



Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Art Therapy dalam Mengatasi *Burnout* Akademik Siswa

Syifa Fadiyah Sabri¹, Elni Yakub², Tri Umari³

^{1,2,3}Universitas Riau, Indonesia

E-mail: syifa.fadiyah3050@student.unri.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-11-01 Revised: 2024-02-23 Published: 2024-03-02	This study aims to determine the effect of group guidance with art therapy techniques to overcome academic burnout in students. Academic burnout or learning burnout can be overcome by providing group guidance services with art therapy techniques, this is because art therapy is an art therapy that can express feelings and increase self-esteem through works of art. Disclosure of these feelings will then reduce the student's academic burnout. This study used quantitative research with an experimental type of research data collection method using academic burnout questionnaires, the subjects of this study were 11th grade students as many as 10 people. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics which refers to categorization norms with low, medium, high, Wilcoxon test and spareman rank test. The results showed that group guidance services with art therapy techniques had an effect on students' academic burnout.
Keywords: <i>Group Conseling;</i> <i>Art Therapy Technique;</i> <i>Burnout;</i> <i>Student Academics.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-11-01 Direvisi: 2024-02-23 Dipublikasi: 2024-03-02	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik <i>art therapy</i> untuk mengatasi <i>burnout</i> akademik pada siswa. <i>Burnout</i> akademik atau kejenuhan belajar dapat diatasi dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>art therapy</i> hal ini dikarenakan <i>art therapy</i> merupakan sebuah terapi seni yang dapat mengungkapkan perasaan serta meningkatkan keberhargaan diri melalui karya seni. Pengungkapan perasaan ini kemudian akan mengurangi <i>burnout</i> akademik siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen metode pengambilan data menggunakan angket <i>burnout</i> akademik, subjek penelitian ini adalah siswa kelas 11 sebanyak 10 orang. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan jenjang rendah, sedang, tinggi, uji <i>wilcoxon</i> dan uji <i>spareman rank</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>art therapy</i> berpengaruh terhadap <i>burnout</i> akademik siswa.
Kata kunci: <i>Bimbingan Kelompok;</i> <i>Teknik Art Therapy;</i> <i>Burnout;</i> <i>Akademik Siswa.</i>	

I. PENDAHULUAN

Sekolah memiliki pengaruh yang besar bagi anak-anak dan remaja. Pada saat seorang siswa lulus dari sekolah menengah atas, ia telah menghabiskan waktu lebih dari 10.000 jam diruang kelas (Santrock,2003). Pengaruh sekolah dizaman saat ini lebih kuat dari pada generasi sebelumnya karena lebih banyak individu yang lebih lama menghabiskan waktunya disekolah.

Setiap individu pasti pernah berada pada titik terendahnya hal ini diakibatkan suatu hal yang melelahkan seperti banyaknya tuntutan dan banyaknya harapan yang harus dipenuhi. Kelelahan individu tersebut dapat disebut dengan *burnout*. *Burnout* memang biasanya diukur dalam situasi sebuah pekerjaan karena dapat berdampak pada kinerja para karyawan. Tetapi bukanlah hal yang tidak mungkin juga *burnout* dapat terjadi dalam dunia pendidikan. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan tuntutan yang diterima oleh siswa terlalu berat dan tidak

mampu dihadapinya. Sehingga memunculkan kejenuhan dan tekanan pada siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Salmela-Aro, Kiuru, Pietikinen & Jokela (2008) membuktikan bahwa ditemukannya dalam setting sekolah menengah terkait fenomena *burnout* tersebut dinamakan *burnout* akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2021) menyatakan bahwa siswa yang mengalami *burnout* akademik dapat mengalami penurunan prestasi belajar hal ini disebabkan oleh kejenuhan serta kelelahan yang mereka alami sehingga dapat menyebabkan penurunan prestasi. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan melalui layanan langsung ataupun melalui media. Pelayanan ini menggunakan berbagai macam metode. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik/konseli dalam mengatasi *burnout* akademik adalah dengan menggunakan *Art therapy* (Terapi Seni).

Berdasarkan penelitian Malchiodi (2011), dalam terapi seni, media seni, proses kreatif, dan karya seni digunakan untuk mengekspresikan emosi, mendamaikan konflik emosional, dan meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri. menghargai. Selain itu, menurutnya, melalui terapi seni, individu dapat dengan aman mengekspresikan emosi yang dialaminya untuk mampu menghadapi dan menerimanya guna mengatasi stres, kecemasan, dan meningkatkan kemampuan berkreasi serta mengatasi depresi atau kebosanan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu strategi layanan responsif. Bimbingan kelompok merupakan upaya untuk meringankan permasalahan klien yang dilakukan oleh salah satu anggota kelompok melalui dinamika kelompok.

Burnout akademik yang dicirikan dengan kelelahan emosional, sinisme dan penurunan prestasi dapat ditanggulangi dengan *Art therapy* yang memiliki potensi untuk menggambarkan emosi, meningkatkan *self awareness* dan *self esteem* serta menyublimasi konflik yang dialami seseorang pada media seni yang digunakan dalam terapi. Pengungkapan perasaan ini kemudian akan mengurangi tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh siswa.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuantitatif. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Designs dengan bentuk design One Group Pretest-Posttest Design. Desain penelitian tersebut terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi treatment. Adapun subjek penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas XI yang memiliki kategori *burnout* akademik tinggi. Metode pengumpulan data yaitu menggunakan angket *burnout* akademik. Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, Uji wilcoxon untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan, Dan uji spareman rank untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat *Burnout* akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Art therapy* dapat

dilihat pada jumlah skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan layanan masing-masing individu.

