

Pelatihan *Self Management* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi Covid-19

**Ary Tria Suryanti, Wiwien Dinar Pratisti
Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Sebuah penelitian eksperimen *one-group pretest-posttest design* dengan rumusan hipotesis bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa selama pembelajaran daring. Subjek penelitian ini yaitu 14 siswa SMP Swasta di Kartasura yang mengalami kejenuhan belajar tergolong tinggi. Alat ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat kejenuhan belajar siswa yaitu skala *College Student Survey* (CSS). Analisis data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan teknik *paired sample t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan *self management* secara efektif mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa selama pembelajaran daring dengan perolehan *sig* (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: *self management*, kejenuhan belajar.

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of self-management technique to reduce student learning burnout levels of online learning during the COVID-19 pandemic. An experimental study of one-group pretest-posttest design with the hypothesis that self-management techniques are effective in reducing the level of student learning burnout during online learning. The subjects of this study were 14 students of Private Junior High School in Kartasura who experienced high level of learning burnout. The measuring instrument for this research is College Student Survey (CSS) scale to determine the level of student learning burnout. Data analysis used the Statistical Product and Service Solution (SPSS) program with the paired sample t-test technique. The results of data analysis showed that self-management technique was effectively able to reduce the level of student learning burnout during online learning with a *sig* (*2-tailed*) gain of $0.000 < 0.05$.

Keyword: self management, learning burnout

1. PENDAHULUAN

Munculnya virus baru yang pertama kali dilaporkan di Wuhan, China pada Desember 2019 yang disebut dengan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) oleh *World Health Organization* (WHO) menjadi momok baru dalam dunia kesehatan. Dengan penyebaran COVID-19 yang sangat cepat melalui interaksi manusia, maka per tanggal 11 Maret 2020 WHO memberikan pernyataan resmi bahwa penyakit ini dikonfirmasi sebagai *global pandemic* (Anand, Karade, Sen, & Gupta, 2020). Hal ini menyebabkan banyaknya protokol kesehatan baru yang harus diterapkan secara massal, dan tentunya mempengaruhi aspek kehidupan manusia secara keseluruhan. Dampak COVID-19 secara psikologis banyak

memunculkan masalah kesehatan mental, hasil sistematis revidi yang dilaporkan oleh Xiong dkk (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan naik sebanyak 51%, depresi 48%, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) 54% dan stres 82%.

COVID-19 juga memberikan dampak yang cukup besar dalam dunia pendidikan, salah satunya kegiatan belajar mengajar harus dilakukan secara daring (dalam jaringan). Tran dkk (2020) menyatakan bahwa perubahan yang signifikan ini membuat pelajar memiliki tekanan baru karena harus menyesuaikan pola hidup, kebiasaan belajarnya serta adanya tantangan teknologi. Pandemi juga menyebabkan pelajar berpotensi terkena masalah kesehatan mental berupa depresi, ketakutan dan kekhawatiran hingga kelelahan secara fisik dan emosi yang juga mempengaruhi kebiasaan belajar (Zis dkk, 2020; Trung dkk, 2020; Pajariantio dkk, 2020). Sementara itu, Cao dkk (2020) menyatakan bahwa 25% dari 7143 pelajar di China memiliki simptom gangguan kecemasan yang didominasi karena kurangnya dukungan sosial serta adanya ketidakjelasan dalam kegiatan akademik.

Permasalahan dalam psikologi pendidikan yang telah dijelaskan di atas juga terjadi di Indonesia. Dilansir dari Berita Satu (1 Mei 2021) bertajuk “Sambut Hardiknas, KPAI Soroti Angka Putus Sekolah Selama Pandemi”, KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menjelaskan bahwa telah terjadi angka putus sekolah sebanyak 140 kasus di sepanjang tahun 2020 saat terjadinya pandemi. Tingginya angka putus sekolah ini dipicu oleh kebijakan belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh yang terus menerus menuai masalah dan tidak kunjung adanya solusi oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Banyak media juga melaporkan mengenai keluhan dari sekolah-sekolah terkait kegiatan belajar daring. Dilaporkan pada tanggal 16 Februari 2021 oleh media Liputan Merdeka, setelah menjalani pembelajaran jarak jauh atau melalui daring akibat pandemi yang sudah berjalan hampir satu tahun, kejenuhan dan perilaku malas kini dirasakan anak didik. Lamanya belajar daring otomatis berdampak pada psikologis anak didik, yakni rasa jenuh dalam belajar. Mereka lebih cenderung bermalas-malasan di rumah, belajar sambil tidur-tiduran di tempat tidur, bahkan tidak belajar sama sekali karena kurangnya kontrol baik dari guru maupun orang tua.

