

## BAB II

### LANDASAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### A. Deskripsi Teoritik

##### 1. Kejenuhan (*Burnout*)

###### a. Definisi Kejenuhan

Kejenuhan merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi individu menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat individu menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. Menurut Maslach & Leiter (1997) kejenuhan adalah sindrom psikologis ditandai dengan kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan yang dimiliki seseorang dengan tuntutan tugas yang harus dilakukan.

Menurut Pines dan Aronson (1989), kejenuhan merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan

tuntutan emosional. Selanjutnya, Beberapa penelitian melihat kejenuhan sebagai bagian dari stress (Luthans, 2005). Menurut Izzo (1987) kejenuhan menyebabkan seseorang tidak memiliki tujuan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam bekerja. Sementara itu, Freudenberger (1991) menyatakan kejenuhan merupakan kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhan pribadinya.

Menurut Schaufeli dkk (2002), kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa adalah mengacu pada perasaan kelelahan karena tuntutan dalam perkuliahan, memiliki sikap sinis terhadap perkuliahan dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dengan tuntutan dalam perkuliahan yang harus dikerjakan. Sependapat oleh Schaufeli, Jacob & Dodd (2003) mengatakan bahwa kejenuhan yang dialami mahasiswa membuat suasana di dalam kegiatan perkuliahan menjadi tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang serta rendahnya pencapaian prestasi individu.

Berdasarkan penjelasan mengenai kejenuhan di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan yang dialami mahasiswa adalah sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa

kelelahan yang luar biasa baik secara fisik maupun emosional akibat dari tuntutan dalam perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa bersikap sinis terhadap dirinya dan orang lain serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas perkuliahan bahkan menganggap dirinya tidak kompeten sebagai mahasiswa sehingga terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi.

b. Dimensi Kejenuhan

Leiter & Maslach (1997) menyebutkan ada tiga dimensi dari *burnout*, yaitu;

1. Kelelahan (*Exhaustion*)

Kelelahan merupakan dimensi kejenuhan yang ditandai oleh perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik maupun emosional. Ketika individu mengalami kelelahan, individu akan merasa semua energinya telah terkuras, terpakai sampai habis, tidak dapat beristirahat dan tidak dapat memulihkannya kembali atau bersemangat. Individu yang mengalami kelelahan ketika bangun di pagi hari, individu akan tetap merasa lelah. Individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi kegiatan sepanjang hari. Perasaan atau respon ini adalah hal yang akan dirasakan pertama kali oleh individu ketika mengalami

kelelahan luar biasa dalam suatu aktivitas atau tugas tertentu.

Kelelahan pada mahasiswa ditandai dengan perasaan sangat letih baik secara fisik maupun emosional akibat tuntutan dalam perkuliahan.

## 2. Sinisme (*Cynicism*)

Sinisme merupakan dimensi kedua kejenuhan, ketika individu merasakan dimensi kedua ini, individu akan bersikap sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkungannya dan memberikan jarak serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas bahkan menyerah terhadap cita-cita. Sikap sinisme sendiri adalah sebagai upaya untuk melindungi diri individu untuk menghindari perasaan kecewa setelah mengalami kelelahan.

Sinisme pada mahasiswa ditandai dengan sikap sinis terhadap orang lain di dalam lingkungannya, enggan untuk terlibat dalam kegiatan kuliah seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah baik individu maupun kelompok serta individu mudah putus asa.

## 3. Ketidakberhasilan (*Ineffectiveness*)

Ketidakberhasilan merupakan dimensi kejenuhan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, tidak mampu

melakukan tugas, menganggap tugas yang diberikan berat. Ketika individu mulai merasakan ketidakberhasilan, individu mulai merasakan ketidakcukupan atau kekurangan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Seiring dengan hal tersebut individu juga merasakan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya dan karena mereka kehilangan kepercayaan diri mereka sendiri membuat orang lain kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sehingga timbul perasaan tidak berguna.

Ketidakberhasilan yang terjadi pada mahasiswa ditandai dengan perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan menganggap bahwa tugas yang diberikan akan dirasakan sangat berlebihan serta membuat individu merasa tidak berguna sebagai seorang mahasiswa.

c. Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan

Leiter & Maslach (1997) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kejenuhan, yaitu:

1. Beban Tugas yang Berlebihan

*Work overload* kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara individu dengan yang dikerjakan. Individu terlalu banyak melakukan kegiatan dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena tuntutan tugas yang dikerjakan

melebihi kapasitas kemampuan individu. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas individu, hubungan yang tidak sehat dengan orang lain, menurunkan kreativitas individu dan menyebabkan kejenuhan.