Tabel.1 Tingkat *Burnout* Akademik siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Art therapy*

Kategori	Interval	Sebelum Treatment		Sesudah Treatment	
		F	%	F	%
Tinggi	78-104	10	100%	-	-
Sedang	53-77	-	-	2	20%
Rendah	52-26	-	-	8	80%
Jumlah		10	100 %	10	100

Berdasarkan dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* keseluruhan berada pada kategori tinggi setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* mengalami penurunan yakni 2 orang siswa pada kategori sedang dan 8 orang siswa pada kategori rendah. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan yang memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
POS TEST - PRE TEST	
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber: Data Olahan Peneliti 2023

Dari table diatas, dapat diketahui bahwa α (0,05) maka signifikan. Nilai signifikan uji dua sisi (2 tailed) pada table diatas adalah $0.000 < \alpha$ (0,05). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* akademik sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* dapat mengatasi *burnout* akademik siswa. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* digunakan uji statistic dengan menghitung koefisien determinasi yang didapat berdasarkan hasil perhitungan

koefisien korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan pada *SPSS Versi 27 for windows*.

Tabel.3 Uji Sparem Rank

		PRE TEST	POS TEST	
Spearm an's rho	PRE TEST	Correlation Coefficient	1.000	.873
		Sig. (2- tailed)	.	.000
		N	10	10
POS TEST	POS TEST	Correlation Coefficient	.873	1.000
		Sig. (2- tailed)	.000	.
		N	10	10

Dari hasil olahan data diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig.(2-tailed) adalah 0,000. Atas dasar pengambilan keputusan menyatakan bahwa hipotesisi diterima jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,005. Maka penelitian ini memiliki Sig (2-tailed) - 0,000 yang berarti (0,000<0,05). Dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* berpengaruh terhadap *burnout* akademik siswa. Selanjutnya, dari hasil olahan data diatas dapat diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,873.

Berdasarkan dari perhitungan koefisien determinan tersebut menyatakan bahwa besar kontribusi bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* untuk mengatasi *burnout* akademik siswa sebesar 76%, sedangkan 24% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri sisiwa maupun dari lingkungan siswa tersebut. Sehingga hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* untuk mengatasi *burnout* akademik siswa.

B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat diketahui bahwa *burnout* akademik siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* secara keseluruhan pada kategori tinggi hal ini disebabkan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Sedangkan setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* mengalami penurunan yakni sebagian besar berada pada kategori rendah. (Sumber data olahan penelitian 2023).

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* akademik sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *art therapy*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda Fitria (2022) Tentang layanan bimbingan kelompok dengan *art therapy* untuk mereduksi stress akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan anatara sebelum dan sesudah diberikanya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *art therapy*. Serta teknik ini juga dapat digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami mahasiswa karena dengan *art therapy* anggota kelompok dapat mengekspresikan apa yang dirasakan melalui gambar dan mewarnai.

Didapatkan juga bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* berpengaruh terhadap *burnout* akademik siswa hal ini dikarenakan bahwa *Art therapy* merupakan suatu kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dan merupakan bentuk terapi ekspresif untuk klien/konseli. Proses kreatif yang dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan media gambar untuk mewarnai, membuat puisi, berbalas pantun dan music serta menghasilkan sebuah karya berupa emoticon motivasi yang ditempel pada meja belajar masing-masing siswa.

Malchiodi, 2011 menyampaikan bahwa pada *Art therapy*, media seni, proses kreatif, dan hasil karya seni dimanfaatkan untuk mengungkapkan perasaan, berdamai dengan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan keberhargaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2022) tentang bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stress akademik. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa implementasi *art therapy* berpengaruh dalam membantu siswa melakukan manajemen stres terhadap academic stressor yang didapatkan selama masa sekolah melalui kegiatan menggambar dan mewarnai.

Penelitian yang dilaksanakan ini dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan dapat dilihat dari skor sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* keseluruhan berada pada kategori tinggi. Setelah diberi *treatment* mengalami penurunan yakni dikategori sedang dan rendah. Artinya terjadi penurunan *burnout* akademik siswa sebelum dan sesudah di-

berikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *burnout* akademik siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* berada pada kategori sebagian besar rendah.
2. *Burnout* akademik siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* berpengaruh terhadap *burnout* akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan, maka rekomendasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk guru BK hendaknya dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa lainnya.
2. Untuk sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi kajian dan evaluasi terkait *burnout* akademik pada siswa dan dapat diterapkan layanan pada pelaksanaan Bimbingan Konseling di sekolah.
3. Untuk peneliti selanjutnya, dalam mengatasi *burnout* akademik dapat melakukan teknik lainnya seperti *play therapy*, psikodrama, dan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Eka, P., Widyawati, N. K. A. M. P., & Widiasavitri, P. N. 2022. Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171-183.
- Fitria, L., & Putri, A. M. 2022. Model bimbingan kelompok dengan *art therapy* untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19).
- Malchiodi, C. A. (Ed.). 2011. *Handbook of art therapy*. Guilford Press
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. 2008. *Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout*. *European psychologist*, 13(1), 12-23.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta, Erlangga.
- Sugiyono. 2018. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta