

## **Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Disertai Model GI untuk Mengatasi *Student Burnout* pada Pelajaran Fisika**

**Hartini Dewi**

SMA Negeri 1 Tumpang, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia  
hartinidewi92@guru.sma.belajar.id

**Abstrak:** Kelelahan peserta didik yang terdeteksi oleh Instrumen *Maslach Burnout Inventory* menunjukkan bahwa di kelas XII Lintas Minat fisika di sekolah berbasis SKS terdeteksi ada 4 orang yang positif terpapar *syndrome student burnout*. Untuk mengatasinya guru selaku peneliti menerapkan metode *cognitive behavioural therapy* dengan disertai model belajar *group investigasi*. Model belajar ini dipilih dengan maksud agar *student burnout* merasa aman dan nyaman dalam kelompok belajar sesuai dengan model yang dimaksud, disamping menumbuhkan perilaku positif dalam terapi mengembangkan *kognitif student burnout*. Perilaku positif dalam belajar menginvestigasi sebuah permasalahan dalam belajar fisika diharapkan *student burnout* terlatih menumbuhkan perilaku dalam rangka menerapi kelelahan yang mereka alami. Tujuan Penelitian pertama untuk mengetahui besar persentase penerapan *cognitive behavioural therapy* disertai model GI pada kelas XII Lintas Minat Fisika. Kedua untuk mengetahui besar persentase ketuntasan belajar fisika pada kelas XII Lintas Minat fisika di semester enam 2022. Ketiga untuk mengetahui besar persentase kesuksesan *student burnout* dalam penerapan *cognitive behavioural therapy* disertai model GI. Metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan penelitian dan pengembangan level dua. Besar persentase penerapan *cognitive behavioural therapy* disertai model GI pada kelas XII Lintas Minat Fisika adalah 98%. Besar persentase ketuntasan belajar fisika pada kelas XII Lintas Minat fisika di semester enam tahun 2021-2022 adalah 100%. Besar persentase mengatasi *student burnout* dalam penerapan *cognitive behavioural therapy* disertai model GI adalah 100%.

**Kata kunci:** *student burnout*; *cognitive behavioral therapy*; *group investigasi*

### ***Application of Cognitive Behavioral Therapy Accompanied by the GI Model for Overcoming Student Burnout in Physics Lessons***

**Abstract:** Student fatigue detected by the *Maslach Burnout Inventory* Instrumen showed that in class XII Cross-Interest physics in sks-based schools detected there were 4 people who tested positive for student burnout syndrome. To overcome this, teachers as researchers apply the method of *cognitive behavioural therapy* accompanied by an investigative group learning model. This learning model was chosen with the intention that student burnout feels safe and comfortable in the learning group in accordance with the intended model, in addition to fostering positive behavior in therapy to develop cognitive student burnout. Positive behavior in learning to investigate a problem in learning physics is expected to trained burnout students to cultivate behavior in order to overcome the fatigue they experience. The first research goal is to find out the large percentage of *cognitive behavioural therapy* application accompanied by the GI model in class XII Cross Interest Physics. Second to find out the percentage of completeness of studying physics in class XII Cross Interest physics in the sixth semester of 2022. Third to find out the percentage of student burnout success in the application of *cognitive behavioural therapy* accompanied by the GI model. Qualitative descriptive research methods with a level two research and development approach. The percentage of *cognitive behavioural therapy* application accompanied by the GI model in class XII Cross-Interest Physics is 98%. The percentage of completeness of studying physics in class XII Cross-Interest physics in the sixth semester of 2021-2022 is 100%. The percentage of overcoming student burnout in the application of *cognitive behavioural therapy* accompanied by the GI model is 100%.