Beban tugas yang berlebihan dapat terjadi pada mahasiswa selama proses perkuliahannya seperti tugas-tugas perkuliahan dari dosen setiap matakuliah yang terkadang tidak memerhatikan kapasitas kemampuan anak didiknya serta tenggang waktu yang tidak lama untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan kualitas mahasiswa, hubungan yang tidak sehat antara dosen dengan mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa lainnya, penurunan pencapaian prestasi, selain itu beban tugas yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi jenuh dengan perkuliahannya.

## 2. Kurangnya Kontrol

Semua orang memiliki keinginan untuk memiliki kesempatan dalam menentukan pilihan-pilihan, membuat keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah serta meraih prestasi. Adanya

aturan terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi, merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapatkan. Kurangnya kontrol pada diri sendiri membuat individu tidak dapat menyeimbangkan antara kepentingan sendiri dengan kepentingan orang lain.

Setiap mahasiswa menginginkan untuk dapat menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah dalam perkuliahan. Aturan-aturan perkuliahan seperti tenggang waktu untuk mengerjakan tugas dengan baik dan benar terkadang membuat mahasiswa memiliki batasan untuk berinovasi dan membuat mahasiswa berpikir "yang penting tugas selesai" tidak peduli benar atau salah dan tanpa memikirkan hasil yang akan didapatkan. Kurangnya kontrol pada diri mahasiswa dalam menjalani perkuliahan membuat mahasiswa tidak dapat menyeimbangkan antara keinginannya dengan keinginan orang lain disekitarnya.

### 3. Kurangnya Apresiasi

Kurangnya apresiasi membuat individu merasa tidak bernilai. Apresiasi yang dimaksud adalah hubungan yang terjalin baik antar individu. Adanya apresiasi yang diberikan akan meningkatkan rasa positif dari individu yang juga

merupakan nilai penting dalam menunjukkan bahwa individu sudah melakukan tugasnya dengan baik.

Kurangnya apresiasi yang diberikan dosen kepada mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa lain membuat individu merasa tidak bernilai. Apresiasi yang diharapkan adalah hubungan yang terjalin baik antara dosen dengan mahasiswa atau mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya. Apresiasi yang diberikan oleh orang lain akan meningkatkan rasa positif dari mahasiswa tersebut. Pemberian apresiasi penting karena dapat menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sudah melakukan tugasnya dengan baik.

#### 4. Merusak Komunitas

Individu yang kurang memiliki rasa memiliki terhadap lingkungan komunitasnya akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif di lingkungannya. Individu akan melakukan sesuatu dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan sosial melakukan sebaliknya. Ada kesenjangan baik antar individu dengan instruktur/pendidik, sibuk dengan diri sendiri, tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman. Tekadang



teknologi seperti telepon genggam, komputer membuat individu cenderung menghilangkan kontak sosial dengan orang di sekitarnya. Hubungan yang baik seperti saling bertukar pikiran, bercanda bersama perlu dilakukan dalam menjalin ikatan yang kuat dengan orang lain. Hubungan yang tidak baik membuat suasana di lingkungannya tidak nyaman. Hal ini membuat dukungan sosial menjadi tidak baik, kurang rasa saling membantu antar satu sama lain.

Mahasiswa akan melakukan sesuatu dengan baik ketika memiliki kenyamanan di lingkungan perkuliahan, tetapi terkadang ada kesenjangan antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan mahasiswa. Ketidakpedulian membuat individu sibuk dengan diri sendiri dan tidak terjalin rasa saling menghargai antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan mahasiswa. Hal ini yang dapat merusak hubungan di lingkungan perkuliahan yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, sehingga tidak terjalin komunitas perkuliahan yang baik.

#### 5. Tidak adanya Keadilan

Perasaan tidak diperlakukan tidak adil juga merupakan faktor terjadinya kejenuhan. Dalam lingkungan merasa adil apabila ada saling percaya, saling terbuka dan saling

menghargai dengan menerima perbedaan. Adanya ketiga komponen tersebut akan menimbulkan rasa keterikatan dengan lingkungannya.

Salah satu faktor terjadinya kejenuhan pada mahasiswa adalah tidak adanya keadilan. Adil berarti saling menghargai, percaya dan terbuka. Salah satu contoh ketidakadilan yang terjadi pada mahasiswa adalah ketika tidak dipercayai untuk mengerjakan tugas dalam kelompok, tidak dihargai pendapat yang diutarakan dan tidak saling terbuka antara mahasiswa dengan mahasiswa sehingga terjadi kesalahpahaman yang dapat menyebabkan kejenuhan pada mahasiswa.

#### 6. Nilai-nilai yang Bertentangan

Kegiatan yang dilakukan dalam lingkungan kampus terkadang tidak sesuai dengan nilai mereka. Hal ini dapat menyebabkan individu menurunkan performa dan kualitas kinerjanya karena tidak sesuai dengan nilai yang dimiliki. Individu akan melakukan yang terbaik ketika melakukan apa yang sesuai dengan nilai, kepercayaan dan menjaga integritas. Dalam lingkungan perkuliahan, nilai-nilai yang ada pada diri sendiri dapat bertentangan dengan nilai-nilai yang ada pada lingkungan kampus, seperti kegiatan di kelas yang

terkadang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan segala cara agar mendapatkan hasil yang bagus atau saling berbagi tugas dengan mengatasnamakan solidaritas. Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus dan bertentangan dengan nilai pada diri sendiri dapat menyebabkan mahasiswa menurunkan kualitas kinerjanya.

## **2. Konseling Individu dalam Layanan Responsif**

### **1. Definisi Konseling Individu**

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada individu yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Konseling individu menjadi bagian dari layanan responsif, menurut Willis (2007) konseling individu adalah pertemuan konselor dengan klien secara individu, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Sependapat dengan Willis, konseling individu menurut Prayitno dan Erman Amti (2004) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu merupakan kegiatan tatap muka yang melibatkan konselor dan konseli dengan tujuan untuk membantu konseli dalam menuntaskan permasalahannya.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah Menurut Prayitno (2004), adalah tujuan umum konseling individu adalah pengentasan masalah konseli sedangkan tujuan khusus konseling individu dapat dirinci sebagai berikut: melalui konseling individu konseli dapat memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif, serta positif dan dinamis.

## 3. Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku

### a. Pengertian Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku

Menurut Aaron T Beck (1964) mendefinisikan Terapi Kognitif-Perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan dan pola perilaku konseli. Harapan dari Terapi Kognitif-Perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif

dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Matson & Ollendick (1988) mengungkapkan definisi Terapi Kognitif-Perilaku yaitu, pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Bush (2003) mengungkapkan bahwa Terapi Kognitif-Perilaku, merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan serta memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan sedangkan terapi tingkah laku membantu hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi (merespon) permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Berdasarkan paparan definisi mengenai Terapi Kognitif-Perilaku, maka dapat disimpulkan bahwa terapi ini adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Terapi ini

merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali sehingga menampilkan perilaku yang tepat.

b. Jenis Distorsi Kognitif

Dalam melakukan terapi kognitif-perilaku diperlukan untuk mengidentifikasi jenis distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan pikiran yang mengontrol emosi dan muncul saat pengolahan informasi tidak akurat dan tidak efektif.

Jenis distorsi kognitif (Beck, 1976) (dalam McLoad, 2008) adalah:

1. Generalisasi Berlebihan:

Menarik kesimpulan umum dari bukti yang sangat terbatas. Contohnya jika seseorang gagal melewati ujian mengemudi pada pertama kali, maka ia akan menggeneralisasikan hal tersebut secara berlebihan dengan menyimpulkan tidak perlu untuk mencoba kedua kalinya karena ia tidak akan pernah lulus.

2. Pemikiran dikotomis:

Memiliki kecenderungan untuk melihat situasi dalam kerangka kutub yang berlawanan. Contoh umum dari pemikiran dikotomis adalah seseorang yang melihat dirinya

sebagai yang terbaik dalam melakukan sesuatu kemudian merasa gagal total jika dipresentasikan dengan bukti ketidaktercapaiannya kepada kompetensi puncak dan jika orang lain tidak menyukai saya, berarti mereka membenci saya.

### 3. Personalisasi:

Kecenderungan untuk membayangkan berbagai peristiwa yang ada pasti berkaitan dengan tindakannya, walaupun tidak ada koneksi logis yang dapat dibuat antara peristiwa tersebut dengan tindakannya dan merasa bertanggung jawab atas peristiwa negatif yang terjadi, walaupun sebenarnya peristiwa tersebut bukan merupakan kesalahan dirinya. Contohnya setiap kali saya ke pusat perbelanjaan, pasti selalu hujan dan Anton merasa bahwa dirinya adalah orang yang membuat tim futsalnya kalah dalam pertandingan tanpa alasan dan dasar apapun.

### c. Tahapan Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku

Menurut Corsini & Wedding (2011) tahapan terapi kognitif-perilaku terbagi menjadi tiga tahap yaitu:

#### 1. Tahap Awal Terapi Kognitif-Perilaku:

Dalam tahap awal ini, konselor dapat memulai untuk mengidentifikasi masalah konseli. Identifikasi masalah dan

pengumpulan informasi mengenai latar belakang munculnya masalah dapat dilakukan dalam beberapa sesi konseling. Pada sesi pertama konselor harus dapat fokus dalam mengkonseptualisasi masalah yang dialami konseli secara spesifik.

2. Tahap Pertengahan Terapi Kognitif-Perilaku:

Dalam tahap pertengahan ini, konselor menentukan dan melakukan strategi yang tepat untuk menangani permasalahan yang dialami konseli dengan melakukan teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan konseli dan keduaabelah pihak harus saling bekerja sama.

3. Tahap Akhir Terapi Kognitif-Perilaku:

Dalam tahap ini konselor meminta konseli mendeskripsikan tentang manfaat dan hambatan yang dilalui pada proses konseling. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri pertemuan konseling.

**4. Teknik Instruksi Diri (*Self Instruction*) dalam Terapi Kognitif-Perilaku**

a. Pengertian Teknik Instruksi Diri

Teknik instruksi diri adalah bagian dari pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku. Terapi ini merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk



memecahkan masalah. Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri (Meichenbaum, 1979). Teknik instruksi diri untuk mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif yang merupakan strategi *coping* yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Menurut Safaria (2004) teknik instruksi diri merupakan teknik yang menggunakan instruksi-diri berupa kalimat pernyataan positif ketika berhadapan dengan permasalahan dalam suatu situasi tertentu.

b. Langkah-langkah Teknik Instruksi Diri

Dalam menggunakan teknik Instruksi Diri, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik instruksi diri dalam menangani kejenuhan pada mahasiswa diarahkan untuk restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif.

Prosedur penggunaan instruksi diri pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik instruksi diri dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan

beragam masalah (Martin & Pear, 2007). Berikut prosedur untuk melakukan instruksi diri dalam menangani kejenuhan pada mahasiswa:

1. *Pemodelan Kognitif (Cognitive Modeling)*

Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri yang cocok untuk individu. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.

2. *Bimbingan Eksternal yang Terbuka (Overt external guidance)*

Konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.

3. *Bimbingan Diri yang Terbuka (Overt self guidance)*

Konseli melakukan perbuatan yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri sampai melibatkan perilaku yang tepat. Konselor mengamati antara verbalisasi diri konseli dengan bahasa tubuh konseli.

4. Bimbingan Diri yang Sedikit Tersingkap (*Faded overt self-guidance*)

Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri dengan suara pelan. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.

5. Instruksi Diri yang Tersembunyi (*Covert self-instruction*)

Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

c. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Instruksi Diri

Kelebihan teknik ini adalah waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat dan dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok sedangkan kekurangan dari teknik ini adalah dibutuhkan motivasi yang besar pada diri konseli karena keinginan internal untuk mengubah perilaku merupakan kunci utama.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Mubiar Agustin tahun 2009 dengan judul Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik

2008/2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dan menurunkan gejala kejenuhan belajar mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Gian Sugiana Sugara pada tahun 2011 mengenai Efektivitas Teknik *Self Instruction* dalam Menangani Kejenuhan Belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan yang dialami oleh siswa SMA Angkasa Bandung berada pada kategori sedang dan teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Rifki Firmansyah (2012) mengenai Efektivitas Teknik *Self Instruction* untuk mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik instruksi diri efektif digunakan dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa SMP.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuni Eka Khusumawati (2014) tentang Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Instruksi Diri dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Noushad pada tahun 2008 dengan judul *From Teacher Burnout to Student Burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan adalah masalah akademik yang serius. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan berkaitan dengan stres akademik

(tuntutan dalam perkuliahan) dan diperlukan intervensi program untuk menangani kejenuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Linawati pada tahun 2002 mengenai Hubungan antara Kejenuhan Belajar dan Prestasi Belajar pada Siswa yang Mengikuti Aktivitas Akademis di luar Sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kejenuhan belajar dan prestasi belajar, yaitu semakin rendah kejenuhan belajar maka semakin tinggi prestasi belajar dan sebaliknya semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin rendah prestasi belajar, hal ini berarti kejenuhan memberi pengaruh terhadap prestasi belajar yang dicapai.

Penelitian yang dilakukan Stephanie Cushman & Richard West pada tahun 2006 mengenai *Precursors to College Student Burnout: Developing a Typology of Understanding*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa mengalami kejenuhan ada lima kategori yaitu tugas kuliah yang berlebihan, pengaruh lingkungan sosial, kurangnya motivasi, kesehatan mental dan fisik serta sikap dan perilaku instruktur. Tugas kuliah yang berlebihan merupakan kategori pertama yang berkontribusi terhadap mahasiswa yang mengalami kejenuhan dengan persentase 49% yaitu dengan responden yang memilih sebanyak 118 mahasiswa dari 350 mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Tito Mediantono tahun 2013, mengenai Hubungan *Burnout* dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja di

Jurusan Sistem Informasi STIKOM Bogor. Penelitian dilakukan pada 95 mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Bogor menggunakan metode penelitian survey dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja di jurusan sistem informasi STIKOM.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramon Diaz pada tahun 2007 mengenai hubungan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini bersifat korelasional yang dilakukan terhadap 98 mahasiswa yang bekerja dari lima lembaga perguruan tinggi di Jakarta dan di Depok. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi.

### **C. Kerangka Berpikir**

Mahasiswa adalah sekelompok individu yang sedang belajar di lembaga pendidikan tinggi. Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari tugas perkuliahan yang diberikan dosen untuk pemenuhan masa perkuliahan. Dalam menjalani rutinitas perkuliahan dengan tuntutan tugas membuat mahasiswa merasa tidak mampu dan lelah untuk menjalaninya. Ketika individu sudah merasakan kelelahan yang luar biasa mengakibatkan sikap sinis atau dapat digambarkan sebagai sikap acuh tak acuh pada lingkungannya dan mengurangi keterlibatan diri dalam

melakukan aktivitas perkuliahan. Kelelahan dan sikap sinis menimbulkan ketidakberhasilan dalam pencapaian prestasi individu. Hal ini dinamakan mahasiswa yang mengalami kejenuhan.

Kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa merupakan masalah yang berkaitan dengan pencapaian prestasi akademik yang rendah dan membuat suasana di dalam kegiatan perkuliahan menjadi tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Linawati (2002) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kejenuhan belajar dan prestasi belajar, yaitu semakin rendah kejenuhan belajar maka semakin tinggi prestasi belajar dan sebaliknya semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin rendah prestasi belajar, hal ini berarti kejenuhan memberi pengaruh terhadap prestasi belajar yang dicapai.

Penelitian yang dilakukan oleh Noushad (2008) dikatakan bahwa studi dalam universitas mencakup kegiatan terstruktur dan sering memaksa (misalnya menghadiri kelas dan penugasan) yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab kejenuhan pada mahasiswa. Kejenuhan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan sejumlah reaksi emosional, pola pikir dan perilaku yang maladaptif sehingga mempengaruhi kemampuan belajar dan manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa (Galbraith & Merrill, 2012). Dampak negatif yang ditimbulkan dari kejenuhan yang dialami

oleh mahasiswa adalah pencapaian prestasi rendah, perilaku maladaptif seperti tidak antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, tidak menghadiri kelas perkuliahan, menjadi suka marah-marah, tidak peduli dengan tugas perkuliahan dan sebagainya, kejenuhan juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti sakit kepala dan sakit pencernaan serta dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi dan gangguan tidur. Jika kejenuhan yang dialami mahasiswa tidak ditangani maka terdapat konsekuensi yang buruk yaitu putus kuliah (*drop out*).

Untuk membantu mengurangi kejenuhan pada mahasiswa dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling yaitu dengan pendekatan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2009) menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dan menurunkan gejala kejenuhan belajar mahasiswa. Peneliti menggunakan salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk mengurangi kejenuhan adalah Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku dengan teknik Instruksi Diri. Penelitian tentang kejenuhan belajar menggunakan pendekatan Terapi Kognitif Perilaku dengan teknik instruksi diri pernah dilakukan oleh Sugara (2011), hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik instruksi diri efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA, kemudian oleh Firmansyah (2012), hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik instruksi diri efektif digunakan dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa



SMP, penelitian selanjutnya tentang teknik instruksi diri dilakukan oleh Zuni Eka (2014) dengan hasil penelitian bahwa penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan instruksi diri dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA dibuktikan dengan adanya penurunan skor kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini akan dilakukan penelitian subjek tunggal melalui layanan konseling individu untuk mengurangi kejenuhan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa. Teknik instruksi diri tersebut digunakan selama melakukan konseling individu untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan deskripsi teoretis dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku melalui konseling individu dapat mengurangi kejenuhan pada mahasiswa.