Peneliti melakukan survey awal di SMP Muhammadiyah I Kartasura mengenai permasalahan pembelajaran daring selama pandemi. Kuisisioner dibagikan pada tanggal 7 – 10 Agustus 2021 dengan jumlah responden sebanyak 113 siswa. Hasil sebaran kuisisioner sebagai berikut :

Tabel 1. Presentase Bentuk Permasalahan Belajar Daring

Bentuk Permasalahan	Persentase	Bentuk Permasalahan	Persentase
- Bosan/ jenuh	25 %	- Stress	11 %
- Kurang fokus/ sulit konsentrasi	20 %	- Mudah lelah	8 %
- Kurang motivasi	12 %	- Prokrastinasi	8 %
- Prestasi menurun	12 %	- Mudah tersinggung	4 %
Total		100%	

Data-data terkait permasalahan kegiatan belajar daring yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar yaitu suatu keadaan atau situasi ketika sebuah proses pembelajaran yang dilakukan tidak menghasilkan suatu perubahan signifikan yang berdampak pada perilaku siswa dalam bentuk memunculkan sikap tidak berdaya (Saricam, Celik, & Sakiz, 2017). Siswa dengan kejenuhan belajar dalam periode waktu yang lama akan mengalami keletihan secara fisik, emosi maupun perilakunya yang berdampak pada kurangnya kemampuan untuk menelaah materi baru (Satrio, Ilfiandra, & Agustin, 2019; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Kelelahan secara emosi juga merupakan faktor utama yang dianggap sebagai faktor paling krusial penyebab munculnya kejenuhan belajar yang harus segera ditangani (Muna, 2013).

Sistem pembelajaran jarak jauh atau belajar daring yang dilakukan secara mendadak membuat siswa kurang memiliki persiapan untuk menghadapi perubahan pola belajar yang cukup kontras. Siswa dituntut untuk mampu belajar mandiri dan bertanggung jawab terhadap seluruh proses belajarnya dengan adanya tantangan untuk menyesuaikan diri dengan media belajar yang baru, namun siswa tidak dibekali dengan matang sehingga siswa merasa kesulitan untuk mengatur pola belajarnya. Siswa membutuhkan keterampilan *self management* yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol perilakunya sehingga proses pembelajaran tidak terganggu dan dapat mengurangi munculnya kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar dalam dunia psikologi disebut dengan *learning plateau* namun seiring berjalannya waktu kejenuhan belajar disebut sebagai *school burnout*. Menurut Law (dalam Cazan, 2015), kejenuhan (*burnout*) awalnya dianggap sebagai suatu hal yang terjadi pada individu yang bekerja, namun saat ini *burnout* juga termasuk kedalam hal-hal yang berkaitan dengan kejenuhan yang terjadi karena kegiatan akademik. Aktivitas belajar siswa seperti pembelajaran di kelas, pengerjaan tugas dengan deadline yang padat dan waktu belajar yang lama juga termasuk dalam bentuk pekerjaan yang juga dapat memunculkan kejenuhan belajar. Secara istilah, kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana tidak adanya perubahan dalam suatu proses pembelajaran yang berlangsung dalam waktu yang lama (Syah,

2015). Maslach & Leiter (2016) secara umum menjelaskan kejenuhan sebagai suatu sindrom psikologis, dimana seseorang yang mengalami kejenuhan akan merasakan perasaan tidak berdaya, putus asa serta munculnya konsep dan sikap diri negatif.

Aspek-aspek yang ada dalam kejenuhan belajar yaitu kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*) dan menurunnya keyakinan individu (*professional inefficacy*) (Maslach & Leiter, 2016). Secara lebih jauh, aspek kejenuhan dalam belajar dijelaskan sebagai berikut: (1) Kelelahan, terjadi karena kegiatan pembelajaran atau tugas-tugas yang dirasa terlalu berat, kelelahan terkait dengan pengalaman individu yang memunculkan kurangnya inisiatif dan secara progresif membatasi kapasitas mereka untuk melakukan pekerjaan, (2) Depersonalisasi, merupakan reaksi terhadap lingkungan belajar yang tidak sesuai sehingga individu cenderung bersikap sinis, menarik diri dan menjaga jarak dengan orang disekitarnya, (3) Menurunnya keyakinan individu, yaitu ketidakefektifan dan munculnya rasa pesimis terhadap kemampuan yang dimiliki dan hilangnya rasa kepercayaan diri (Portoghese dkk, 2018; Yavuz & Dogan, 2014).

