

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti membahas dan menguraikan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2013-2014 yang memiliki IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) $\leq 2,5$ dengan tingkat kejenuhan tinggi yaitu terdiri dari 6 (enam) orang mahasiswa.

Adapun subjek penelitian diambil dengan pertimbangan dan tujuan tertentu yaitu seorang mahasiswa yang memiliki skor kejenuhan tertinggi dan nilai IPK terendah.

A. Deskripsi Data Hasil Penerapan Teknik Instruksi Diri untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa

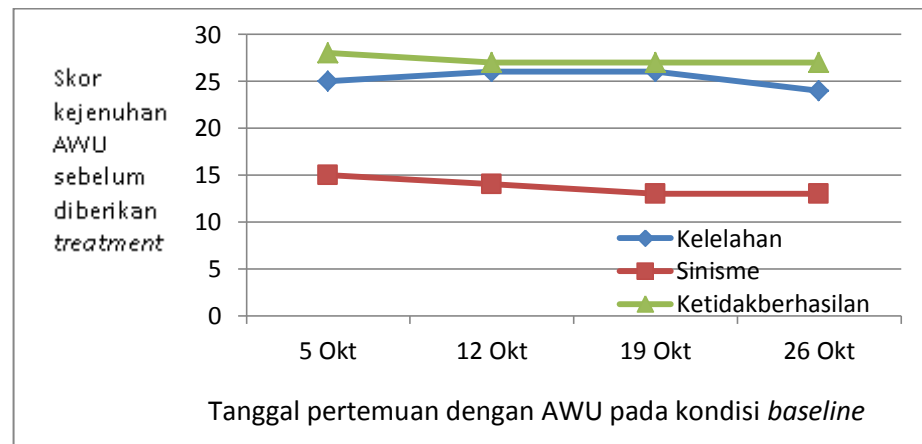
1. *Baseline* (A) Kejenuhan

Pengambilan data *baseline* dilakukan dengan menggunakan instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang sudah disediakan oleh peneliti. Tujuan diberikannya instrumen tersebut adalah untuk memperoleh data skor awal kejenuhan konseli yang berinisial AWU sebelum diberikan intervensi. Dari hasil pengambilan data *baseline* kemudian diperoleh grafik dan tabel perolehan data *baseline* (kondisi sebelum diberikan *treatment*). Berikut adalah grafik perolehan data *baseline*:

Tabel 4.1
Skor Kejenuhan AWU
Sebelum diberikan Intervensi

Tanggal	Skor dari		
	Kelelahan	Sinisme	Ketidakberhasilan
5 Oktober 2015	25	15	28
12 Oktober 2015	26	14	27
19 Oktober 2015	26	13	27
26 Oktober 2015	24	13	27

Tabel di atas menunjukkan bahwa kejenuhan konseli sebelum diberikan *treatment* tinggi. Pada dimensi kelelahan skor tertinggi sebesar 26, sinisme 15, Ketidakberhasilan 28. Data di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.1 Hasil Pengamatan *Baseline* (A)

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui rata-rata skor pada tiga dimensi kejenuhan yaitu dimensi kelelahan dengan rata-rata skor

25.25, dimensi sinisme dengan rata-rata skor 13.75 dan dimensi ketidakberhasilan dengan rata-rata skor 27.25.

Kejenuhan konseli pada kondisi *baseline* dengan rata-rata skor berjumlah 66.25 dapat dikategorisasikan pada kategori tinggi dengan kategorisasi kejenuhan sebagai berikut :

Tabel 4.2
Klasifikasi Kejenuhan

Skor Kategorisasi	Kategori
$X \leq 22.5$	Sangat rendah
$22.5 < X \leq 37.5$	Rendah
$37.5 < X \leq 52.5$	Sedang
$52.5 < X \leq 67.5$	Tinggi
$67.5 < X$	Sangat tinggi

Untuk menurunkan kejenuhan yang dialami konseli diperlukan *treatment* berupa layanan responsif konseling individu. Peneliti menggunakan teknik Instruksi Diri untuk mengurangi kejenuhan yang dialami konseli.

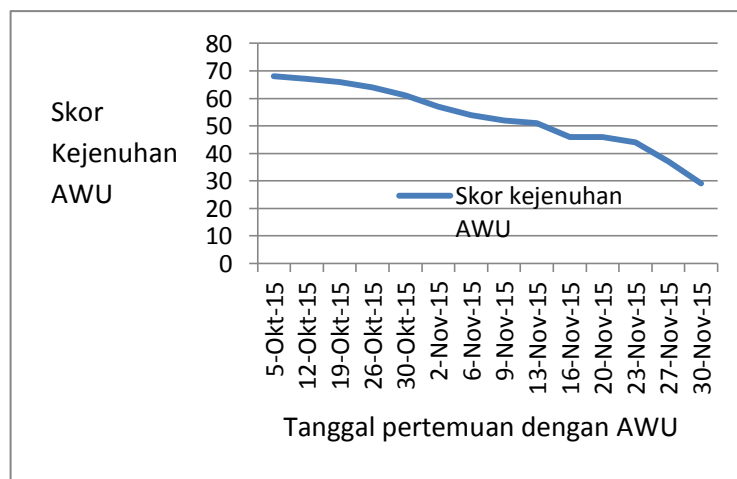
2. Hasil Intervensi (B)

a. **Skor kejenuhan keseluruhan:** Skor kejenuhan AWU mengalami penurunan dari sebesar 68 yaitu pada kategori tinggi dan menjadi sebesar 29 pada kategori sedang. Berikut adalah tabel skor kejenuhan AWU secara keseluruhan:

