksibel sehingga penyesuaian dengan kondisi dan kebutuhan klien menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan.
- 8) Teknik pekerjaan rumah merupakan ciri utama dari model konseling kognitif-perilaku. Pencapaian tujuan konseling akan memerlukan waktu yang lama jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama intervensi berlangsung. Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli menerapkan hal-hal yang diperoleh selama intervensi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kehidupan akademik di kampus.

#### **d. Target Intervensi**

Target utama intervensi model konseling kognitif-perilaku adalah pada area kejenuhan belajar sebagai berikut : (1) mengatasi kelelahan emosi; (2) mengatasi kelelahan kognitif; (3) mengatasi kelelahan fisik dan (4) meningkatkan penurunan motivasi. Sedangkan pada area yang menjadi faktor penyebab kejenuhan belajar adalah sebagai berikut : (1) mengelola waktu secara efektif; (2) kemampuan mengembangkan dan mengelola diri secara tepat; (3) belajar menata hubungan yang harmonis dengan teman, dosen dan staf di kampus; dan (4) meningkatkan kemampuan menata diri dalam menyesuaikan dengan lingkungan belajar.

#### **e. Komponen Model**

Model konseling kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tiga komponen utama yaitu observasi diri, membuat dialog internal baru dan latihan keterampilan.

- 1) Observasi diri, kegiatan ini merupakan upaya konselor dalam membantu konseli untuk mengenali dan memahami karakteristik negatif dalam kegiatan belajar yang menjadi pemicu munculnya kejenuhan belajar. Dalam kegiatan ini konseli dimotivasi untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
- 2) Dialog internal baru merupakan upaya konselor dengan konseli dalam mengidentifikasi pikiran dan perasaan tidak rasional yang menyebabkan kejenuhan belajar. Dalam model ini, analisis fungsional digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi alasan-alasan yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar dan membantu mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara melakukan dialog internal yang baru yang diharapkan menghasilkan perilaku baru dalam belajar yang lebih efektif dan produktif.
- 3) Latihan keterampilan bertujuan untuk membantu mahasiswa belajar kembali keterampilan dan kebiasaan baru yang lebih sehat. Setelah keterampilan dasar dikuasai, maka fokus latihan keterampilan diperluas pada upaya memotivasi mahasiswa supaya dapat mengatasi kejenuhan belajar, mengajarkan keterampilan mengenal situasi yang potensial menimbulkan kejenuhan belajar, mengajarkan keterampilan mengganti gaya hidup menunda tugas belajar dengan aktivitas yang lebih positif, mengajarkan keterampilan untuk bersikap bijaksana terhadap dampak kejenuhan belajar, dan mengajarkan keterampilan interpersonal untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan yang bersifat mendukung untuk menghentikan atau meminimalisir kejenuhan belajar.

Pencapaian tujuan konseling akan memerlukan waktu yang lama jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama sesi intervensi berlangsung. Oleh karena itu, konselor mendorong konseli untuk menerapkan keterampilan yang diperoleh selama sesi intervensi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam

kehidupan akademik di kampus. Teknik yang digunakan adalah pekerjaan rumah (*homework assignment*). Teknik pekerjaan rumah dapat dipandang sebagai ketiga dari model konseling yang dikembangkan.

#### **f. Langkah-langkah Model**

Implementasi model konseling ini terdiri dari tiga langkah. **Langkah pertama** pengumpulan informasi. Proses ini melibatkan upaya bersama konselor dengan konseli dalam rangka konseptualisasi tentang akar permasalahan kejenuhan belajar yang sesungguhnya. Selain untuk memahami hakikat, tingkat, dan frekuensi permasalahan kejenuhan belajar yang dihadapi konseli, konselor juga berupaya memahami maladaptif kognisi yang dialami konseli. Strategi penilaian formal digunakan untuk mengevaluasi peran kognisi maladaptif dan mengajarkan konseli untuk memperhatikan pernyataan diri yang menjadi akar masalah kejenuhan belajar. Teknik-teknik yang digunakan pada tahap ini adalah imajinal dalam sesi atau pemantauan diri di luar sesi intervensi.