Faktor- faktor kejenuhan belajar juga dijelaskan oleh Maslach & Leiter (2016) yaitu: (1) Beban kerja yang berlebihan (*work overload*), (2) Kurangnya kendali (*lack of control*), (3) Ganjaran yang kurang memadai (*insufficient reward*), (4) Gangguan dalam komunitas (*breakdown in community*), (5) Kurangnya keadilan (*sence of fairness*), dan (6) Konflik nilai/moral (*conflicting value*). Schaufeli & Enzman menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah akibat dari kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan kelelahan kognitif yang terjadi secara terus-menerus (Vitasari, 2016). Wahyuni (2018) juga menjelaskan faktor yang memunculkan kejenuhan belajar berasal dari kegiatan belajar dengan waktu yang terlalu padat dan lama. Harahap (2017) juga menyebutkan beberapa faktor kejenuhan belajar, antara lain: (1) Mata pelajaran kurang diminati, (2) Ruang belajar/lingkungan yang tidak nyaman, (3) Rasa cemas akibat letih belajar, (4) Tekanan terhadap tuntutan belajar yang tinggi, (5) Situasi belajar yang terlalu kompetitif, (6) Sistem dan metode belajar yang monoton dan tidak ada inovasi.

Self management secara bahasa berasal dari kata “*manage*” yang berarti mengelola dan “*self*” berarti diri. Oleh karena itu, *Self management* dalam dunia psikologi pendidikan didefinisikan sebagai suatu intervensi yang membiarkan siswa mengambil peran yang lebih menonjol dalam mengelola perilakunya dan mengevaluasi diri terhadap hal yang akan dilakukan (Howard, Morrison, & Collins, 2020). Bandura juga menyatakan bahwa *self management* berhubungan erat dengan fungsi psikologis manusia, dimana individu diharapkan mampu memantau perilaku atau keadaannya dan menentukan tujuannya sehingga

individu dapat memotivasi dan memandu dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya (Lorig & Holman, 2003; Allegrante, Wells, & Peterson, 2019). Cormier & Coermier (1985) menyatakan bahwa teknik intervensi *self management* merupakan suatu proses bagaimana seseorang mengarahkan dirinya untuk mengubah tingkah lakunya, baik dengan satu strategi maupun diimbangi dengan strategi lainnya.

Teknik *self management* memiliki sisi positif untuk individu diantaranya: meningkatkan perhatian, meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik dan mengurangi perilaku maladaptif (Briesch & Chofouleas, 2009). Cormier & Coermier (1985) juga mengkaji lebih dalam mengenai teknik *self management*, dimana teknik *self management* ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu: (1) Adanya strategi pengelolaan diri mampu mengembangkan kemampuan observasi individu dalam mengontrol situasi/lingkungan dan menurunkan ketergantungan subjek dengan konselor, (2) Teknik intervensi ini merupakan pendekatan yang praktis dan tidak mengeluarkan banyak biaya, (3) Teknik *self management* ini mudah dilakukan, dan (4) Membantu individu menambah proses belajar yang berkaitan dengan masalah yang ada disekitar.

Teknik *self management* dikonseptualisasikan sebagai teknik intervensi yang berfokus pada keaktifan individu itu sendiri dalam memodifikasi perilakunya agar dapat mencapai suatu tujuan tertentu (Briesch & Briesch, 2016). Corey (2005) juga menjelaskan bahwa program peningkatan keterampilan *self management* ditujukan untuk membantu klien terlibat secara langsung dalam mengatur dan mengontrol diri atau perilakunya. Sehingga secara teoritis, teknik *self management* mampu membantu siswa mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar dengan melibatkan diri dalam langkah-langkah dasar yang ada pada program perubahan perilaku sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah dikemukakan, cukup banyak penelitian yang mengkaji mengenai *self management* secara signifikan dapat digunakan untuk menangani permasalahan psikologi pendidikan. Maka peneliti menyimpulkan rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu, apakah pelatihan dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring di masa pandemi COVID-19?

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah I Kartasura. Subjek dipilih melalui proses *screening* yang dilakukan kepada 113 siswa, dan 14 siswa dengan tingkat kejenuhan belajar paling tinggi dipilih sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala yaitu *College Student Survey* (CSS) dirancang oleh Gold, Bachelor & Michael (1989) yang merupakan kembangan dari *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS).

Pelatihan *self management* dilakukan dengan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan dengan pemberian materi dan teknik untuk melakukan *self management*. Setiap teknik *self management* yang dijelaskan terdapat lembar kerja yang diberikan kepada peserta pelatihan. Hal ini untuk membantu siswa mengidentifikasi perilaku belajarnya sehingga dapat menentukan metode, kebutuhan, tujuan belajarnya, dan perilaku yang perlu diubah. Lembar kerja diberikan dua kali yaitu sebagai bahan belajar di kelas dan sebagai laporan untuk dikerjakan di rumah. Lembar kerja sebagai pekerjaan rumah ini kemudian dilaporkan dan didiskusikan pada pelatihan pertemuan kedua setelah peserta melakukan praktik *self management* mandiri selama tujuh hari. Selain lembar kerja, peserta juga diberikan lembar evaluasi yang harus diisi orang tua atau wali sebagai cara untuk mengetahui bahwa terdapat orang lain yang juga mengobservasi perubahan perilaku peserta. Pertemuan kedua dilakukan dengan forum diskusi untuk mengajak siswa berbagi pengalaman mengenai hal-hal yang terjadi selama praktik *self management* secara mandiri.

Tabel 2. Durasi Pelaksanaan Teknik *Self Management*

PERTEMUAN PERTAMA	
Pembukaan dan Perkenalan	
Pretest	15 menit
<i>Building Rapport & Motivasi</i> untuk Berubah	15 menit
<i>Self Assessment</i>	15 menit
<i>Goal Setting</i>	15 menit
<i>Self Monitoring & Self Evaluation</i>	15 menit
<i>Self Reward & Punishment</i>	15 menit
Strategi Menghadapi Kendala	10 menit
Kontrak Perubahan Perilaku	10 menit
Praktik <i>self management</i>	7 hari
PERTEMUAN KEDUA	
FGI	90 menit
Posttest	15 menit
Penutupan	

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pelatihan self management dilakukan pada hari Sabtu, 14 dan 21 Agustus 2021, diikuti oleh 14 siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Pengisian *pretest*

dilakukan sebelum peserta mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan dan pengisian *posttest* dilakukan setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan juga praktek mandiri pelaksanaan *self management*. Data pretest dan posttest merupakan data penelitian yang selanjutnya dilakukan perhitungan statistika untuk uji hipotesis. Perhitungan data penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris dan menganalisis tentang gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan *self management*, sehingga dapat diketahui efektivitas pelatihan *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

Uji normalitas data pada variabel kejenuhan belajar dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kejenuhan Pretest	.146	14	.200*	.928	14	.284
Belajar Posttest	.147	14	.200*	.953	14	.606

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh signifikansi pretest $0,284 > 0,05$ dan signifikansi posttest $0,606 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data penelitian ini terdistribusi normal.

Uji homogenitas variabel kejenuhan belajar dengan menggunakan uji *Levene*, sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kejenuhan Based on Mean	.284	1	26	.598
Belajar Based on Median	.340	1	26	.565
Based on Median and with adjusted df	.340	1	25.868	.565
Based on trimmed mean	.291	1	26	.594

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh signifikansi $0,598 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat homogen.

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan rerata dari dua sampel yang berpasangan. Uji *paired sample t-test* ini merupakan statistik parametrik, sehingga untuk dapat menggunakan uji analisis ini sebaran data yang didapatkan harus

bersifat normal dan homogen, maka data penelitian ini sudah memenuhi syarat untuk menggunakan uji *paired sample t-test* ini. Hasil uji *paired sample t-test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Deskriptif Statistik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	70.07	14	9.277	2.480
	Post test	53.43	14	10.646	2.845

Pada tabel pertama ini hanya menjelaskan mengenai data statistik deskriptif dari kedua sampel yaitu data pretest dan posttest. Untuk data pretest yang didapatkan dari 14 subjek didapatkan nilai rerata sebesar 70,07 sedangkan untuk nilai rerata posttest didapatkan nilai sebesar 50,43. Dari data ini sudah dapat dilihat bahwa skor kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan sebelum adanya pelatihan dan sesudah pelatihan.

Tabel 6. Uji Hipotesis *Paired Sample T-test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	16.643	4.924	1.316	13.800	19.486	12.646	13	.000

Tabel di atas menunjukkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. Diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan *self management* yang diberikan efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa.

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui lebih jelas mengenai perbedaan skor pretest dan posttest masing-masing subjek penelitian. Dalam skala kejenuhan belajar ini dengan *rating scale* 1 – 7 dengan 15 aitem maka skor maksimal adalah 105 dan skor minimal adalah 7, rerata (μ) 60 dan standar deviasi (σ) 15. Kategorisasi yang dilakukan peneliti menggunakan lima kategori berdasarkan norma yang ditetapkan oleh Azwar (2012). Berikut hasil perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan:

Tabel 7. Rumus dan Perhitungan Kategorisasi

Kategori	Rumus	Hasil
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$X \leq 37,5$
Rendah	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$37,5 < X \leq 52,5$

Sedang	$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$52,5 < X \leq 67,5$
Tinggi	$\mu + 1,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$67,5 < X \leq 82,5$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5 \sigma$	$X > 82,5$

Berdasarkan rumus dan hasil perhitungan di atas maka perolehan skor kejenuhan belajar masing-masing subjek penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Skor Kejenuhan Belajar

Subjek	L/P	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih
Subjek 1	P	57	Sedang	40	Rendah	17
Subjek 2	P	69	Tinggi	51	Rendah	18
Subjek 3	P	70	Tinggi	54	Sedang	16
Subjek 4	P	84	Sangat Tinggi	66	Sedang	18
Subjek 5	P	57	Sedang	45	Rendah	12
Subjek 6	P	63	Sedang	50	Rendah	13
Subjek 7	P	68	Tinggi	54	Sedang	14
Subjek 8	L	76	Tinggi	66	Sedang	10
Subjek 9	L	66	Sedang	37	Sangat Rendah	29
Subjek 10	L	62	Sedang	46	Rendah	16
Subjek 11	L	83	Sangat Tinggi	71	Tinggi	12
Subjek 12	L	80	Tinggi	65	Sedang	15
Subjek 13	L	81	Tinggi	59	Sedang	22
Subjek 14	L	65	Sedang	44	Rendah	21

Data di atas menunjukkan perubahan tingkat kejenuhan belajar masing-masing subjek penelitian sebelum dan sesudah pelatihan *self management*. Diketahui bahwa seluruh subjek penelitian secara perorangan mengalami penurunan dalam tingkat kejenuhan belajarnya.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa di masa pandemi. Berdasarkan analisis uji hipotesis yang telah dilakukan terhadap data yang diperoleh, pemberian pelatihan *self management* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di masa pandemi.

Pengukuran tingkat kejenuhan belajar pada saat *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan. Perolehan rata-rata skor *pretest* sebesar 70,07, sementara perolehan skor *posttest* sebesar 53,43. Hasil uji statistik untuk menguji hipotesis *paired sample t-test* sig 0,000 < 0,05. Nilai tersebut menunjukkan adanya penurunan skor,

maka dapat dikatakan bahwa pelatihan *self management* efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar. Selain data kuantitatif, penelitian ini juga memperoleh data kualitatif observasi saat kegiatan pelatihan, lembar kerja subjek, lembar evaluasi orang tua/ wali, serta hasil diskusi untuk menggambarkan hal-hal yang terjadi dalam perubahan perilaku belajar selama praktik *self management*.

Taormina & Law (2000) mengatakan bahwa *self management* dan kejenuhan berkorelasi negatif, artinya semakin baik keterampilan *self management* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kejenuhannya. Keterampilan *self management* yang berupa mengendalikan diri dan perilakunya dalam mencapai tujuannya akan membantu individu untuk mengurangi kejenuhan terutama pada aspek depersonalisasi dan rendahnya keyakinan maupun motivasi. Cormack dan Hence (dalam Taormina & Law, 2000) menerangkan bahwa seseorang yang dapat memajemen dirinya dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan memiliki tingkat kejenuhan yang lebih rendah dibanding orang yang tidak memiliki keterampilan manajemen diri. *Self management* akan mengarahkan individu pada hasil atau pekerjaan yang lebih maksimal, karena adanya pengendalian diri akan membantu menurunkan kelelahan emosional, depersonalisasi dan meningkatkan keyakinan atau motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kajian *self management* mendasar pada teori kognitif sosial yaitu menitikberatkan pada perilaku manusia dan situasi disekitarnya (Frayner & Geringer, 1992). Bandura berpendapat bahwa manusia mampu mempengaruhi dan mengubah lingkungannya sesuai dengan tindakannya, dengan kata lain manusia mampu menciptakan lingkungan yang efektif untuk mencapai tujuannya (Hergenhahn & Olson, 2008). Di masa pandemi yang mengharuskan siswa belajar daring dari rumah, pelatihan *self management* ini ditujukan untuk membantu siswa menciptakan perilaku, suasana dan kegiatan belajar yang efektif meskipun dalam *setting* keadaan dan fasilitas yang terbatas. Siswa mampu untuk memahami apa yang harus dilakukan ketika ada kendala yang mengganggu perilaku belajarnya dan tercipta lingkungan belajar yang sesuai kebutuhannya, sehingga rasa jenuh siswa karena harus belajar dari rumah secara bertahap dapat dikurangi.

Pelatihan *self management* ini dilakukan berdasarkan teori *self management* dari Kanfer (1984), dimana Kanfer menjelaskan ada langkah-langkah/ strategi yang harus dilakukan dalam melakukan *self management*, diantaranya: *self assesment*, *goal setting*, *self monitoring*, *self evaluation* dan *self reinforcement*. Berdasarkan pemaparan tersebut peserta diajarkan untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam *self management* (Krisna, 2016) yaitu:

Analisis perilaku belajar (*self assessment*). Peserta diajari untuk mengumpulkan informasi yang terkait dengan perilaku belajar. Peserta akan mengamati dan mencatat perilaku belajar sehingga akan mengetahui kapan, mengapa, di bawah kondisi seperti apa perilaku belajar terjadi. Hal ini akan membantu peserta lebih menyadari apa yang terjadi yaitu peserta menjadi tahu pola perilaku yang selama ini terjadi. Dengan demikian, peserta akan dapat memetakan dan menetapkan perilaku mana yang perlu dirubah.

Penetapan tujuan (*goal setting*). Peserta diajari untuk menetapkan target perilaku belajar yang akan diubah. Hal ini dapat dilakukan dengan melihat hasil analisis perilaku belajar. Target perilaku yang akan diubah ditetapkan secara spesifik dan harus bersifat personal/pribadi. Target perilaku belajar yang akan diubah dituangkan dalam kontrak/kesepakatan perubahan perilaku. Bandura juga menyatakan bahwa *self management* berhubungan erat dengan fungsi psikologis manusia, dimana individu diharapkan mampu memantau perilaku atau keadaannya dan menentukan tujuannya sehingga individu dapat memotivasi dan memandu dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya (Lorig & Holman, 2003; Allegrante, Wells, & Peterson, 2019)

Pemantauan diri (*self monitoring*). Peserta diajari untuk memantau atau memonitor perilaku belajar. Seseorang yang memantau pola belajarnya akan menyadari apa yang terjadi dan mempunyai data obyektif tentang hal-hal yang dipelajari serta kondisi-kondisi yang menyertainya sehingga akan selalu menyadari pola perilaku belajarnya.

Evaluasi diri (*self evaluation*). Peserta diajari dan diajak untuk mengevaluasi atas perilaku yang mendukung pada tujuan. Mendasarkan pada pemantauan terhadap perilaku belajar maka akan dapat membandingkan perilaku belajarnya dengan target yang telah ditetapkan untuk diubah. Apabila perilaku tidak mengarah pada tujuan maka dicari cara penyelesaiannya. *Self management* dalam dunia psikologi pendidikan didefinisikan sebagai suatu intervensi yang membiarkan siswa mengambil peran yang lebih menonjol dalam mengelola perilakunya dan mengevaluasi diri terhadap hal yang akan dilakukan (Howard, Morrison, & Collins, 2020)

Penguatan diri atau pemberian hadiah/hukuman ke diri sendiri (*self reinforcement/punishment*). Peserta diajari dan diajak untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri apabila berhasil mencapai target yang ditetapkan dan memberikan hukuman apabila tidak berhasil/gagal mencapai target yang telah ditetapkan. Penggunaan teknik *self management* yang efektif harus dilakukan bersamaan dengan strategi penguatan (*reward/punishment*) agar siswa fokus pada perilaku dan tujuannya saat mempraktekkan *self-management* (National Center on Intensive Intervention, 2016)

Seluruh teknik pelatihan *self management* menggunakan modul dan lembar kerja untuk memudahkan siswa dalam mencatat hal-hal penting yang harus dilakukan selama kegiatan berlangsung guna mengubah perilaku belajarnya. Cormier & Coermier (1985) menyatakan bahwa teknik intervensi *self management* merupakan suatu proses bagaimana seseorang mengarahkan dirinya untuk mengubah tingkah lakunya, baik dengan satu strategi maupun diimbangi dengan strategi lainnya. Dimana dalam penelitian ini, strategi lain yang digunakan adalah dengan menggunakan lembar kerja. Krisna (2016) juga menjelaskan bahwa pelaksanaan pelatihan *self management* terdiri dari tiga hal yaitu pembelajaran (*learning*), latihan (*practicing*) dan praktik (*application*), sehingga siswa diberikan kesempatan selama tujuh hari untuk melakukan praktik manajemen diri secara mandiri.

Krisna (2016) mengatakan bahwa keberhasilan *self management* menitikberatkan pada aspek penetapan tujuan, dimana tujuan yang ditetapkan harus dengan kondisi yang jelas dan spesifik mengenai waktu dan durasi pelaksanaannya, dapat diukur serta realistis sesuai dengan kemampuan individu. Penetapan tujuan dan target mampu meningkatkan keinginan atau motivasi siswa dalam merubah perilaku belajarnya, sehingga penetapan tujuan dan target harus ditulis dengan jelas dan spesifik agar dapat diukur. Peserta mampu untuk memonitor perilakunya dalam mencapai targetnya masing-masing dan mengevaluasi hal-hal yang berlawanan arah terhadap tercapainya target. Adanya target dapat menjadi sebuah tolak ukur apakah peserta sudah cukup mampu memajemen dan mengendalikan perilakunya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa pada tahap awal sebelum mengikuti pelatihan teknik *self management* siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar yang cenderung tinggi. Ciri-ciri kejenuhan belajar tersebut yaitu: perilaku terlambat absen atau membolos pembelajaran daring, tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran, terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas serta nilai yang menurun. Namun setelah mengikuti pelatihan *self management*, tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi orangtua selama praktik *self management*. Seluruh siswa mengalami penurunan dalam tingkat kejenuhan belajarnya yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilakunya, yaitu siswa mengumpulkan tugas tepat waktu dan adanya kemauan untuk mempelajari dan meringkas materi, meningkatnya minat dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran daring serta mampu meningkatkan intensitas dan durasi jam belajarnya.

Pembahasan di atas mengenai perubahan perilaku belajar siswa menjelaskan bahwa peserta mampu untuk melakukan *self management* mulai dari *self assesment*, *goal setting*, *self monitoring*, *self evaluation* dan *self reinforcement*. Peserta sudah mampu melakukan asesmen

dan mengobservasi pola belajarnya sehingga mengetahui hal apa yang harus diubah dan kemudian menetapkan tujuannya. Peserta juga mampu untuk memonitor dan mengevaluasi kendala apa yang dialami dan mengetahui bagaimana menyelesaikan kendalanya serta mampu memberikan pengukuhan diri terhadap tujuan yang telah tercapai dan juga memberikan hukuman apabila tidak mampu mencapai target belajarnya. Dari hasil observasi juga dapat terlihat bahwa pada pertemuan kedua peserta lebih antusias dengan semangat untuk mengikuti kegiatan pelatihan dan cukup aktif dalam melakukan diskusi.

Selama pelaksanaan penelitian ini tentunya terdapat hal-hal yang harus diperbaiki untuk tercapainya pelatihan *self management* yang lebih optimal. Secara teoritis, Seniati dkk (2011) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen idealnya menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adanya kelompok kontrol dapat digunakan sebagai pembanding untuk mengetahui apakah perubahan perilaku pada subjek benar-benar terjadi karena adanya intervensi atau terdapat faktor lain yang mempengaruhi perubahan tersebut. Dalam penelitian ini belum dapat diketahui apakah penurunan skor kejenuhan belajar subjek merupakan hasil dari proses belajar *self management* ataukah adanya faktor lain, karena berkurangnya kejenuhan belajar subjek dapat dipengaruhi oleh adanya pertemuan tatap muka sehingga adanya perubahan suasana belajar dan subjek juga dapat bertemu kembali dengan teman sekelasnya sehingga adanya antusiasme subjek untuk datang ke sekolah setelah cukup lama hanya belajar daring. Selain itu, penelitian ini terdapat proses *screening*, *pretest* dan *posttest* yang menggunakan alat ukur yang sama untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa. Hal ini memungkinkan peserta pelatihan menjadi sadar terhadap apa yang akan diukur karena adanya proses belajar.

4. PENUTUP

Hasil penelitian “Pelatihan *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa di masa Pandemi Covid-19”, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa secara efektif dapat dikurangi melalui kegiatan pelatihan berbasis teknik *self management* dengan nilai *sig* (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok untuk mengetahui perbedaan skor kejenuhan belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimen dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga terdapat kelompok pembanding untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self management* terhadap penurunan skor kejenuhan belajar subjek tanpa adanya faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 131-142.
- Allegrante, J., Wells, M., & Peterson, J. (2019). Interventions to support behavioral self-management of chronic disease. *Annual Review of Public Health*, 127-146.
- Anand, Karade, Sen, & Gupta. (2020). SARS-CoV-2: Camazotz's Curse. *Medical Journal Armed Forces India*, Vol.76 No.2, 136-141.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barida, M., & Prasetiawan. (2018). Urgensi pengembangan model konseling kelompok teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan moral siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling Vol.4 No.1*, 27-36.
- Barry, & Messer. (2003). A practical of self management for student diagnosis with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Positive Behavior Intervention Vol.5 No.4*, 238-249.
- Breso, E., Schaufeli, W., & Salanova, M. (2011). Can self-efficacy-based intervention decreased burnout, increase engagement, and enhance performance? Aquasi experimental study. *High Educ Vol.61*, 339-355.
- Briesch, A., & Briesch, J. (2016). Meta-analysis of behavioral self-management interventions in single-case research. *School Psychology Review Vol.45 No.1*, 3-18.
- Briesch, A., & Choufouleas, S. (2009). Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988-2008). *School Psychology Quarterly Vol.24 No.2*, 106-118.
- Cao, W., Fang, Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students i China. *Psychiatry Research*, 1-5.
- Cazan, A.-M. (2015). Learning motivation, engagement and burnout among university students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences Vol.187*, 413-417.
- Christensen. (2001). *Experimental Methodology (8th Edition)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Cormier, W. H., & Coermier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and cognitive behavioral intervariations*. California: Cole Publishing.
- Fajriani, Janah, N., & Loviana, D. (2016). Self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan Vol.10 No.2*, 95-102.
- Fikrie, & Ariani, L. (2019). Keterlibatan siswa di Sekolah sebagai salah satu upaya meningkatkan keberhasilan siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper*, 103-110.
- Frayner, & Geringer. (1992). Self management training for joint venture general managers. *Human Resource Planning Vol. 15 No.4*, 69-84.
- Gold, Bachelor, & Michael. (1989). The dimensionally of modified form of the Maslach Burnout Inventory for university students in a teacher training program. *Educational and Psychological Measurement Vol.49*, 549-561.
- Hamzah, H., Sugiharto, D., & Tadjri. (2017). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 6 No.1*, 7-12.
- Harahap, J. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dalam mata pelajaran IPS Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi. *Skripsi*.