Tabel 4.3
Skor kejenuhan AWU Keseluruhan

Sesi	Tanggal	Skor kejenuhan
1	5 Oktober 2015	68
2	12 Oktober 2015	67
3	19 Oktober 2015	66
4	26 Oktober 2015	64
5	30 Oktober 2015	61
6	2 November 2015	57
7	6 November 2015	54
8	9 November 2015	52
9	13 November 2015	51
10	16 November 2015	46
11	20 November 2015	46
12	23 November 2015	44
13	27 November 2015	37
14	30 November 2015	29

Data pada tabel 4.3 dapat digambarkan pada grafik 4.2 sebagai berikut:



Grafik 4.2
Skor Kejenuhan AWU

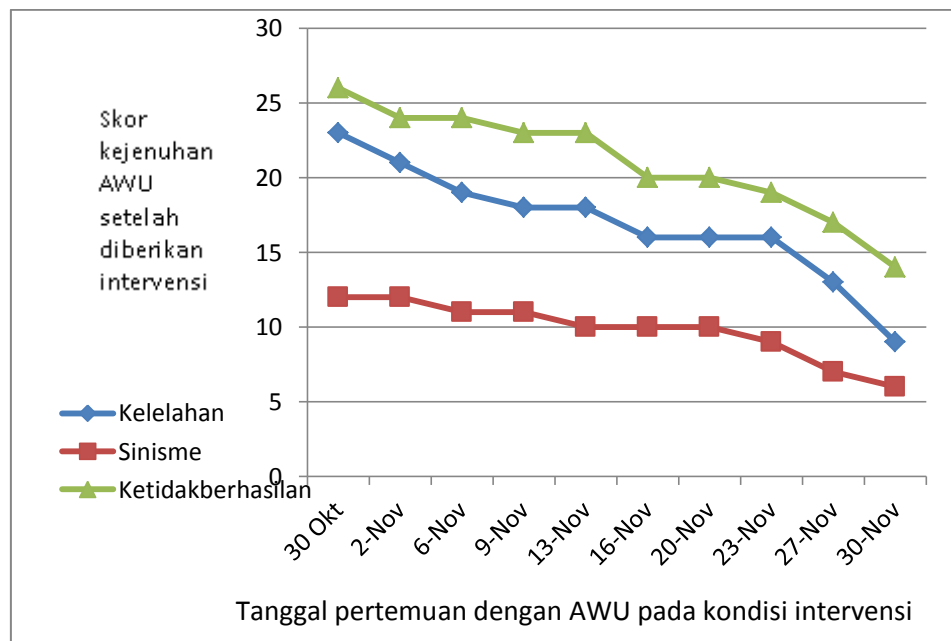
Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa garis grafik menurun yang bermakna kejenuhan AWU mengalami penurunan Data yang diperoleh dari hasil pengambilan data yang dilakukan pada intervensi (B), terdapat penurunan pada setiap dimensi kejenuhan. Perolehan rata-rata pada dimensi kelelahan 16.9, Sinisme 9.8, Ketidakberhasilan 21. Berikut adalah hasil skor kejenuhan AWU selama diberikan *treatment* (intervensi):

Tabel 4.4
Skor kejenuhan AWU per dimensi kondisi intervensi

Tanggal, Bulan, Tahun	Skor dari		
	Kelelahan	Sinisme	Ketidakberhasilan
30 Oktober 2015	23	12	26
2 November 2015	21	12	24
6 November 2015	19	11	24
9 November 2015	18	11	23
13 November 2015	18	10	23
16 November 2015	16	10	20
20 November 2015	16	10	20
23 November 2015	16	9	19
27 November 2015	13	7	17
30 November 2015	9	6	14

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kejenuhan AWU menurun setelah diberikan treatment berupa penerapan teknik instruksi diri. Pada dimensi kelelahan skor AWU sebesar 23 saat diberikan intervensi awal dan menurun mencapai sebesar 9 saat diberikan intervensi akhir. Pada dimensi sinisme skor AWU sebesar 12 saat diberikan intervensi awal dan menurun mencapai sebesar 6 saat diberikan intervensi akhir. Pada dimensi ketidakberhasilan skor AWU sebesar 26 saat diberikan intervensi awal dan menurun mencapai sebesar 14 saat diberikan intervensi akhir.

Data di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.3 Hasil Intervensi (B)

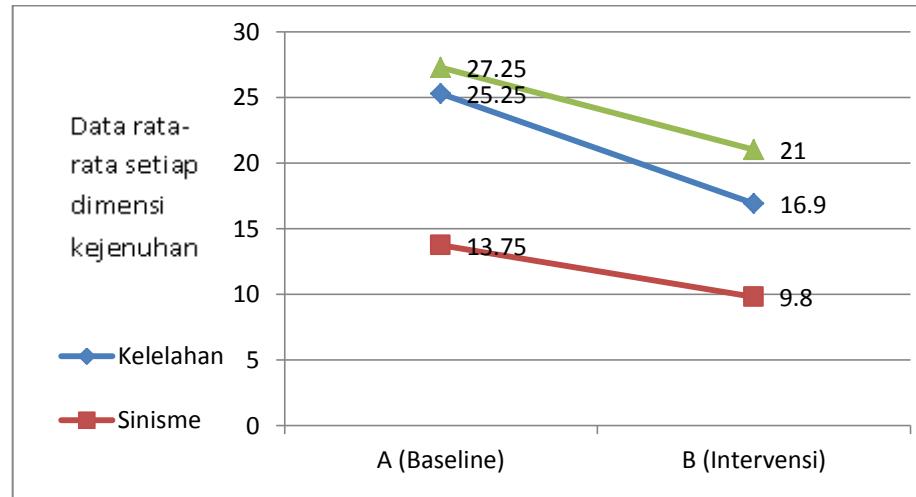
Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa kejenuhan AWU pada saat diberikan *treatment* dengan teknik Instruksi Diri yang merupakan salah satu teknik dari pendekatan terapi kognitif-perilaku mengalami penurunan yang konsisten dari sesi awal intervensi sampai sesi akhir intervensi.

Berikut adalah tabel rekapitulasi kondisi *baseline* dan intervensi dari tiga dimensi kejenuhan:

Tabel 4.5
Rekapitulasi Kondisi A, B

Rata-rata	Kelelahan	Sinisme	Ketidakberhasilan	Jumlah
A (<i>Baseline</i>)	25.25	13.75	27.25	66.25
B (Intervensi)	16.9	9.8	21	47.7
Penurunan kejenuhan	8.35	3.95	6.25	18.55

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor pada kondisi *baseline* ke kondisi intervensi mengalami penurunan skor rata-rata tingkat kejenuhan konseli. Selisih penurunan tingkat kejenuhan pada dimensi kelelahan sebesar 8.35, pada dimensi sinisme sebesar 3.95 dan pada dimensi ketidakberhasilan sebesar 6.25. jumlah penurunan skor kejenuhan konseli sebesar 18.55. Data di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.4 Rekapitulasi Penurunan Kelelahan

Pada dimensi kelelahan, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesepuluh terdapat penurunan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 25.25, sedangkan saat diberikan intervensi menurun menjadi 16.9. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 8.35. Dapat disimpulkan bahwa pada dimensi kelelahan mengalami penurunan setelah diberikan *treatment*. Pada dimensi sinisme, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesepuluh terdapat penurunan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 13.75, sedangkan saat diberikan intervensi menurun menjadi 9.8. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.95. Dilihat dari selisih antara *baseline* dengan intervensi mengalami penurunan meskipun tidak terlalu besar.

Pada dimensi ketidakberhasilan, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesepuluh terdapat penurunan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 27.25, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 21. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 6.25. Dapat disimpulkan bahwa pada dimensi ketidakberhasilan mengalami penurunan setelah diberikan *treatment*.

b. Analisis Data

1. Analisis Dalam Kondisi

a) Panjang kondisi

Panjang kondisi pada A (*baseline*) adalah 4 kali pertemuan dan didapatkan data stabil sehingga dapat melakukan intervensi.

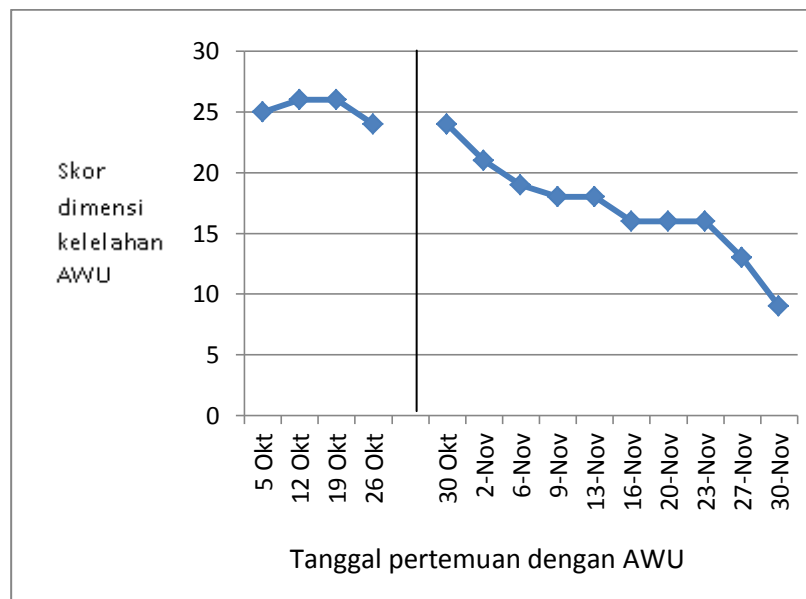
Panjang kondisi pada B (intervensi) adalah 10 kali pertemuan dan didapatkan data stabil. Apabila data yang diperoleh stabil maka pemberian *treatment* dapat dihentikan. Dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Panjang Kondisi

Kondisi	Panjang kondisi
A (<i>baseline</i>)	4
B (Intervensi)	10

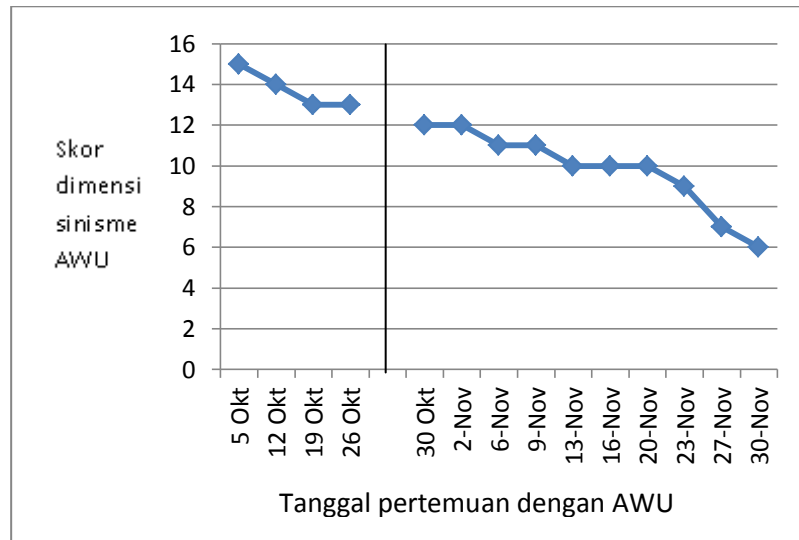
b) Kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah untuk tiga dimensi kejenuhan disajikan pada grafik 4.5, grafik 4.6 dan grafik 4.7. Berdasarkan hasil ini dapat dimaknai bahwa ketiga dimensi kejenuhan yaitu kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan mengalami penurunan dari kondisi *baseline* yang terdapat pada kiri grafik setiap dimensi sampai kondisi intervensi yang terdapat pada kanan grafik setiap dimensi. Hal ini berarti kecenderungan arah pada ketiga dimensi kejenuhan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi kejenuhan yang dialami konseli.



Grafik 4.5 Kecenderungan arah dimensi kelelahan

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa skor dimensi kelelahan AWU pada kejenuhan menurun dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling.

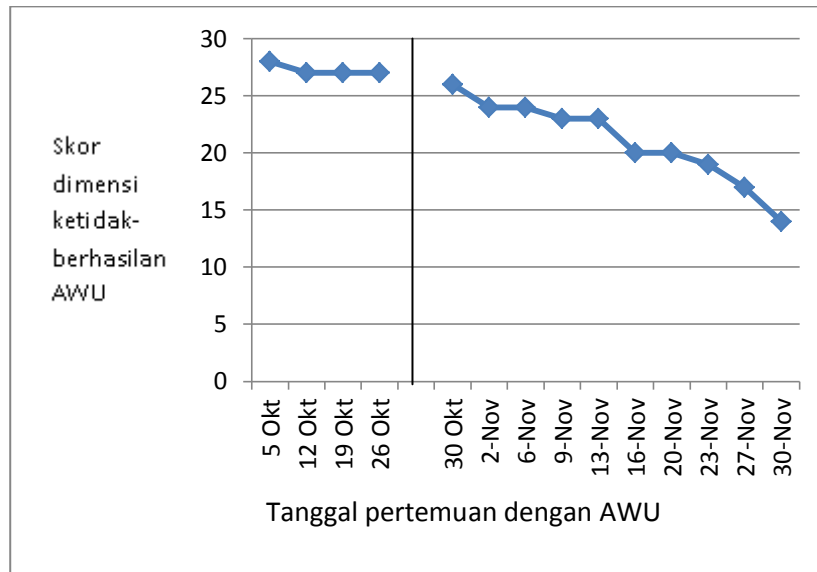


Grafik 4.6 Kecenderungan arah pada dimensi sinisme

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa skor dimensi sinisme AWU pada kejenuhan menurun dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling. Penurunan skor pada tahap *baseline* masih dalam kondisi stabil, karena penurunan skor terpaut 1 (satu) poin.

Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi kondisi konseli dengan rutinitas perkuliahannya seperti emosi dan situasi pada perkuliahan yang konseli jalani pada pengambilan data skor *baseline* serta konseli memiliki

motivasi internal yang cukup baik untuk mengurangi kejenuhannya.



Grafik 4.7
Kecenderungan arah dimensi ketidakberhasilan

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa skor dimensi ketidakberhasilan AWU pada kejenuhan menurun dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling.

c) Kecenderungan stabilitas

Menurut Juang (2005), menentukan kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas 15%. Secara umum jika 80% - 90% data masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean, maka data dapat dikatakan

stabil. Keadaan data yang stabil pada kondisi *baseline* secara meyakinkan bahwa intervensi perlu segera diberikan. Rincian perhitungan kestabilan terlampir pada lampiran 15:

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* dimensi kelelahan dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi kelelahan sebesar 25.25 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 100%.

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* dimensi sinisme dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi sinisme sebesar 13.75 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 75%.

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* dimensi ketidakberhasilan dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi ketidakberhasilan sebesar 27.25 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 100%.

Berdasarkan perlunya kestabilan *baseline* pada tiga dimensi kejenuhan dapat dimaknai bahwa ketiga dimensi kejenuhan yaitu kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan

dalam kondisi stabil dan hal ini berarti bahwa kondisi intervensi dapat diberikan pada konseli.

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi dimensi kelelahan dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi kelelahan sebesar 16.9 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 50%.

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi dimensi sinisme dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi sinisme sebesar 9.8 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 40%.

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi dimensi ketidakberhasilan dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data dimensi ketidakberhasilan sebesar 21 masih berada pada 15% di atas dan di bawah mean dengan persentase sebesar 50%.

Berdasarkan perhitungan kestabilan intervensi pada tiga dimensi kejenuhan dapat dimaknai bahwa data pada ketiga dimensi kejenuhan yaitu kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan dalam kondisi stabil yang bermakna bahwa pemberian *treatment* dapat dihentikan.

d) Kecenderungan jejak data

Menentukan kecenderungan jejak data, hal ini sama dengan kecenderungan arah pada grafik 4.5 sampai grafik 4.7. Oleh karena itu, masukan hasil yang sama seperti kecenderungan arah.

Kondisi	A	B
	<i>Baseline</i>	Intervensi
Kecenderungan Jejak	(=)	(+)

Tanda (=) bermakna tidak ada perubahan yang signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa keadaan pada kondisi *baseline* stabil dan tanda (+) bermakna membaik, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi yaitu dengan teknik instruksi diri sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menurunnya tingkat kejenuhan konseli.

e) Level perubahan

Menentukan level perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data pada kondisi *baseline* maupun intervensi dengan cara; tandai data pertama (hari pertama) dan terakhir (hari terakhir) pada fase *baseline* ataupun intervensi. Hitung selisih antara

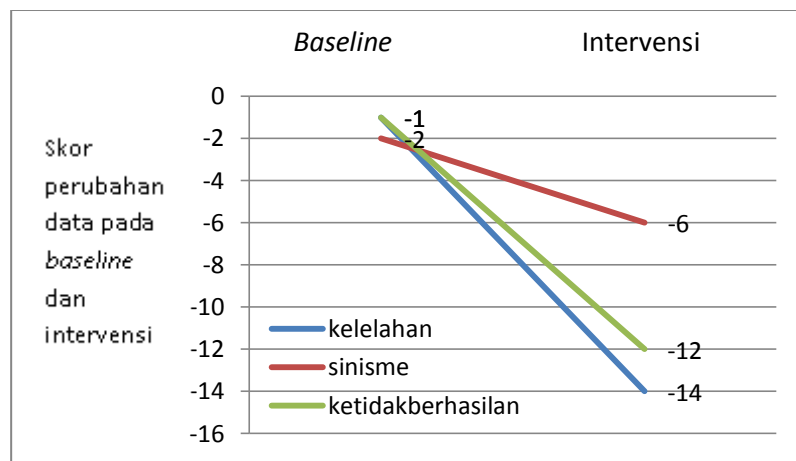
kedua data dan tentukan arahnya menaik atau menurun dan diberi tanda (+) jika membaik, (-) memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan. Rincian perhitungan terlampir pada lampiran 16.

Tabel 4.7
Tabel Level Perubahan Data *Baseline* dan Intervensi

No.	Data pada <i>baseline</i> (A)	Skor hari ke 4 dikurang Skor hari ke 1	Jumlah
1.	Kelelahan	24 – 25	-1
2.	Sinisme	13 – 15	-2
3.	Ketidakberhasilan	27 – 28	-1
Data pada intervensi (B)			
4.	Kelelahan	9 – 23	-14
5.	Sinisme	6 – 12	-6
6.	Ketidakberhasilan	14 – 26	-12

Berdasarkan penyajian tabel data level perubahan pada *baseline* dan pada data intervensi. Maka dapat dimaknai bahwa data mengalami penurunan pada setiap dimensi kejenuhan yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi kejenuhan. Pada data *baseline* dimensi kelelahan sebesar -1 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik instruksi diri dalam

pendekatan terapi kognitif-perilaku data berubah menjadi sebesar -14. Pada data *baseline* dimensi sinisme sebesar -2 dan setelah diberikan intervensi dengan teknik yang sama data berubah menjadi sebesar -6. Pada data *baseline* dimensi ketidakberhasilan sebesar -1 dan setelah diberikan intervensi dengan teknik yang sama data berubah menjadi sebesar -12. Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik:



Grafik 4.8

Level Perubahan Data pada *Baseline* dan Intervensi

Tingkat perubahan data dapat ditulis seperti berikut ini: kondisi A (=) dan kondisi B (+). Tanda (=) pada kondisi *baseline* (A) bermakna tidak ada perubahan yang signifikan dengan data perubahan pada kondisi

baseline pada dimensi kelelahan sebesar -1, dimensi sinisme -2 dan dimensi ketidakberhasilan -1.

Tanda (+) pada kondisi intervensi (B) bermakna membaik dengan data perubahan pada kondisi intervensi pada dimensi kelelahan -14, dimensi sinisme -6 dan dimensi ketidakberhasilan -12.

Penurunan data pada kondisi intervensi membuktikan bahwa tingkat perubahan kondisi *baseline* ke intervensi membaik sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi tingkat kejenuhan yang dialami oleh konseli.

Hal ini berarti tujuan diberikannya intervensi dengan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku adalah menurunkan tingkat kejenuhan konseli terkait dengan tiga dimensi kejenuhan yaitu dimensi kelelahan, dimensi sinisme dan dimensi ketidakberhasilan.

Berdasarkan penjelasan di atas, semakin kecil tingkat perubahan data pada setiap dimensi bermakna membaik dan diberi tanda (+). Berikut adalah tabel level perubahan pada kondisi *baseline* (A) dan intervensi (B) setiap dimensi kejenuhan:

Tabel 4.8
Level Perubahan pada Kondisi *Baseline* (A)
dan Intervensi (B) setiap Dimensi Kejenuhan

Dimensi	<i>Baseline</i> (A)	Intervensi (B)
Kelelahan	-1	-14
Sinisme	-2	-6
Ketidakberhasilan	-1	-12

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui terdapat perubahan data pada kondisi *baseline* dan intervensi yaitu penurunan level perubahan pada setiap dimensi kejenuhan.

Pada dimensi kelelahan dalam kondisi *baseline* sebesar -1, setelah diberikan intervensi skor menurun menjadi -14. Pada dimensi sinisme dalam kondisi *baseline* sebesar -2, setelah diberikan intervensi skor menurun menjadi -6. Pada dimensi ketidakberhasilan dalam kondisi *baseline* sebesar -1, setelah diberikan intervensi skor menurun menjadi -12.

Penurunan skor yang terjadi sesuai dengan tujuan intervensi yaitu mengurangi kejenuhan pada AWU dengan diberikannya *treatment* berupa penerapan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku.

2. Analisis Antar Kondisi

- a. Menentukan jumlah variabel yang diubah: Pada data yang telah ada, variabel yang akan diubah dari kondisi *baseline* (A) ke intervensi adalah 1, yaitu kejenuhan. Dengan demikian pada format berikut:

Tabel 4.9 Variabel yang diubah

Perbandingan Kondisi	B/A (2:1)
Jumlah variabel yang akan diubah	1

- b. Menentukan kecenderungan arah

Menentukan perubahan kecenderungan arah sangat penting karena untuk memberikan gambaran perbandingan kecenderungan arah dan efek pemberian intervensi terhadap tingkat kejenuhan yang dialami konseli dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi di atas, maka formatnya dapat ditulis seperti dibawah ini:

Perbandingan kondisi	B/A (2:1)
Perbandingan kecenderungan arah dan efeknya	(=) (+)
	POSITIF

c. Level perubahan

Menentukan level perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data pada kondisi *baseline* maupun intervensi dengan cara: tentukan data point pada kondisi *baseline* (A) pada sesi terakhir dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B), kemudian hitung selisih antara keduanya. Perhitungan adalah sebagai berikut:

$$B/A \Rightarrow 24 - 23 = 1 (+), \text{ dimensi kelelahan}$$

$$B/A \Rightarrow 13 - 12 = 1 (+), \text{ dimensi sinisme}$$

$$B/A \Rightarrow 27 - 26 = 1 (+), \text{ dimensi ketidakberhasilan}$$

Jika dilihat dari hasil perhitungan terdapat hasil positif (+). Hasil positif (+) menunjukkan adanya penurunan target *behavior* yaitu kejenuhan, hal ini dapat dimaknai bahwa penurunan data pada sesi terakhir kondisi *baseline* ke sesi pertama kondisi intervensi mengalami level perubahan menurun sementara, karena perhitungan menentukan level perubahan dihitung dengan cara mengurangi hasil data pada kondisi *baseline* pada sesi terakhir dengan hasil data sesi pertama pada kondisi intervensi, sedangkan sesi intervensi sebanyak sepuluh sesi.

d. *Overlap* data

Perhitungan *overlap* data dilakukan untuk menentukan pengaruh intervensi dengan teknik instruksi diri terhadap kejenuhan konseli pada kondisi *baseline* dengan intervensi dengan cara:

(1) Lihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi *baseline* (A), (2) Hitung ada berapa data point pada kondisi intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi A, (3) Perolehan pada langkah kedua dibagi dengan banyaknya data point dalam kondisi B.

$$B/A = (0:10) \times 100\% = 0\%, \text{ kelelahan}$$

$$B/A = (0:10) \times 100\% = 0\%, \text{ sinisme}$$

$$B/A = (1:10) \times 100\% = 10\%, \text{ ketidakberhasilan}$$

Keterangan bahwa semakin kecil persentase *overlap* (ketidakcocokan) makin baik pengaruh intervensi terhadap target perilaku. Jadi dapat dikatakan teknik Instruksi Diri berpengaruh terhadap penurunan kejenuhan konseli. Dapat dilihat pada data *overlap* setiap dimensi kejenuhan. Untuk dimensi kelelahan dan sinisme persentase *overlap* sebesar 0%, hal ini dimaknai bahwa pengaruh

intervensi yaitu penerapan teknik instruksi diri terhadap dimensi kelelahan dan sinisme pada kejenuhan dengan persentase keberhasilan 100% dapat mengurangi kejenuhan pada dimensi kelelahan dan sinisme AWU, sedangkan untuk dimensi ketidakberhasilan persentase *overlap* sebesar 10%, hal ini dimaknai bahwa pengaruh intervensi yaitu penerapan teknik instruksi diri terhadap dimensi ketidakberhasilan pada kejenuhan dengan persentase keberhasilan 90% dapat mengurangi kejenuhan pada dimensi ketidakberhasilan AWU.

3. Proses Konseling

a. Asesmen

Asesmen sebelumnya yang telah dikumpulkan oleh peneliti yaitu instrumen adaptasi MBISS untuk mengukur tingkat kejenuhan AWU, angket untuk studi pendahuluan mengenai kejenuhan yang dialami AWU, wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh data mengenai masalah yang dihadapi konseli dengan menelaah emosi/perasaan dan situasi AWU terkait dengan kejenuhan yang dialaminya dan studi

dokumentasi untuk mengetahui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) dan KHS (Kartu Hasil Studi) AWU pada semester 1-4.

Berdasarkan hasil instrumen adaptasi MBISS, angket, wawancara dan studi dokumentasi menunjukkan bahwa AWU merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan yang tinggi. Hasil awal instrumen adaptasi MBISS AWU yaitu sebesar 68 terdapat pada kategori sangat tinggi. Hal ini didukung dari hasil angket studi pendahuluan dan wawancara bahwa AWU memang jenuh terhadap rutinitas perkuliahannya serta hasil studi dokumentasi berupa IPK pada semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09 yang merupakan kategori rendah ≤ 2.5 . Hasil asesmen menunjukkan bahwa AWU termasuk kategori mahasiswa yang mengalami kejenuhan tinggi dan memerlukan tindakan konseling individu untuk menurunkan kejenuhannya.

b. Mengimplementasikan teknik

1. Konseptualisasi masalah yang dihadapi konseli

Konseptualisasi masalah yang dihadapi konseli dilaksanakan dalam tiga sesi yaitu pada tanggal 30 Oktober 2015, 2 November 2015 dan 6

November 2015. Pada sesi pertama, peneliti mengidentifikasi permasalahan konseli dengan membuat daftar emosi/perasaan yang dirasakan konseli terkait dengan kejenuhan yang dialaminya. Peneliti menyediakan lembar contoh emosi untuk membantu konseli mengidentifikasi emosi yang dirasakan sesuai dengan kejenuhan konseli, kemudian AWU melingkari beberapa emosi yaitu tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut yang terlampir pada lampiran 17. Peneliti bersama AWU membahas emosi-emosi yang telah dipilih terkait dengan situasi yang membuat AWU merasakan emosi tersebut.

Pada sesi kedua AWU mengisi lembar format “catatan pikiran sederhana” yang berisi 3 (tiga) kolom yaitu kolom perasaan, kolom situasi dan kolom pikiran otomatis. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi pemikiran disfungsional/otomatis yang biasa disebut dengan NAT (*Negative Automatic Thought*) yaitu pikiran negatif otomatis AWU terlampir pada lampiran 18. Peneliti bersama AWU membahas

tentang pikiran negatif otomatis AWU dikaitkan dengan emosi dan situasi yang diidentifikasi terlebih dahulu.

