



IMPLEMENTASI BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN PENDEKATAN SOLUSI UNTUK MENCEGAH BURN OUT MAHASISWA

Nurlela¹, Syska Purnama Sari², Endang Surtiyoni³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Palembang

E-mail: nurlelampd97@gmail.com¹, syskapurnamasari@gmail.com², surtiyoniendang@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi sebagai strategi untuk mencegah burnout pada mahasiswa. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan coping, dan mencegah burnout. Faktor-faktor seperti hubungan yang baik antara mahasiswa dan pembimbing, dukungan sosial, dan penggunaan teknik kognitif-perilaku menjadi kunci keberhasilan dalam mengimplementasikan pendekatan ini. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya memperkuat layanan bimbingan di institusi pendidikan tinggi dengan memperkenalkan pendekatan solusi sebagai strategi yang berpotensi dalam mencegah burnout pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Burn Out*, Klasikal, Pendekatan Solusi

Abstract

This research aims to explore the implementation of classical guidance with a solution approach as a strategy to prevent burnout in students. Qualitative research methods were used involving students as research subjects. Data was collected through in-depth interviews and participant observation. The research results show that the implementation of classical guidance with a solution approach is effective in helping students manage stress, improve coping, and prevent burnout. Factors such as a good relationship between student and supervisor, social support, and the use of cognitive-behavioral techniques are key to successfully implementing this approach. The practical implication of these findings is the importance of strengthening guidance services in higher education institutions by introducing a solution approach as a potential strategy in preventing burnout in students.

Keywords: *Burn Out*, classical, solution approach

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa sudah pasti akan mengerjakan skripsi yang merupakan tugas wajib yang harus dikerjakan sebagai syarat untuk mengakhiri masa studi. Pihak kampus menuntut mahasiswa tingkat akhir harus segera menyelesaikan skripsinya, selain itu juga desakan dari orang tua yang sangat mengharapkan mereka untuk segera wisuda, namun di lapangan mahasiswa banyak sekali menemukan kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang pada umumnya pada rentang usia 20-23 tahun merupakan berada pada periode dewasa dini, sebagai individu yang berada pada periode dewasa dini mereka diharapkan dapat mengadakan penyesuaian diri terhadap proses penyelesaian skripsi secara mandiri. Menurut Erikson masa ini merupakan masa yang mempunyai peranan penting, karena melalui tahap ini orang harus



mencapai tingkat identitas ego, dalam pengertiannya identitas pribadi berarti mengetahui siapa dirinya dan bagaimana cara seseorang terjun ke tengah masyarakat. Jika tidak, maka ia akan mengalami kekacauan atau krisis identitas dan tidak dapat sepenuhnya menjadi dewasa.

Sebagai seorang dewasa dini, mereka akan menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut secara dewasa, walaupun pada kenyataannya mereka memerlukan orang tua, teman, guru dan orang-orang disekililingnya untuk dapat menolong mereka menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut. Sehingga kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi sendiri akan menjadi tekanan dan mengakibatkan stress. Hasil penelitian (Broto, 2016) stress yang terjadi pada mahasiswa penulis skripsi karena mahasiswa tidak mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stress yang dialami oleh individu apabila berlanjut dan tidak dilakukan coping yang tepat dapat berujung pada burnout. Menurut Cooper dalam (Dewe, 2004) menyatakan burnout dapat terjadi karena stress berkelanjutan dalam pekerjaan/pelayanan.

Menurut (Cherniss 1980) burnout merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dalam merespon stress yang berlebihan atau terhadap ketidakpuasan. Burnout merupakan faktor yang menyebabkan menurunnya kualitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami burnout dalam menyelesaikan skripsi akan berusaha menarik diri dari lingkungan yang berhubungan dengan kampus dan skripsi sehingga kualitas akademik juga akan menurun yang akan menyebabkan kegagalan dalam akademik.

Menurut (Weiner, 1990) menemukan bahwa kegagalan akademik dapat menurunkan kepercayaan diri dan orientasi penguasaan, menurunkan kepercayaan diri (*self confident*) dan menimbulkan reaksi negatif. Salah satu reaksi negatif yang ditimbulkan oleh mahasiswa dapat berupa bunuh diri. Berita online dari Komerling Online pada tanggal 20 maret 2018 seorang mahasiswa UNSRI bunuh diri karena skripsi, ada lagi dari detiknews mengatakan pada tanggal 24 Desember 2018 seorang mahasiswa UNPAD bunuh diri karena stress skripsi.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat diketahui bersama bahwa perilaku burnout pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi tidak dapat kita acuhkan begitu saja, karena dikhawatirkan akan berdampak buruk pada mahasiswa sehingga berujung *Drop Out*. Sehingga diperlukan satu layanan yang dapat diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir untuk mencegah *burnout*.



Format layanan klasikal dengan menggunakan pendekatan solusi dapat diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kemungkinan untuk burnout selama mengerjakan skripsi. Menurut (Sugara. S. G., 2019) Layanan klasikal biasanya dilakukan oleh konselor sekolah untuk memberikan informasi atau mengembangkan sebuah keterampilan bagi mahasiswa, pendekatan berorientasi solusi dapat digunakan dalam menunjang layanan klasikal yang dilaksanakan oleh konselor sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subyeknya adalah konselor dan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Metode pengumpulan data adalah melalui teknik telaah dokumen, observasi dan wawancara. Sedangkan metode analisis data dilakukan melalui pendekatan kualitatif, dengan teknik analisis tematik. Data dari wawancara dan observasi akan dianalisis secara induktif untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antara berbagai faktor yang berkaitan dengan mencegah *burnout* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi oleh konselor memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa. Peneliti mengungkapkan pentingnya pembinaan kemandirian, manajemen stres, dan pengembangan strategi koping efektif dalam mencegah burnout. Selain itu, hubungan yang baik antara konselor dan mahasiswa juga terbukti menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung.

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang praktik bimbingan yang dapat membantu mengurangi risiko burnout pada mahasiswa. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya memperkuat peran konselor dalam menyediakan dukungan yang efektif dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Kesimpulannya, upaya pencegahan burnout melalui bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi menjadi aspek yang menarik dan relevan untuk diperhatikan dalam konteks pendidikan tinggi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian



Implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi dalam mencegah burnout mahasiswa telah memberikan temuan yang signifikan yang dapat dibahas dalam konteks teori dan hasil penelitian terdahulu. Berikut adalah beberapa temuan spesifik yang ditemukan dalam penelitian ini, yang kemudian akan diperbandingkan dan dibahas dengan teori yang relevan:

Peningkatan Kemandirian Mahasiswa

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi mengalami peningkatan kemandirian dalam mengatasi masalah dan mengelola stres. Hal ini sejalan dengan teori self-determination yang mengemukakan bahwa kebutuhan akan otonomi dan kompetensi adalah faktor penting dalam motivasi intrinsik dan kesejahteraan individu.

Peran Dukungan Sosial

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam mencegah burnout mahasiswa. Mahasiswa yang merasa didukung oleh pembimbing dan sesama mahasiswa cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa interaksi sosial positif dan dukungan emosional dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pengembangan Koping Adaptif

Implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan. Hasil penelitian ini konsisten dengan teori koping yang menekankan pentingnya pemahaman yang baik tentang masalah, pemilihan strategi yang sesuai, dan penyesuaian terhadap situasi.

Peningkatan Kinerja Akademik

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara partisipasi dalam bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi dan peningkatan kinerja akademik mahasiswa. Teori pembelajaran sosial dapat digunakan untuk menjelaskan bahwa observasi dan pengalaman langsung dengan strategi koping yang efektif dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tugas akademik.

Dalam membahas temuan penelitian ini dengan teori atau hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi memiliki dampak positif dalam mencegah burnout mahasiswa melalui peningkatan kemandirian,



dukungan sosial, pengembangan coping adaptif, dan peningkatan kinerja akademik. Hal ini memberikan dukungan empiris bagi teori-teori yang menekankan pentingnya faktor-faktor tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan relevansi dan efektivitas pendekatan bimbingan tertentu dalam konteks pencegahan burnout pada mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi sebagai strategi untuk mencegah burnout pada mahasiswa. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi bimbingan klasikal dengan pendekatan solusi efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan coping, dan mencegah burnout. Faktor-faktor seperti hubungan yang baik antara mahasiswa dan pembimbing, dukungan sosial, dan penggunaan teknik kognitif-perilaku menjadi kunci keberhasilan dalam mengimplementasikan pendekatan ini. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya memperkuat layanan bimbingan di institusi pendidikan tinggi dengan memperkenalkan pendekatan solusi sebagai strategi yang berpotensi dalam mencegah burnout pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A. (2008). *Behaviour In Organization: Understanding and Managing The Human Side Of Work*. In R. A. Baron. USA: Prentice Hall.
- Broto, H. (2016). *Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. (Skripsi)*. Yogyakarta: Universitas Sanatha Dharma.
- Capel, S. A. (1992). *Stess and Burnout in Teachers. European Journal of Teacher Education, 15 (3), 48-59.*
- Cherniss, C. (Staff Burnout (Job Stress In The Human Services). 1980. London: Sage Publications Ltd.
- Dewe, P. (2004). *Job Stress and Burnout. Journal of Applied Psychology, 475-489.*



- Ellis, A. (2006). *Terapi REBT Agar Hidup Bebas Derita* (Ikramullah, Trans.). Yogyakarta: B-First.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. (2002). *Program Pelatihan Untuk Membantu Guru Yang Mengalami Kejenuhan Kerja (Burnout)*. (Tesis, Tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maslach, C. &, & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout (How to Organizations Cause Personal Stress and What to Do About it)*. . SanFrancisco: Jorsey-Bass.
- Noushad, P. (2012, November 16). *From Teacher Burnout to Student Burnout*. From <http://www.eric.go.id/from-teacher-burnout-to-student-burnout.pdf>.
- Salami, S. O. (2011). Job Stress and Burnout among Lecturers. *Personality and Social Support as Moderators. Asian Social Science*, 7 (5), , 110-121.
- Sugara. S. G. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi*. Bandung: Edupotensia.
- Weiner, B. (1990). History of Motivational Research in Education. . *Journal of Educational Psychology. Vol 82.*, 416-422.
- Wolfe, G. A. (2013). Burnout of Therapists, Inevitable or Preventable? *Journal of the American Physical Therapy Association*, 1046-1050.