**Keywords:** *student burnout*; *cognitive behavioral therapy*; *investigative group*

## 1. Pendahuluan

Berdasarkan sikap tampilan yang melatarbelakangi kegiatan penelitian ini, maka peneliti berangkat melakukan penerapan model belajar berkonsep *cognitife behavioural therapy* dengan menggunakan model *group investigasi* selanjutnya disingkat menjadi GI, dengan asumsi untuk mengatasi peserta didik yang mengalami *student burnout* akibat kelelahan emosional yang melanda peserta didik, yang berdampak bahwa mereka akan terancam tidak lulus tepat waktu di semester enam ini, akibat banyak tunggakan mata pelajaran lain termasuk fisika yang belum mereka tuntaskan di semester terdahulu. Diharapkan dengan model GI yang merupakan pembelajaran kooperatif, Group Investigasi membantu siswa untuk melakukan investigasi terhadap suatu topik secara sistematis dan analitik. Hal ini mempunyai implikasi yang positif terhadap pengembangan keterampilan penemuan dan membantu mencapai tujuan. Dengan demikian akan membantu mencapai pemahaman secara mendalam terhadap suatu topik yang dilakukan melalui investigasi bagi peserta didik yang mengalami *study burnout* bersama kelompok secara kooperatif. Menurut Harahap (2017) bahwa model Group Investigasi melatih siswa untuk bekerja secara kooperatif dalam memecahkan suatu masalah. Dengan perilaku yang demikian diharapkan mereka juga terpicu untuk mengejar dan menyelesaikan sejumlah mata pelajaran lainnya yang masih tertinggal berdampak tak akan bisa lulus di semester enam.

Menurut Fathurrohman, M. (2015) bahwa guru menerapkan model pembelajaran GI dapat mencapai tiga hal, yaitu dapat belajar dengan penemuan, belajar isi dan belajar untuk bekerja secara kooperatif. Maka diharapkan kelelahan emosional dalam menyerap konsep fisika dapat diringankan dan memberikan preventif agar di semester enam yang sedang dilalui ini teratasi ketertinggalan mereka dan mampu menuntaskan belajar fisika, harapan peneliti mereka memiliki antusiasme gairah belajar berlogika, dan kondisi *student burnout* tertangani dengan belajar secara kooperatif. Konsep *cognitive behavioural therapy* memberikan terapi pada psikomotorik perilaku peserta didik untuk mencapai kognitif konsep fisika, Menurut Juárez-García (2014) bahwa gerakan psikomotorik perilaku yang melibatkan tangan, pendengaran, mata, kaki di saat yang bersamaan akan memberikan gairah emosional positif peserta didik dalam belajar. Ditambah dengan konsep berkelompok dengan anggota kelompok yang heterogen diharapkan akan memberikan gairah semangat mereka belajar.

Kelas lintas minat fisika adalah kelas dengan anggota kelompok yang terdiri dari campuran kelas-kelas ilmu sosial dari berbagai paralel kelas bertemu dalam mata pelajaran fisika. Sehingga jika dalam kelompok belajar dibuat acak kelas dan acak jenis kelamin, akan memberikan mereka kekayaan untuk berinteraksi dengan sehat secara mental di usia mereka.

Rumusan Masalah dalam penelitian ini antara lain terdiri dari tiga pertanyaan yaitu berapa besar persentase penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI pada kelas XII Lintas Minat Fisika? Yang kedua berapa besar persentase ketuntasan belajar fisika pada kelas XII Lintas Minat fisika di semester enam tahun 2022? Ketiga adalah berapa besar persentase keberhasilan mengatasi *student burnout* dalam penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI?

Tujuan Penelitian antara lain pertama untuk mengetahui besar persentase penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI pada kelas XII Lintas Minat Fisika. Kedua untuk mengetahui besar persentase ketuntasan belajar fisika pada kelas XII Lintas Minat fisika di semester enam tahun 2021-2022? Ketiga untuk mengetahui besar persentase preventif *student burnout* dalam penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI.

Manfaat Penelitian antara lain bagi peserta didik penelitian ini memberikan dukungan moral yang tinggi sehingga mereka yang terdiagnosis akan tersembuhkan dari deritanya sebagai *student burnout*, dan bagi yang lainnya mendapatkan perhatian ekstra khusus karena mendapat pembelajaran yang kondusif dengan belajar efektif menggunakan model belajar GI. Bagi sekolah hasil penelitian ini menyumbangkan pemikiran positif untuk digunakan sebagai acuan keberhasilan belajar yang aktif terhindar dari konvensional sistem, hasil penelitian yang terbukukan akan menyumbang peranan penting dalam penilaian akreditasi sekolah dan akreditasi kepala sekolah secara khusus. Bagi masyarakat akademika, penelitian ini memberikan sumbangan kekayaan intelektual yang berani karena mampu menyelesaikan sampai dengan dukungan bukti otentik sebagai suguhan original yang mampu dipertanggungjawabkan keasliannya. Bagi peneliti, manfaat pengadaan dan sampai penuntasan akhir adalah sebagai inspirasi bagi generasi selanjutnya agar mampu menjadi guru yang aktif, pencipta dan pemerhati lingkungan akademisi yang asli, disamping sebagai pemancing stamina untuk naik pangkat ke level yang lebih tinggi, selain pembuktian diri actual intelektual yang tereksplorasi.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan metode yang digunakan adalah research and development level dua, yang bersifat applied research yaitu menerapkan konsep *cognitife behavioural therapy* dalam Pendidikan disertai model belajar GI untuk membantu siswa melakukan investigasi terhadap suatu topik secara sistematis dan analitik. Hal ini mempunyai implikasi yang positif terhadap pengembangan keterampilan penemuan dan membentuk capaian tujuan ketuntasan fisika, dengan melakukan pemahaman secara mendalam terhadap suatu topik yang dilakukan melalui investigasi. Group Investigasi melatih siswa untuk bekerja secara kooperatif dalam memecahkan suatu masalah. Dengan adanya kegiatan tersebut, siswa dibekali keterampilan hidup (life skill) yang berharga dalam kehidupan bermasyarakat. Jadi guru menerapkan model pembelajaran GI dapat mencapai tiga hal, yaitu siswa dapat belajar dengan penemuan, belajar isi dan belajar untuk bekerjasama secara kooperatif. Bagi student burnout diharapkan model belajar GI mampu menciptakan perilaku dari chaining menuju ke shaping, dari perilaku avoidance menjadi proaktif. Dengan demikian student burnout akan mampu mengatasi kesulitan prilakunya dengan menggunakan belajar model GI.

Waktu penelitian antara 3 Januari 2022 hingga 30 April 2022. Tempat penelitian di SMAN I Tumpang kab. Malang Jawa Timur, jalan Kamboja nomor sepuluh dusun Malangsuko Kecamatan Tumpang. Maka untuk menentukan sampel *cognitife behavioural therapy* yaitu siapa saja dari 25 orang tersebut yang menderita student burnout, peneliti memberikan tes diagnostic dengan mengembangkan Instrumen rubrik Maslach Burnout Inventory (selanjutnya disingkat menjadi MBI) yang sudah diadaptasi dalam penelitian ini untuk menentukan siapa saja yang terdiagnosa sebagai student burnout agar mendapatkan pertolongan dengan tujuan dasar mampu sembuh dan melanjutkan studinya hingga lulus. Dari 25 orang peserta didik dalam satu kelas XII Lintas Minat Fisika tersebut masih harus mengikuti serangkaian tes dengan mengisi rubrik MBI untuk menentukan atau menyaring dari kedua puluh lima orang tersebut siapa saja yang mengalami student burnout. Setelah itu dilakukan wawancara mendalam untuk melihat kedalaman kelelahan yang mereka alami yang berhubungan juga dengan ketidaktuntasan fisika dan banyaknya mata pelajaran lain yang mereka derita. Baru akan ditetapkan seberapa banyak mereka yang menderita sebagai student burnout.