- Hasan, Sugiharto, D., & Sunawan. (2019). Group counseling with self instruction technique to enhance self efficacy and reduce academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling Vol.8 No.1*, 91-92.
- Hergenhahn, & Olson. (2008). *Theories of Learning*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hidayati, B. R. (2018). Efektivitas pelatihan self management sebagai upaya meningkatkan self regulated learning siswa kelas VII MTS Sunan Ampel Pare. *Journal An-Nafs Vol.3 NO.1*, 20-45.
- Howard, A., Morrison, J., & Collins, T. (2020). Evaluating self management intervention: analysis of component combinations. *School Psychology Review Vol.49 No.2*, 130-143.
- Kanfer. (1984). *Self Management Methods: Helping People Change*. New York: Pergarmon Press Inc.
- Kanfer. (1984). *Self Management Methods: Helping People Change*. New York: Pergarmon Press Inc.
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan teknik self iinstruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Pencerahan Vol.12 No.2*, 172-200.
- Krisna, S. M. (2016). Modul manajemen diri (terbaru). *SCRIBD*, 1-48.
- Lorig, K., & Holman, H. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes and mechanism. *Ann Behav Med Vol.26 No. 1*, 1-7.
- Manz, & Sims. (1985). *Self management as a substitute for leadership: A social learning theory perspective*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implication for psychiatry. *World Psychiatry Vol.15 No.2*, 103-111.
- Mooney, P., Ryan, J., Uhing, B., Reid, R., & Epstein, M. (2005). A review of self management interventions targetting academic outcomes for students with emotional and behavior disorder. *Journal of Behavioral Education Vol.14 No.3*, 203-221.
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMS Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik Vol.14 No. 02*, 57-78.
- Nabilah. (2010). Program hipotetik intervensi terapeutik berbasis web dalam bentuk bantuan mandiri untuk mengatasi kejenuhan mahasiswa. *Academia*, 1-15.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Puspa, S., & Februanti, S. (2020). Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic: analysis of religiosity, teacher and parents support against academic stress. *Talent Development & Excellence Vol.12 No.2*, 1791-1807.
- Portoghese, I., Leiter, M., Maslach, C., Galetta, M., Porru, F., D'Aloja, E., et al. (2018). Measuring burnout among university students: factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Surveu (MBI-SS). *Frontiers in Psychology Vol.9*, 1-9.
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi self management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. *WAHANA Vol.65 No. 2*, 67-76.
- Rizky, R., Taufik, Khairani, Yendi, F., & Yuca, V. (2019). Penggunaan kromoterapi dalam konseling untuk penanganan kejenuhan belajar siswa pada era revolusi industri 4.0. *SCHOULD: Indonesian Journal of School Counseling Vol.4 No.2*, 61-68.
- Safitri, A., & Muhari. (2018). Penerapan konseling kelompok strategi self management untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VII B SMP Negeri Rengel Tuban. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 1-11.

- Saricam, H., Celik, I., & Sakiz, H. (2017). Mediator role of metacognitive Awareness in the relationship between educational stress and school burnout among adolescents. *Journal of Education and Future Vol.11*, 159-175.
- Satrio, I. A., Ilfiandra, & Agustin, M. (2019). Tendency for Learning Plateu: Literature Study in Grade Five at Bandung Regency Primary School. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research Vol.397*, 252-257.
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-cultural Psychology Vol.33 No. 5*, 464-481.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Seiadi, B. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT.Indeks.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2015). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Taormina, R. J., & Law, C. M. (2000). Approaches to preventing burnout: the effect of personal stress management and organizational socialization. *Journal of Nursing Management Vol.8*, 89-99.
- Tran, T., Hoang, A. D., Nguyen, Y. C., Nguyen, L. C., Ta, N. T., Pham, Q. H., et al. (2020). Toward sustainable learning during school suspension: socioeconomic, occupational aspirations, and learning behavior of Vietnamese Student during COVID-19. *Sustainability Vol.12 No. 4195*, 1-19.
- Trung, T., Hoang, A.-D., Nguyen, T., Dinh, V.-H., Nguyen, Y.-C., & Pham, H.-H. (2020). Dataset of Vietnamese student's learning habits during COVID-19. *Data in Brief*, 1-7.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik self management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMPN I Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling Vol.12 No.1*, 120-132.
- Vania, N., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stress akademik peserta didik kelas VII SMP. *FOKUS Vol.2 No.6*, 102-116.
- Vitasari. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7.
- Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-faktor penyebab tingkat kejenuhan belajar Pendidikan Agama Islam pada jugusan PGSD di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol.10 No.2*, 154-162.
- Xiong, Lipsitz, Nasri, Lui, Gill, Phan, et al. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorder Vol.277*, 55-64.
- Yavuz, G., & Dogan, N. (2014). Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS): A validity study. *Procedia: Social and Behavioral Sciences Vol.116*, 2453-2457.
- Zis, P., Artemiadis, A., Bargiotas, P., Nteveros, & Hadjigeorgiou. (2020). Medical studies during COVID-19 pandemic: the impact of digital learning on burnout and mental health. *Research Square*, 1-8.