

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Penelitian Subjek Tunggal (*Single Subject Research*) yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penerapan teknik Instruksi Diri pada seorang mahasiswa yang berinisial AWU angkatan 2013 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilakukan selama 9 minggu dan ditemukan kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian Subjek Tunggal (*Single Subject Research*) terhadap seorang mahasiswa angkatan 2013 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang memiliki kejenuhan tinggi. Subjek penelitian dapat dilaksanakan oleh mahasiswa tersebut dengan baik, sehingga kejenuhan konseli dapat menurun setelah diberikan intervensi.
2. Ada perubahan yang positif terhadap kejenuhan subjek penelitian setelah diterapkan program teknik instruksi diri pada subjek peneliti yang memiliki kejenuhan tinggi.
3. Penerapan teknik instruksi diri dapat dijalankan oleh subjek penelitian dengan kesadaran dan keterlibatan penuh, tanpa adanya unsur paksaan, karena dengan penggunaan teknik ini

subjek penelitian dapat menentukan sendiri pernyataan pengganti dari pemikiran negatif otomatis sebagai pernyataan instruksi diri.

B. Implikasi

Berdasarkan penjelasan dari bab sebelumnya sampai pembahasan hasil penelitian ini, penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik instruksi diri merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani mahasiswa yang mengalami masalah kejenuhan tinggi, karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan yang dialami dalam rutinitas perkuliahan. Dibuktikan dengan hasil setelah melakukan intervensi dengan menerapkan teknik instruksi diri mengalami penurunan skor dari sebesar 66.25 dalam kategori tinggi menjadi sebesar 47.7 dalam kategori sedang. Konseling individu dengan teknik instruksi diri membuat pemahaman baru, pandangan baru dan cara pemecahan masalah baru yang tidak terpikirkan sebelumnya. Teknik ini membuat individu mengubah pemikiran negatif otomatis menjadi pemikiran yang lebih positif sehingga perilaku yang ditampilkan sesuai dengan pemikiran yang positif.

Apabila penerapan teknik instruksi diri dalam layanan konseling individu dengan metode subjek penelitian tunggal dilakukan dengan prosedur yang sesuai akan berdampak positif pada mahasiswa yang memiliki kejenuhan tinggi yaitu akan mampu mengatasi kejenuhan pada

dirinya dalam mengikuti rutinitas perkuliahan sehingga dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik dalam perkuliahan serta menjadi antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dan apabila permasalahan mahasiswa yang memiliki kejenuhan tinggi tidak segera ditangani, maka akan berdampak buruk bagi pencapaian prestasi dan masa studinya, selain itu terdapat konsekuensi yang buruk yaitu putus kuliah (*drop out*).

Schaufeli & Enzman menjelaskan bahwa dengan menerapkan teknik dan prosedur yang benar, maka Terapi Kognitif-Perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi kejenuhan. Pendapat Schaufeli & Enzman (1998) dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shrap et al, (2006) yang menemukan bahwa penggunaan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku dapat membantu menuntaskan permasalahan belajar dengan hasil yang cukup memuaskan. Meichenbaum (dalam Firmansyah, 2012) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang bisa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah instruksi diri. Teknik ini merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan berkaitan dengan emosional yang tidak stabil sehingga memunculkan pikiran negatif otomatis dan perilaku maladaptif yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan dalam

perkuliahan yang membuat individu merasa jenuh dalam menjalani rutinitas perkuliahannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan berhubungan dengan Terapi Kognitif-Perilaku. Temuan ini memberi implikasi positif bahwa kejenuhan pada mahasiswa perlu diperhatikan karena mahasiswa yang bisa mengatasi kejenuhannya dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan yang ada di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis, membantu mahasiswa memahami masalah atau tuntutan dalam perkuliahan, menemukan cara-cara pemecahan masalah baru, sehingga dapat beradaptasi secara positif terhadap tuntutan dalam perkuliahan.

C. Saran

Terkait dengan kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, beberapa hal dapat disarankan peneliti untuk keperluan pengembangan hasil penelitian terhadap penanganan kejenuhan pada mahasiswa, yaitu :

1. Bagi AWU, hasil penerapan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku yang telah dilaksanakan dalam mengurangi kejenuhan diharapkan dapat menetap pada diri konseli.
2. Bagi Calon Konselor
Menggunakan teknik instruksi diri untuk mengurangi individu yang memiliki kejenuhan tinggi dan mengetahui dimensi-dimensi yang ada dalam kejenuhan.

3. Bagi UPT-LBK

Program intervensi dapat direkomendasikan kepada pihak UPT LBK sebagai salah satu referensi untuk melakukan kegiatan konseling individu pada mahasiswa yang memiliki kejenuhan tinggi.

4. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian peneliti dapat menjadi salah satu sumber data mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling yang membutuhkan tindak lanjut dari Program studi Bimbingan dan Konseling terkait dengan kejenuhan yang dialami mahasiswanya.

5. Bagi peneliti selanjutnya, antara lain:

- a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan penelitian relevan dengan judul, penerapan konseling individu dengan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa.
- b. Instrumen MBISS dapat digunakan untuk mengukur kejenuhan dan mengetahui apakah teknik instruksi diri berpengaruh positif dalam penurunan kejenuhan.
- c. Membuat desain penelitian subjek tunggal selain desain A-B, seperti desain A-B-A dan A-B-A-B.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar. 2009. *Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009)*. Disertasi. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Beck, A.T. 1964. *Thinking and Depression: Theory and Therapy*. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Bush, John W. 2003. *Cognitive Behavioral Therapy: The Basic*.
- Craig S. Galbraith & Gregory B. Merrill, *Journal of Further and Higher Education : Academic performance and burnout: an efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students* (University of North Carolina, Vol. 39, No. 2, 255-277, 2014)
- Edgar Bresó, Marisa Salanova & Wilmar B. Schaufeli, *In Search of the "Third Dimension" of Burnout: Efficacy or Inefficacy?* (Published by Blackwell Publishing Vol. 56, 460-478, 2007)
- Farber, Barry A. 1991. *Crisis In Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Firmansyah, Rifki. 2012. *Efektivitas Teknik Self Instruction untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI.
- Guevremont, David & Spiegler, Michael. 2010. *Contemporary Behaviour Therapy (fifth edition)*. Belmont: Wadsworth.

- Heppner & Bruce E. 2008. *Research Design in Counseling (third edition)*. Belmont: Thomson Learning,inc.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Izzo, J. 1987. *Organizational Behaviour*. New York: Mc. Graw Hill.
- Joachim Stoeber, Julian H. Childs, Jennifer A. Hayward & Alexandra R. Feast, *Educational Psychology : An International Journal of Experimental Educational Psychology: Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students* (University of Kent, Canterbury, Vol. 31, No. 4, 513–528, July 2011)
- Jayoung Lee , Ana Puig & Sang Min Lee, *Asia Pacific Journal of Education: The effect of the demand control and effort reward imbalance models on the academic burnout of Korean adolescents* (Korea University, Vol. 32, No. 1, 113–123 March 2012)
- Khusumawati, Zuni E. 2014. *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya*.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., & Karsih. 2011. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT Indeks.
- Linawati. 2002. *Hubungan antara Kejenuhan Belajar dan Prestasi Belajar pada Siswa yang Mengikuti Aktivitas Akademis di luar Sekolah*. Skripsi Ubaya.
- Maslach, Christina., Leiter, Michael, P. 2005. *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Realtionship with Work*. San Fransisco CA. Jossey-Bass.
- Maslach, Christina & Leiter, Michael P. 1997. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Matson, Jhonny L & Thomas H. Ollendick. 1988. *Enhancing Children's Social Skill: Assesment and Training*. New York: Pergamon Press.

- McLeod, John. 2008. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Medianto, Tito. 2013. *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja di Jurusan Sistem Informasi Stikom Bogor*. Skripsi UNJ.
- Meichenbaum, Donald. 1977. *Cognitive-Behavior Modification: An Integratif Approach*. New York: Plenum Press.
- Noushad. 2008. *From Teacher Burnout to Student Burnout*.
- Pines, A & Aronson, E. 1989. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: The Free Press.
- Prayitno & Amti, Erman. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka cipta.
- Ramon Diaz. 2007. *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja*. Skripsi Psikologi Universitas Gunadarma.
- Robert H. Horner, *The use of Single-Subject Research to identify Evidence-Based Practice in Special Education*, (vol. 71. No. 2. Pp. 165-179, Council for Exceptional Children, 2005).
- Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and research: Acritical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, Martinez, Marque-Pinto, Salanova & Baaker. *Burnout Engagement in University Student: A Cross-National Study*. (Journal Of Cross-Cultural Psychology, Vol. 33 No. 5, 2002, Western Washington University)
- Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek T. (1993). *Professional Burnout Recent Development in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor & Francis.

- Stephanie Cushman & Richard West, *Qualitative Research Reports in Communication: Precursors to College Student Burnout: Developing a Typology of Understanding* (University of Southern Maine, Portland, Vol. 7, No. 1, 23–31, January 2006)
- Sugara, G.S. 2011. *Efektivitas Teknik Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI.
- Sunanto, Juang dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba.
- Wilding, C & Milne, A. 2010. *Cognitive Behavioral Therapy*. Canada: McGraw-Hill Ryerson. (penerjemah: Fuandi, Ahmad. 2013. *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Indeks)
- Willis, Sofyan. 2007. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung. Alfabeta.
- Wilmar B. Schaufeli & Marisa Salanova. Anxiety, Stress, Coping: An International Journal: Efficacy or Inefficacy, that's the question: burnout and work engagement and their relationships with efficacy beliefs (Vol. 20, No. 2, 177-196, June 2007)