**Langkah kedua** mencoba konseptualisasi masalah. Inti dari tahap ini adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk menguji logika dari rasionalisasi kejenuhan belajar yang dideskripsikan klien dan menilai secara logis alasan tersebut ditinjau dari sisi tingkat adaptif dan realistis.

**Langkah ketiga** mengangkat perubahan reskukturisasi kognitif. Artinya berupa upaya aktif dari konseli untuk menciptakan persepsi baru sebagai langkah menuju modifikasi perilaku dengan mengubah pernyataan diri yang irrasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.

#### **g. Kompetensi Konselor dalam Implementasi Model**

Implementasi model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa memerlukan kompetensi konselor sebagai berikut.

- 1) Memahami pikiran, perasaan dan perilaku sebagai bagian dari aktivitas belajar yang membentuk keyakinan dasar konseli sehingga menjadi alasan penyebab kejenuhan belajar mahasiswa.
- 2) Memahami interkasi antara pikiran, perasaan, tingkah laku, reaksi fisik dan kondisi lingkungan yang menjadi pemicu kejenuhan belajar pada mahasiswa.
- 3) Memahami asumsi dasar dan keyakinan utama mahasiswa yang menjadi alasan mereka mengalami kejenuhan belajar.
- 4) Memahami dan mengenali pola pikiran yang mengganggu klien dengan merancang suatu rencana untuk membantu menyelesaikan masalah kejenuhan belajar.
- 5) Mampu menampilkan penjelasan terhadap pikiran yang mengganggu berdasarkan bukti-bukti yang ada .
- 6) Mengenali dan mencatat bukti-bukti yang sesuai dengan keyakinan utama dan asumsi dasar baru yang lebih positif.

- 7) Mampu merancang suatu eksperimen untuk menguji pikiran dan perasaan yang tidak rasional.
- 8) Mampu memeriksa pikiran, perasaan, tingkah laku, aspek biologis dan aspek lingkungan klien dalam rangka memahami masalah kejenuhan belajar yang dihadapi.

#### **h. Struktur dan Isi Konseling**

Model konseling kognitif-perilaku fleksibel, kolaboratif dan aktif. Pada praktiknya konseling kognitif-perilaku mengacu pada pola “20/20/20 Rule”. Selama 20 menit pertama, fokus konseling adalah eskplorasi terhadap kerisauan mahasiswa saat sekarang, tingkat kekhawatiran yang sedang dialami dan pengalaman-pengalaman yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi kejenuhan belajar sebagai bentuk asesmen dan diagnosa awal.

Selama 20 menit kedua fokusnya adalah mendiskusikan, belajar menjelajahi secara mendalam terhadap pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai cara untuk sampai kepada pengembangan keterampilan khusus sebagai respon terhadap masalah kejenuhan belajar yang dihadapi mahasiswa.

Selama 20 menit ketiga fokusnya adalah membangun kesepakatan antara konselor dengan konseli tentang latihan yang dilakukan sebelum sesi intervensi berikutnya danantisipasi terhadap masalah yang mungkin dihadapi selama mencoba suatu keterampilan.

Pada umumnya konseling kognitif-perilaku memerlukan sedikitnya 12 sesi, namun penerapannya dalam kultur Indonesia termasuk seting akademik seringkali menghadapi hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Di antara kendala yang sering terjadi dan sulit untuk dihindari adalah klien lebih mudah bosan karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sulit untuk diukur atau sedikit demi sedikit, dan klien sering merasakan 12 sesi terlalu lama karena klien khususnya mahasiswa sangat mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya. Oleh karena itu, intervensi konseling pada model ini berlangsung selama 8 sesi dan 2 sesi digunakan untuk *pretest* dan *post test*. Pelaksanaan intervensi konseling dilaksanakan 1 kali dalam seminggu. Gambaran setiap sesi intervensi adalah sebagai berikut.