Pada sesi ini peneliti mendiagnosa pikiran negatif otomatis konseli sesuai dengan hasil catatan pikiran sederhana dengan menentukan pikiran negatif otomatis yang termasuk pada dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan yang terlampir pada lampiran 19.

Pada sesi ketiga, peneliti mendiskusikan hasil diagnosa pikiran negatif otomatis kepada AWU, setelah itu konseli dibantu peneliti merumuskan pernyataan untuk mengganti pikiran negatif otomatis yang lebih positif dengan mempertimbangkan dari sudut pandang yang berbeda sesuai dengan tiga dimensi kejenuhan yang terlampir pada lampiran 20.

2. Melakukan teknik instruksi diri

Melakukan teknik instruksi diri dilaksanakan dalam enam sesi yaitu pada tanggal 9 November 2015, 13 November 2015, 16 November 2015, 20 November 2015, 23 November 2015 dan 27 November 2015. Pada sesi pertama peneliti

menjelaskan langkah dalam menggunakan teknik instruksi diri. AWU melakukan instruksi diri pada dimensi kelelahan dengan langkah sebagai berikut :

a. Peneliti menjadi model dengan melakukan verbalisasi instruksi diri dengan suara yang keras dengan pernyataan “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”.

AWU melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh peneliti.

b. AWU melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, peneliti melihat bahasa tubuh konseli sampai peneliti merasa yakin bahwa konseli telah melakukan verbalisasi yang sesuai dengan bahasa tubuhnya.

c. Konseli mengulang kembali verbalisasi diri dengan suara pelan dan konseli bersama peneliti mendiskusikan tentang perilaku yang sesuai dengan konteks.

d. Konseli mengulang kembali pernyataan instruksi diri secara tersembunyi (di dalam hati, boleh dengan bersuara namun dengan intonasi suara

yang rendah) sampai konseli merasa yakin bahwa konseli dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

Pada sesi awal melakukan instruksi diri, AWU cukup antusias melakukannya walaupun beberapa kali AWU terlihat masih malu untuk menginstruksi dirinya dengan pernyataan “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”. Beberapa kali diulang AWU mampu memverbalisasikan pernyataan dengan baik.

Pada sesi kedua dan ketiga AWU melakukan instruksi diri pada dimensi sinisme dan ketidakberhasilan dengan langkah yang sama pada sesi pertama dengan pernyataan yang berbeda yaitu “saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya”, dan “saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya.” AWU beberapa kali mengulang pernyataan tersebut sampai AWU yakin dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

Pada sesi keempat dan kelima AWU melakukan uji coba pernyataan instruksi diri sesuai dengan yang telah dilakukan pada sesi pertama sampai ketiga. Peneliti meminta konseli untuk melakukan instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya. Pada sesi ini peneliti meminta AWU untuk melakukan instruksi diri dengan pernyataan yang telah AWU dibuat yaitu: “saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik”, “saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa”; “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”; dan saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah”.

Pada sesi keenam peneliti bersama konseli membahas hasil uji coba AWU yang melakukan teknik instruksi diri. Hasilnya adalah AWU menerapkan instruksi diri dalam rutinitas perkuliahannya, AWU berusaha untuk meminimalisir pernyataan negatif otomatis dengan mengubahnya

menjadi pernyataan yang bermakna positif untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Peneliti menyampaikan perkembangan tingkat kejenuhan konseli dengan bersama-sama melihat perbandingan skor kejenuhan AWU pada *baseline* dan intervensi:

Tabel 4.10
Perbandingan
Skor Kejenuhan AWU

Sesi	Baseline	Intervensi
1	68	-
2	67	-
3	66	-
4	64	-
5	-	61
6	-	57
7	-	54
8	-	52
9	-	51
10	-	46
11	-	46
12	-	44
13	-	37
14	-	29
Rata-rata	66.25	47.7

Data terlampir pada lampiran 21

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan AWU mengalami penurunan dari kondisi *baseline* awal sebesar 68 menjadi sebesar 29 pada kondisi akhir intervensi. Jika dilihat data

intervensi pada sesi kesepuluh dan kesebelas memiliki skor yang sama, yaitu sebesar 46. Hal ini dikarenakan pada sesi kesebelas yaitu sesi ketujuh pada kondisi intervensi konseli melakukan uji coba dalam menerapkan teknik instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya, konseli belum terbiasa untuk melakukan instruksi diri dalam kegiatan perkuliahan sehingga tidak terjadi penurunan skor, namun pada sesi ketigabelas dan keempatbelas terjadi penurunan skor yang cukup besar yaitu sebesar 8 (delapan) poin. Hal ini dapat terjadi karena selama proses konseling berlangsung pada sesi uji coba dengan tenggang waktu 10 hari, konseli membangun motivasi internal yang baik dalam mengurangi kejenuhannya sehingga hal ini memudahkan konseli untuk melakukan instruksi diri dalam perkuliahan dan menghasilkan penurunan kejenuhan yang dialaminya serta konseli sudah mampu melakukan teknik instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya.

Dari tabel di atas rata-rata skor pada kondisi *baseline* sebesar 66,25 dan rata-rata skor pada kondisi intervensi sebesar 47.7. Hal ini dapat

dimaknai bahwa tingkat perkembangan kejenuhan AWU bermakna positif karena adanya penurunan data pada kondisi awal *baseline* ke kondisi akhir intervensi.

3. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling

Pada sesi ketujuh pada tanggal 30 November 2015 merupakan sesi evaluasi proses konseling dan mengakhiri sesi konseling. Peneliti dan konseli membahas tentang manfaat dari sesi konseling. AWU mengutarakan bahwa proses konseling ini sangat bermanfaat bagi dirinya yang memiliki kejenuhan tinggi sehingga kejenuhan AWU dapat menurun. Peneliti dan konseli juga membahas tentang hambatan yang dilalui selama proses konseling berlangsung yaitu penjadwalan waktu konseling dikarenakan ada beberapa dosen yang mengubah jadwal pertemuan kuliah, kemudian kegiatan AWU di luar kampus juga menjadi hambatan dalam melakukan konseling, setelah mengevaluasi proses konseling, peneliti mengakhiri sesi konseling dengan memberikan *reinforcement*

sebagai penguatan karena AWU dapat menurunkan kejenuhannya.

Keseluruhan melakukan konseling dalam kondisi intervensi sebanyak 10 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut; (1) konseptualisasi masalah sebanyak tiga sesi, (2) Implementasi teknik instruksi diri sebanyak 6 sesi, dan (3) mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling satu sesi. Ancangan konseling setiap sesi terlampir pada lampiran 22.

B. Pembahasan

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama 9 minggu diperoleh sebuah kesimpulan bahwa teknik Instruksi Diri dapat diterapkan kepada AWU yang memiliki kejenuhan tinggi. Hal ini berbanding lurus dengan hasil penelitian tentang kejenuhan yang sudah dilakukan terlebih dahulu oleh para peneliti sebelumnya bahwa penerapan teknik instruksi diri dapat mengurangi kejenuhan yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugara (2011) menunjukkan bahwa teknik instruksi diri efektif dalam menurunkan kejenuhan pada siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2012). Hasil penelitiannya senada dengan peneliti sebelumnya yaitu teknik instruksi diri efektif digunakan dalam mereduksi kejenuhan pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Hasil penelitian peneliti juga menghasilkan kesimpulan yang sama dengan dua peneliti sebelumnya, namun peneliti mengambil ranah yang berbeda yaitu dalam *setting* Pendidikan Tinggi dengan subjek penelitian mahasiswa. Dari pemaparan di atas dapat dimaknai bahwa teknik instruksi diri dapat mengurangi kejenuhan yang dialami siswa pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) serta hasil penelitian peneliti teknik instruksi diri dapat dilakukan pada mahasiswa pada jenjang pendidikan Perguruan Tinggi (PT) untuk mengurangi kejenuhan yang dialami mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kejenuhan mahasiswa antara kondisi *baseline* dan kondisi intervensi.

Martin, dkk. (2007) mengungkapkan bahwa prosedur teknik instruksi diri dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah, salah satunya kejenuhan. Menurut Meichenbaum (dalam Sharf, 2004) teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Bryan dan Butt (1982) menambahkan teknik instruksi diri merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan yang dialami mahasiswa berkaitan dengan emosi dan perilaku. Individu yang merasa kejenuhan dalam menjalani perkuliahannya akan merasakan emosi-emosi negatif pada dirinya seperti tertekan, gelisah, frustrasi,

murung, putus asa, tidak bergairah, pesimis, takut dan sebagainya. Emosi-emosi ini yang membuat individu menampilkan perilaku yang maladaptif terhadap perkuliahan, misalnya malas mengerjakan tugas kuliah, tidak masuk kegiatan tatap muka di kelas perkuliahan, tidak antusias dalam kegiatan perkuliahan, tidak mau terlibat dalam lingkungan perkuliahan dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik instruksi diri dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang dialami mahasiswa. Kegunaan teknik instruksi diri dijelaskan oleh Friedenberg & Gilis (dalam Lange dkk, 1998) yaitu untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan lain dari teknik ini adalah untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (Rock, 1997).

Sesuai dengan teori dan beberapa hasil penelitian relevan tentang teknik instruksi diri dapat menurunkan kejenuhan maka hasil dari penelitian ini juga demikian bahwa teknik instruksi diri dapat mengurangi kejenuhan pada mahasiswa. Hasil perhitungan skor kejenuhan sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan teknik instruksi diri yaitu skor kejenuhan konseli berjumlah 66,25 berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi terdapat penurunan skor kejenuhan menjadi 47,7 berada pada kategori sedang.

Dalam hal ini konseli yang mengalami kejenuhan dan ditangani dengan teknik instruksi diri dapat mengurangi kejenuhannya dengan baik dengan cara mengganti pemikiran negatif otomatis yang muncul karena emosi negatif konseli menjadi pemikiran yang positif terlebih dahulu. Pemikiran negatif otomatis konseli yang mengalami kejenuhan seperti “saya merasa tidak mampu dalam mengikuti kelas perkuliahan” diubah menjadi “saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik”, dan sebagainya. Pernyataan tersebut diinstruksikan pada diri individu sendiri secara berulang-ulang sampai konseli yakin untuk menampilkan perilaku sesuai dengan pemikiran positifnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna, sehingga penelitian ini belum maksimal. Berikut keterbatasan selama melaksanakan penelitian:

1. Keberhasilan teknik instruksi diri hanya dapat diberlakukan bagi kasus AWU tidak dapat digeneralisasikan pada kasus-kasus yang lainnya.
2. Menggunakan desain A-B, pada desain A-B ini tidak ada replikasi (pengulangan) pengukuran dimana kondisi *baseline* (A) dan intervensi (B) masing-masing dilakukan hanya sekali untuk subjek yang sama, namun jika terjadi perubahan target

behavior yaitu kejenuhan pada kondisi intervensi setelah dibandingkan dengan kondisi *baseline*, maka diasumsikan bahwa perubahan tersebut karena adanya pengaruh dari penerapan teknik yaitu instruksi diri dalam penggunaan desain A-B.