**Sesi 1** merupakan kegiatan *pretest* untuk mengetahui profil kejenuhan belajar mahasiswa. Mengawali sesi ini, konselor menjelaskan tujuan dilakukan *pretest* dan memaparkan secara singkat karakteristik instrumen yang digunakan.

**Sesi 2** berjudul “Ada Apa dengan Kejenuhan?”. Tujuan sesi ini adalah konseli memahami esensi kejenuhan dan memberikan wawasan tentang dimensi kejenuhan dan relevansinya dengan kejenuhan pada kegiatan belajar mahasiswa, khususnya pada kelelahan kognitif dan emosi. Teknik yang digunakan adalah diskusi, eskplorasi dan kontrak perilaku, sedangkan sumber dan media belajarnya adalah meteri tentang kejenuhan belajar ditinjau dari sisi kelelahan kognitif dan emosi serta lembar kontrak komitmen.

**Sesi 3** berjudul “Menyingkap Misteri Kelelahan Belajar”. Konseli memahami esensi kelelahan belajar, khususnya kelelahan fisik dan hilangnya motivasi. Teknik yang digunakan adalah diskusi, eksplorasi, restrukturisasi kognitif, dan metode kendali diri. Media yang digunakan adalah “*Classroom Burnout Chart*”.

**Sesi 4** berjudul “Camkan dan Gunakan Waktu Anda”. Tujuan sesi ini adalah konseli memiliki strategi yang akurat untuk mampu mengelola waktu dan mampu membuat belajar yang teratur dengan suatu perencanaan yang efektif. Teknik yang digunakan adalah eksplorasi dan monitoring diri. Media yang digunakan adalah “*effective activity schedule*”.

**Sesi 5** berjudul “Siapa Diri Anda? *Mind over mood, change how you feel by changing the way you think*”. Sesi ini bertujuan untuk membantu mahasiswa untuk memahami dirinya, khususnya terkait dengan kegiatan akademik di kampus sehingga dapat terhindar dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres dalam belajar. Teknik yang digunakan adalah *self talk, self instruction, and self suggestion*. Adapun media yang digunakan dalam sesi ini adalah “*the old meaning – new meaning sheet*”. Bentuk mediana terlampir dalam lampiran Model.

**Sesi 6** berjudul “Anda Tidak Bisa Hidup Sendiri”. Tujuan sesi ini adalah membantu konseli supaya dapat membangun komunikasi yang efektif untuk meraih kesuksesan akademik, mampu menjadi pendengar yang baik dan dapat menjadi komunikator yang cerdas. Teknik yang digunakan adalah pencatatan diri, evaluasi diri dan penguatan diri. Media yang digunakan dalam sesi ini adalah “*the cost-benefit analysis form*”. Bentuk mediana terlampir dalam lampiran Model.

**Sesi 7** berjudul “*Campus Survival*” . Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli agar mampu menata diri dalam menyesuaikan dengan lingkungan belajar sehingga dapat tetap semangat dan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi baik dalam kondisi yang positif ataupun negatif. Teknik yang digunakan dalam sesi ini adalah relaksasi dan visualisasi sedangkan media yang digunakan adalah “*the ABC form*”.

**Sesi 8** berjudul “Siapa yang Menanam, Dia yang Menuai/Memetik”. Sesi ini bertujuan untuk mengetahui manfaat yang dirasakan dan diperoleh konseli selama berpartisipasi dalam program intervensi. Supaya lebih akurat, maka pada sesi ini digunakan posttest untuk mengetahui keefektifan program intervensi. Diakhir kegiatan ini, tidak lupa konselor menyampaikan penghargaan dan apresiasi yang tinggi terhadap partisipasi konseli yang telah berkenan mengikuti program intervensi.

#### **i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Model konseling kognitif-perilaku dalam adegan kelompok menawarkan bantuan konseling yang lebih murah, efisien dan memberikan manfaat tambahan dibandingkan dengan konseling individual, khususnya pada masalah kelelahan belajar. Oleh karena itu, dalam setiap sesi intervensi konselor memfasilitasi

kelompok untuk menciptakan interaksi dan kohesivitas dalam kelompok, memberikan semangat untuk saling membantu dan saling mendukung perubahan. Kemajuan yang terjadi pada diri konseli menjadi turut menjadi evaluasi keberhasilan intervensi.

Pada sisi yang lain, evaluasi terhadap keberhasilan intervensi kejenuhan belajar dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Evaluasi pada setiap sesi intervensi berfokus pada perubahan pernyataan diri konseli yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan realistis. Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis hasil homework yang ditugaskan kepada setiap konseli pada setiap sesi intervensi. Analisis *homework* ini dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator pikiran dan tindakan dalam area kejenuhan belajar.

Indikator keberhasilan program intervensi konseling secara keseluruhan adalah berkurangnya gejala kejenuhan belajar dan menurunnya intensitas kejenuhan belajar pada area kognitif, emosi, fisik dan motivasi yang menjadi target intervensi. Teknik yang digunakan untuk mengetahui berkurangnya gejala dan intensitas kejenuhan belajar adalah melalui tes dengan menggunakan skala kejenuhan belajar.

### 5. Keefektifan Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Berikut ini diuraikan tentang rangkuman hasil pengujian keefektifan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa.

**Tabel 1**  
**Rangkuman Hasil Pengujian Keefektifan Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa**

No.	Pengujian	Keterangan
1	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gabungan Kelompok Kontrol	Tidak Signifikan
2	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gabungan Kelompok Eksperimen	Signifikan
3	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Geografi FPIPS UPI	Tidak Signifikan
4	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Geografi FPIPS UPI	Signifikan
5	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Jurusan PGPAUD FIP UPI	Tidak Signifikan
6	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan PGPAUD FIP UPI	Signifikan
7	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang FPBS UPI	Tidak Signifikan
8	Uji <i>t</i> Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang FPBS UPI	Signifikan
9	Uji <i>t</i> Independen <i>Pretest</i> Gabungan Kelompok Kontrol dan Eksperimen	Tidak Signifikan
10	Uji <i>t</i> Independen <i>Posttest</i> Gabungan Kelompok Kontrol dan	Signifikan

No.	Pengujian	Keterangan
	Eksperimen	
11	Uji <i>t</i> Independen <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Geografi FPIPS UPI	Tidak Signifikan
12	Uji <i>t</i> Independen <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Geografi FPIPS UPI	Signifikan
13	Uji <i>t</i> Independen <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan PGPAUD FIP UPI	Tidak Signifikan
14	Uji <i>t</i> Independen <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan PGPAUD FIP UPI	Signifikan
15	Uji <i>t</i> Independen <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang FPBS UPI	Tidak Signifikan
16	Uji <i>t</i> Independen <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang FPBS UPI	Signifikan

Pengujian terakhir yang dilakukan adalah penurunan gejala kejenuhan belajar mahasiswa pascaintervensi model konseling kognitif-perilaku. Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut : “model konseling kognitif-perilaku dapat menurunkan gejala kejenuhan belajar mahasiswa”. Kriteria pengujian adalah hipotesis nol ditolak jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada  $p < 0,05$ .

Terdapat empat area kejenuhan belajar mahasiswa yaitu: (a) kelelahan emosional; (b) keletihan fisik; (c) kelelahan kognitif; dan (d) hilangnya motivasi. Dari keempat area tersebut terdapat 24 indikator yaitu: *Pertama*, indikator kelelahan secara emosional adalah : (a) merasa gagal dalam belajar; (b) merasa bersalah dan menyalahkan; (c) merasa dikejar-kejar waktu; (d) mudah marah dan benci; (e) mudah cemas; (f) mudah kehilangan kendali diri; dan (g) mengalami ketakutan berlebih. *Kedua*, indikator kelelahan fisik adalah : (a) merasa lelah dan letih setiap hari; (b) sakit kepala dan gangguan lambung; (c) mengalami gangguan tidur dan mengalami gangguan makan; (d) menggunakan obat terlarang; dan (e) nafas sering berdebar-debar. *Ketiga*, kelelahan kognitif adalah sebagai berikut : (a) enggan membantu dalam kegiatan belajar; (b) kehilangan makna dan harapan dalam belajar; (c) kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar; (d) merasa terjebak dalam belajar; (e) kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar; (f) terbebani dengan banyak tugas belajar; dan (g) merasa rendah diri. *Keempat*, indikator kehilangan motivasi ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut ini : (a) kehilangan idealisme dalam belajar; (b) kehilangan semangat belajar; (c) mudah menyerah; (d) mengalami ketidakpuasan dalam belajar; dan (e) kehilangan minat belajar.

Hasil pengolahan data secara keseluruhan menunjukkan bahwa hanya satu indikator gejala kejenuhan belajar yang tidak mengalami penurunan sebagai dampak intervensi konseling kognitif-perilaku yaitu sakit kepala dan gangguan lambung. Artinya adalah bahwa penurunan intensitas kejenuhan belajar mahasiswa berbanding lurus dengan penurunan gejala kejenuhan belajar mahasiswa. Penurunan gejala kejenuhan belajar mahasiswa pascaintervensi model konseling kognitif-perilaku disajikan pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2**  
**Penurunan Gejala Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pasca Intervensi**  
**Model Konseling Kognitif Perilaku**

Sub Variabel	Indikator	Pretest		Posttest		Capaian	t	Penurunan (%)	Keterangan
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$				
Kelelahan Emosi	1	1.956	1.065	0.778	0.559	1.178	6.329	23.56	Signifikan
	2	1.311	0.763	0.933	0.539	0.378	3.538	7.560	Signifikan
	3	3.244	1.417	1.644	1.384	1.600	6.826	32,00	Signifikan
	4	0.489	0.727	0.133	0.344	0.356	2.973	7.120	Signifikan
	5	3.533	0.869	2.200	1.391	1.333	7.195	26.66	Signifikan
	6	2.333	0.953	1.178	0.96	1.155	6.643	23.10	Signifikan
	7	2.444	1.407	0.667	0.852	1.777	8,000	35.54	Signifikan
Kelelahan Fisik	1	2.422	0.988	1.222	0.927	1.200	7.187	24,00	Signifikan
	2	1.756	1.464	1.400	1.338	0.356	1.811	7.120	Tidak Signifikan
	3	1.489	0.727	1.267	0.751	0.222	2.664	4.440	Signifikan
	4	0.889	0.714	0.533	0.726	0.356	2.973	7.120	Signifikan
	5	1.422	0.892	1.133	0.869	0.289	2.229	5.780	Signifikan
Kelelahan Kognitif	1	0.267	0.751	0.044	0.298	0.223	2.345	4.460	Signifikan
	2	0.556	0.755	0.111	0.383	0.445	3.947	8.900	Signifikan
	3	1.333	1,000	0.333	0.674	1,000	6.293	20,00	Signifikan
	4	0.533	0.786	0.222	0.471	0.311	2.543	6.220	Signifikan
	5	2.711	0.588	2,000	1,000	0.711	5.185	14.22	Signifikan
	6	0.622	0.936	0.111	0.318	0.511	3.831	10.22	Signifikan
	7	0.689	0.925	0.222	0.598	0.467	3.604	9.340	Signifikan
Kehilangan Motivasi	1	0.5111	0.727	0.200	0.504	0.311	3.5	6.222	Signifikan
	2	1.756	1.334	0.733	1.053	1.023	5.477	20.46	Signifikan
	3	0.800	0.842	0.333	0.639	0.467	3.089	9.340	Signifikan
	4	1.311	0.900	0.711	0.626	0.600	4.286	12,00	Signifikan
	5	1.911	1.083	1.067	0.889	0.844	5.025	16.88	Signifikan

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut. *Pertama*, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UPI mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi, baik pada area kelelahan emosi, fisik, dan kognitif, maupun rendahnya motivasi. *Kedua*, terdapat tiga faktor utama kejenuhan belajar mahasiswa, yaitu : (1) *karakteristik mahasiswa*, berupa keinginan untuk sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah; (2) *lingkungan belajar*, berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis; dan (3) *keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar*, berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurang dukungan belajar, dan perbedaan nilai pribadi. *Ketiga*, upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar yang paling tinggi persentasenya adalah: ngobrol dengan teman,

mendengarkan musik, nonton TV/Film, memperbanyak doa, bermain *games*, berkumpul dengan teman-teman, dan nongkrong di pusat perbelanjaan (Mall).

*Keempat*, model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa yang dikembangkan terdiri atas dua bagian yaitu substansi model (panduan teoretik) dan suplemen model (panduan praktik). Aspek substansi model (panduan teoretik) terdiri atas rumusan tentang rasional, tujuan, asumsi, komponen, kompetensi, struktur intervensi, garis besar isi intervensi, evaluasi, dan indikator keberhasilan. Aspek suplemen model (panduan praktik) lebih bersifat teknis-operasional yang berisi rumusan tentang deskripsi model, karakteristik hubungan, norma kelompok, komposisi kelompok, peran konselor-konseli, dan adegan layanan.

*Kelima*, hasil validasi rasional dan empirik menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Model konseling kognitif-perilaku terbukti efektif menurunkan hampir semua indikator kejenuhan belajar dan berkurang secara signifikan setelah menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku, hanya satu indikator kejenuhan belajar yang tidak berkurang secara signifikan yaitu pada area fisik berupa gangguan sakit kepala dan gangguan lambung.

## **REKOMENDASI**

Rekomendasi penelitian ditujukan kepada berbagai pihak berikut. *Pertama*, Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) UPI dapat mengimplementasikan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa, baik melalui pendekatan kuratif, preventif, maupun *developmental*.

*Kedua*, Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat mengadakan program ataupun pembaharuan dalam menindaklanjuti model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara : (1) menyempurnakan konten kurikulum yang terkait dengan mata kuliah tertentu untuk menyeimbangkan muatan perkuliahan antara kajian teoretis dan praktis bagi mahasiswa; (2) mengembangkan model konseling kognitif-perilaku bukan hanya untuk menangani kejenuhan belajar akan tetapi dapat meluaskan studi ke area lain yang relevan; (3) mengarahkan mahasiswa untuk melakukan kajian dengan menggunakan pendekatan konseling lainnya.

*Ketiga*, Dosen pembimbing akademik dapat menindaklanjuti model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara : (1) mengintensifkan monitoring kemajuan belajar mahasiswa dengan membuat jadwal yang terprogram serta disepakati secara bersama baik oleh mahasiswa ataupun dosen pembimbing akademik; (2) memberikan kesempatan mahasiswa untuk berkonsultasi dengan tidak hanya membatasi pada kegiatan akademik akan tetapi dosen pembimbing akademik turut membantu mengatasi permasalahan non akademik mahasiswa; (3) membantu merekomendasikan mahasiswa untuk mengatasi berbagai masalah, khususnya masalah belajar kepada UPT-LBK apabila dosen pembimbing akademik tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa; dan (4) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berkonsultasi dengan memanfaatkan teknologi informasi.

*Keempat*, peneliti selanjutnya dapat mengimplementasikan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara : (1) memperluas subjek penelitian tentang kejenuhan belajar tidak hanya pada jenjang mahasiswa, akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih rendah, misalnya untuk anak TK/PAUD, siswa SD, SMP, SMA, dan mahasiswa pascasarjana; (2) menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku yang lebih spesifik, seperti pendekatan konseling kognitif-perilaku berdasarkan teori konseling kognitif-perilaku dari Ellis, Beck, Meichenbaum, D’Zurilla dan Bandura; dan (3) menggunakan pendekatan konseling yang lain untuk membantu menangani kejenuhan belajar, sehingga dapat dilihat secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan konseling yang digunakan, baik dari sisi teknik, metode ataupun langkah-langkah konseling yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bond, W. F *et al* (ed). (2002). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England : John Wiley & Sons,Ltd.
- Borg, W.R., Gall, M.D. (2003). *Educational Reseach : An Introduction*. London : Longman, Inc.
- Caputo, J. S. (1991). *Stress and Burnout in Library Service*, Canada: The Oryx Press.
- Cherniss, C. (1980). *Staf Burnout Job Stress in the Human Services*. London : Sage Publications.
- Creswell, W. J. (1994). *Research Design : Qualitative & Quantitative Approach*. London : SAGE Publications.
- Crites, O. J. (1981). *Career Counseling*. McGraw-Hill Company. New York.
- Dalton. (2003). “Student Learning Burnout and Perceptions of a Democratic School Environment” . *International Education Journal Vol 4, No 2, 2003*.
- Farber, B. A. (1991), *Crisis In Education: Stress and Burnout in the American Student*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Fraenkel, J.R & Wallen, N.E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Hatip, M. (1997). Model Bimbingan Motivasi Belajar dengan Mendayagunakan Atribusi terhadap Kegagalan dan Keberhasilan Belajar. *Disertasi* pada Program Pascasarjana IKIP Bandung : tidak diterbitkan.

- Healy, C. (1992). *Career Development Counseling Through the Life Stage*. United State of America : Allyn and Bacon, Inc.
- Hirsch & Keniston, (2006) "Sources Of Stress Among College Students"*College Student Journal, June, 2006* [Online]. Tersedia : [www.findarticles.com/p/articles/mi](http://www.findarticles.com/p/articles/mi) [16 Mei 2008].
- Jacobs, *et al.* (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Work Load. *Journal of College Development*. [Online]. Tersedia: [http. // findarticles.com./p/articles/mi](http://findarticles.com./p/articles/mi) [13 Maret 2007].
- Kartadinata, Sunaryo.(2001). "Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling dan Profesionalisasi Konselor". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 7. No. 7, 3-17.
- Laidlaw, K. *et al.* (2003). *Cognitive Behaviour Therapy With Older People*. Southern Gate. John Wiley & Sons Ltd.
- Lee, M.R. *et al.* (2002). "Social Connectedness, Social Appraisal, and Perceived Stress in College Women and Men". *Journal of Counseling Development*. Vol. 80. NO. 3. Summer 2002. 355-361.
- Maslach, C. (1982) *Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon*, In W. S. Paine (Ed.), *Job Stress and Burnout*, Beverly Hills: Sage Publications.
- Maslach, C & Leiter, P.M. (1993). *The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Nurihsan, J (2003). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Mutiara.
- Oemarjoedi, K.A. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Penerbit Creativ Media : Jakarta.
- Pham, J. (2004). Burnout Afflicts Students: the Life of a College Student. *Articles* [Online]. Tersedia : [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com) [6 Juni 2008].
- Schaufeli, W & Enzman, D. (1998). *The Burnout Companion to Study & Practice A Critical Analysis*. Taylor & Francis Ltd : London.
- Sharp, *et al.* (2006). "Mental Health Education : An Evaluation of a Classroom Based Strategy to Modify Help Seeking for Mental Health Problems". *Journal of College Development*. [Online]. Tersedia : [http. // findarticles.com./p/articles/mi](http://findarticles.com./p/articles/mi) [15 Mei 2007].

Shrap & Buckley (1978). "Student Breakdown". *Journal Of Society of Medecine*. Vol. 71 February 1978. [Online]. Tersedia : [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com) [16 Mei 2008].

Skovholt. (2003) "Student Learning Burnout Studied". Families in Society: *The Journal of Contemporary Human Services*. 1 Oct 2003.

Sutjipto. (2001). Apakah Anda Mengalami Burnout? *Jurnal /32*. [Online]. Tersedia: <http://www.depdiknas.go.id> [12 April 2008].

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

\* *Dosen Jurusan Pedagogik Program PGPAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.*