Instrumen penelitian dalam bentuk tipe poling, essay, pilihan ganda. Instrumen polling untuk mengenal satu persatu pribadi dan sikap social peserta didik, pengetahuan itu digunakan untuk memberikan pertimbangan dalam menentukan student burnout yang diderita oleh peserta didik, selain nilai perolehan leger pada erapor disemester terdahulu yaitu semester 5 sebelumnya.

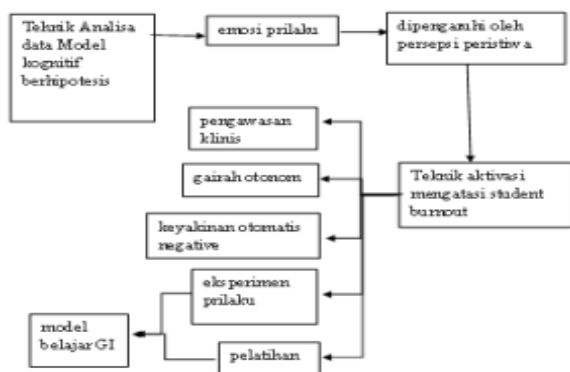
Teknik pengambilan data menurut Moleong (2019) untuk mewujudkan tercapainya tujuan penelitian ini, cara pengambilan datanya meliputi teknik sebagai berikut: 1) Wawancara, data hasil percakapan dengan responden dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan formulasi individu ke tahap spesifik terapi yang akan ditentukan oleh guru. 2) Pengamatan data terdahulu sebagai penunjang pengetahuan untuk melangkah dalam menentukan penelitian berupa data kehadiran siswa, data rekap perolehan nilai akhir semester lima sebagai data observasi awal penelitian untuk menentukan peserta didik yang menderita study burnout yang selanjutnya ditetapkan sebagai student burnout. 3) Observasi emosional yang didukung oleh data indikator rubrik Maslach Burnout Inventory selanjutnya akan disebut sebagai singkatan MBI. Teknik pengambilan datanya berbasis Whalleydiepper. 4) Data nilai pendukung hasil perolehan nilai ulangan harian per kompetensi dasar yang selanjutnya disingkat menjadi data nilai KD. 5) Data nilai ujian tengah semester VI dan ujian akhir semester VI sebagai data penentu keefektifan metode dan model pembelajaran dalam penelitian ini.

Teknik Analisa data *cognitife behavioural therapy* bertujuan untuk mengubah cara seseorang berpikir ('kognitif') dan apa yang mereka lakukan ('perilaku'), karena itu *cognitife behavioural therapy* menggunakan teknik kognitif dan perilaku. Intervensi spesifik yang dipilih tergantung pada formulasi individu. Teknik kognitif Konsep kognitif utama dalam *cognitife behavioural therapy* adalah 'penemuan terpandu'. Ini adalah sikap terapeutik yang melibatkan upaya untuk memahami pandangan pasien tentang hal-hal dan membantu mereka memperluas pemikiran mereka untuk menjadi sadar akan asumsi yang mendasarinya, dan menemukan alternative perspective dan solusi untuk diri mereka sendiri. Sebuah aspek dari Penemuan yang dipandu seperti metode Sokrates, yang merupakan metode pertanyaan berdasarkan cara di mana Sokrates (c. 400 SM) membantu murid-muridnya untuk mencapai kesimpulan. Padesky (1993) Menjelaskan bahwa pertanyaan Sokrates harus menarik perhatian

terhadap sesuatu di luar fokus mereka saat ini. Terapis menggunakan pertanyaan untuk menyelidiki asumsi pasien, Mempertanyakan alasan dan bukti untuk keyakinan mereka, menyoroti perspektif lain dan menyelidiki implikasi.

Penemuan terpandu adalah pusat intervensi yang ditujukan untuk setiap tingkat Kognisi. Untuk menargetkan keyakinan inti maladaptif, pasien dapat diminta untuk menyimpan log data positif (Padesky, 1994), yang pasien menyimpan log harian dari semua pengamatan yang konsisten dengan skema baru yang lebih adaptif (misalnya 'Saya berguna bagi orang-orang'). Keyakinan inti adalah yang paling sedikit Tingkat kognisi yang dapat diakses a Keyakinan inti adalah yang paling sedikit tingkat kognisi yang dapat diakses dan ditangani nanti terapi dari asumsi disfungsional dan Negative pikiran otomatis. Teknik *cognitife behavioural therapy* kognitif perilaku formulasi individu intervensi spesifik penemuan terpandu kembalinya kesadaran individu menemukan alternatif perspektif solusi untuk diri mereka sendiri metode sokrates stimulus. Diperkuat oleh gagasan Kaharuddin, A. (2020) dalam bukunya yang berjudul Pembelajaran Inovatif & Variatif, menyatakan bahwa intervensi spesifik mutlak diperlukan untuk kasus tertentu melibatkan guru mata pelajaran, guru konseling, walikelas dan wali murid dalam rangka menemukan solusi terbaik untuk peserta didik.

Teknik Model kognitif berhipotesis emosi perilaku dipengaruhi oleh persepsi peristiwa, teknik aktivasi mengatasi depresi, pelatihan pengawasan klinis, keyakinan otomatis negatif eksperimen, dan perilaku gairah otonom student burnout, seperti terurai dalam gambar 1 berikut.



Gambar 1. Skema teknik analisa data kognitif hipotesis

Teknik Analisa data model kognitif berhipotesis dalam penelitian ini melihat emosi perilaku lewat observasi, peer debriefing dengan guru mata pelajaran lain. Untuk mengetahui lebih mendalam pengaruh persepsi peristiwa

student burnout, maka dilakukan Teknik aktivasi dengan cara; pertama dilakukan pelatihan yaitu dengan menggunakan model belajar GI, kedua melakukan pengawasan klinis dengan cara membantu student burnout untuk memiliki target tuntas pada banyak mapel yang dideritanya. Cara ketiga mensurvey gairah otonom student burnout dengan melakukan wawancara mendalam baik kepada penderita dan orang di lingkungan dia tinggal. Cara keempat menghilangkan serangkaian keyakinan otomatis negatif yang menyebabkan dia mengalami kelelahan, untuk hal ini guru peneliti harus dibantu oleh stake holder pemangku kebijakan sekolah dan sejumlah orang terkait termasuk orang tua sebagai wali murid. Cara kelima adalah eksperimen perilaku, yang ini dengan menerapkan model belajar pilihan dalam penelitian ini yaitu menempatkan student burnout pada lingkungan yang bisa menerimanya dengan nyaman.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Untuk menentukan peserta didik siapa saja yang mengalami *student burnout*, maka guru melakukan analisis hasil rata-rata kompetensi dasar di semester terdahulu yaitu semester V. Dari hasil itu diperoleh temuan bahwa dari 25 orang peserta didik di kelas Lintas Minat Fisika kelas XII yang mengalami ketuntasan sebanyak 16 orang, yang tidak tuntas 10 orang. Kemudian guru melakukan perbandingan hasil ketidaktuntasan 10 orang tersebut untuk dibandingkan dengan sebelas mata pelajaran lainnya di semester yang sama. Ternyata terdapat korelasi ketidaktuntasan fisika dengan mata pelajaran lainnya. Untuk melihat apakah ketidaktuntasan menyelesaikan mata pelajaran fisika di kelas XII tersebut merupakan indikasi peserta didik mengalami student burnout, maka sebelum dilakukan tes menggunakan rubrik Maslach Burnout Inventory yang selanjutnya akan disingkat MBI, maka guru melakukan wawancara secara khusus sebagai data observasi awal.

Berdasarkan data observasi awal kedudukan nilai LM Fisika dengan mata pelajaran yang lain dapat disimpulkan bahwa sepuluh peserta didik dalam mata pelajaran LM Fisika memiliki korelasi dengan sejumlah mata pelajaran lainnya yang tak mampu mereka tuntaskan dengan baik. Data observasi temuan awal ini memiliki kecenderungan bahwa peserta didik itu bisa mengalami kemunduran lulus dalam menempuh pendidikan di SMAN I Tumpang dengan berbasis SKS tersebut. Penelitian ini berusaha untuk mengetahui berapa persen ketuntasan yang



mereka peroleh jika menggunakan metode *cognitife behavioural therapy* disertai model GI. Dari 25 jumlah peserta didik kelas XII Lintas Minat Fisika terdapat 10 orang mengalami kemunduran dalam belajar. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan sepuluh siswa yang bermasalah dengan banyak mata pelajaran yang tidak tuntas, maka guru menyimpulkan kasus dari masing-masing siswa tersebut seperti tertera dalam tabel 1 dengan judul Temuan Awal Kemunduran Dalam belajar.

Tabel 1. Temuan Awal Kemunduran Dalam Belajar

Nama	Keberadaan Orang Tua	Penyumbang Sumber Permasalahan
M Z	Dari kalangan ekonomi berada. Bapak ABRI TNI AD, Ibu Bidan Desa	Tidak memiliki kompetensi dan merasa tidak berdaya dalam belajar akibat merasa enjoy menikmati fasilitas ortu di rumah. Sehingga tidak terpacu untuk memiliki motivasi belajar yang sungguh. Akibat orang tua sibuk dan kurang memberi motivasi dan kurang komunikasi intim dengan anak.
N M	Ayah petani, ibu pedagang di pasar	Kesulitan dalam pelajaran berhitung, masuk lintas minat fisika karena ajakan teman.
AM	Ayah tukang bangunan, Ibu jualan sayur matang di warung sore	Ingin berhenti sekolah karena ingin focus membantu ibu berjualan, tidak punya waktu untuk belajar
A L	Keluarga bercerai, Ayah tidak bekerja, Ibu pembantu rumah tangga	Ingin selalu marah, merasa diri berbeda dengan anak yang lainnya yang sejahtera. Ingin cepat lulus dan bekerja. Tak punya waktu untuk belajar karena tiap hari harus bekerja di bengkel membantu tetangga
BN	Keluarga bercerai, Ayah dipenjara, Ibu menikah lagi	Tidak pernah menepati janji, tidak pernah mengumpulkan tugas pekerjaan rumah, tidak pernah mengikuti ulangan harian karena tidak percaya diri jika dia mampu mengerjakannya. Kegemarannya hanya berolah raga bela diri. Karena ingin menjadi seorang polisi.
J S	Ayah kerja di Bali jarang pulang, jarang kirim uang, ekonomi keluarga sangat minus. Ibu pramuniaga	Tidak punya waktu belajar karena setiap hari digunakan untuk membersihkan rumah, membereskan rumah, memasak, merawat adiknya yang masih kecil, membantu ibunya di rumah. Kekurangan waktu untuk belajar dan gak mampu berkonsentrasi
NA	Ayah pekerja jasa marga, Ibu pedagang di pasar, ekonomi berkecukupan	Tidak mampu berkonsentrasi karena memikirkan ingin segera menikah

RA	Orang tua bercerai, tinggal dengan nenek yang sangat memanjakannya.	Sekolah sering terlambat, akibat malam insomnia. Dia habiskan dengan bermain game online. Tak pernah mau mengerjakan tugas-tugas sekolah.
SB	Ayah pesuruh sekolah dasar, ibu rumah tangga tidak bekerja	Senang bekerja dari pada belajar, sepulang sekolah menjadi juru parkir di pasar hingga malam, sehingga ke sekolah selalu terlambat akibat kelelahan dan mengantuk.
R L	Ayah penjual cilok keliling menggunakan sepeda kayuh. Ibu sudah meninggal.	Merasa tak punya waktu dalam belajar, karena jika di rumah sibuk merawat nenek yang sudah tua dan sakit-sakitan, dan memiliki seorang adik yang masih usia balita. Sehingga dalam keseharian dia berfungsi sebagai seorang ibu di rumah. Ketika belajar sudah Lelah dan kehabisan tenaga akibat terlalu banyak bekerja untuk di rumah.

Berdasarkan tabel 1 guru selaku peneliti tidak gegabah untuk menghakimi bahwa kesepuluh siswa yang mengalami ketidaktuntasan mapel fisika yang berkorelasi dengan ketidaktuntasan mapel lainnya, adalah penderita student burnout. Maka untuk memastikan kesepuluh itu mengalami sindrom burnout, mereka diberi serangkaian instrumen rubrik MBI untuk memastikan kondisi yang dialami mereka secara mendalam.

Setelah mereka melakukan tes MBI maka temuan hasilnya bisa dilihat dalam tabel 2 dengan judul Hasil Maslach Burnout Inventory Siswa XII LM Fisika sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Maslach Burnout Inventory Siswa XII LM Fisika

Rubrik	M. Z	NM	A M	A L	BN.	JS	N A	RA	SB	R L
Maslach Burnout Inventory										
Kelelahan emosional	T	TT	TT	T	T	T	TT	TT	TT	TT
Persentase kriteria	100%	0%	0%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%
Depersonalisasi	Buruk	Baik	Baik	Buruk	Buruk	Buruk	Baik	Baik	Baik	Baik
Persentase kriteria	99%	16,66	16,66	99%	99%	99%	16,66	16,66	16,66	16,66
Pemenuhan pribadi	Buruk	Baik	Baik	Buruk	Buruk	Buruk	Baik	Baik	Baik	Baik
Persentase kriteria	11,11	88,88	11,11	11,11	11,11	11,11	88,88	88,88	88,88	88,88

Keterangan: T = terbukti, TT = tidak terbukti

Berdasarkan tabel 2 dengan judul Hasil Maslach Burnout Inventory Siswa XII LM Fisika ditemukan empat orang terbukti mengalami student burnout, dengan identitas kasus Muhammad Zulfikar, Bima Nandana, Avi Leksono, dan Jevan Swandika. Maka teknik Analisa *cognitife behavioural therapy* dilakukan sesuai dengan latar belakang kasus yang mewarnainya. Dengan demikian peneliti *cognitife behavioural therapy* bertujuan untuk mengubah cara seseorang berpikir ('kognitif') dan apa yang mereka lakukan sebagai 'perilaku'. Oleh sebab itu dalam *cognitife behavioural therapy* menggunakan teknik kognitif dan perilaku. Intervensi spesifik yang dipilih tergantung pada formulasi individu. Teknik kognitif utama dalam *cognitife behavioural therapy* adalah 'penemuan terpandu' menurut Padesky (1993) dalam Fenn, K., & Byrne, M. (2013). Ini adalah sikap terapeutik yang melibatkan upaya untuk memahami pandangan pasien tentang hal-hal dan membantu mereka memperluas pemikiran mereka untuk menjadi sadar akan asumsi yang mendasarinya, dan menemukan alternatif perspektif dan solusi untuk diri mereka sendiri. Sebuah aspek dari penemuan yang dipandu agar mampu berpikir dan berperilaku standart normal dalam menuntaskan mata pelajaran fisika khususnya.

Temuan khusus. Intervensi Spesifik Formulasi Individu guru selaku peneliti dan guru mata pelajaran fisika di lintas minat pada kelas XII program kelas ilmu-ilmu social, merangkap koordinator tata tertib sekolah, menggandeng guru BK untuk melakukan upaya agar peserta didik yang kini duduk di semester VI ini, tidak melampaui batas masuk ke semester VII yang berarti bahwa mereka dinyatakan tinggal kelas dan tidak bisa lulus di tahun 2022 akibat banyak mata pelajaran di semester terdahulu yang masih banyak tidak tuntas, dan mereka mengalami kendala beban yang berat dalam latar belakang keluarga. Preventif sambil jalan dilakukan di semester VI merupakan upaya nyata untuk menyelamatkan kondisi mereka agar semester ini mereka mampu mencapai ketertinggalannya dan mampu lulus di tahun 2022.

Pada kasus Muhammad Zulfikar Ketika orang tua tahu permasalahan yang dihadapi oleh putranya, maka mereka mengambil inisiatif untuk memberikan les privat dengan mendatangkan guru ke rumahnya untuk membantu mengintensifkan ketertinggalan mata pelajaran terdahulu agar di semester berjalan ini mampu diselesaikan hingga lulus. Mendatangkan guru privat bagi orang tua zulfikar bukan kendala, karena orang tuanya secara finansial

mampu. Hanya selama ini orang tua abai memberikan perhatian karena kesibukan yang berlebihan dan menganggap putranya baik-baik saja, akibat dalam mengambil rapot selalu yang hadir diwakilkan oleh adik ibunya, yaitu tante Zulfikar, sehingga laporan hasil belajar Zulfikar tak pernah sampai ke telinga kedua orang tuanya. Dan berdasarkan catatan tatib, siswa Zulfikar tak pernah melanggar peraturan tata tertib sekolah, dengan demikian dia aman, tetapi guru BK pernah memanggil orang tua sehubungan dengan perolehan nilai yang buruk dan ketertinggalan yang banyak, selalu diwakilkan oleh tantenya. Sehingga penanganan siswa ini terkesan terlambat.

Pada kasus Avi Leksono, ibunya juga pernah dipanggil tapi hanya mampu menangis di depan putranya, dan tak mampu berbuat banyak akibat ketidakberdayaannya menangani Avi yang suka marah-marah dan uring-uringan. Meskipun Tindakan yang diambil terkesan terlambat, tapi minimal ada Tindakan yang nyata untuk kasus Avi Leksono. Seorang donator yang tidak mau disebutkan namanya, memberikan bantuan agar Avi mampu ditangani akibat emosi yang sering meluap-luap, dimasukkanlah Avi ke Ponpes dengan harapan di dalam Pondok pesantren yang jaraknya kurang dari satu kilometer dengan sekolahan, siswa tersebut mampu di damping oleh ustad dalam mengaji dan menuntun kepada ilmu agama untuk dekat dengan Tuhan. Diharapkan penyakit maagnya yang kronis akibat makan yang tidak teratur akibat orang tua yang bekerja berangkat pagi dan pulang hamper sore, mengakibatkan kebutuhan makan yang tak tercukupi dengan baik. Di dalam Ponpes diharapkan Avi mendapatkan kebutuhannya itu dengan baik. Dari segi jasmani dan rohani karena ada sistim yang mengendalikan di sana dengan baik dan teratur.

Pada kasus Bima Nandana yang kehilangan figure seorang ayah sejak kecilnya akibat ayahnya yang dipenjara karena suatu kasus yang dalam hal ini tidak perlu diungkapkan, maka keberuntungan berpihak padanya, di semester ketiga Ketika di sekolah ini, mamanya menikah lagi dengan seorang guru beladiri yang mengajar ekstrakurikuler di sekolah Lembaga yang sama dia sekolah. Ayah tiri Bima sangat baik dan bertanggung jawab. Kooperatif dengan program sekolah, maka seperti gayung bersambut, kesulitan Bima selama ini adalah, mangkir mengerjakan tugas. Jika ditanya oleh guru BK yang mengawasi, dia selalu mengatakan sudah mengumpulkan tugas mapel yang tertinggal, setelah dikroscek kepada guru yang bersangkutan, ternyata Bima belum

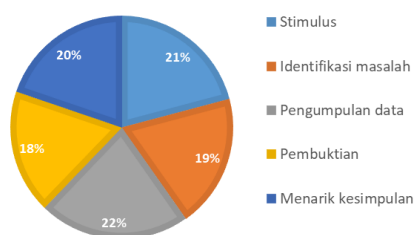
menyelesaikan apa-apa. Ketidakmampuan Bima menepati janji yang diucapkannya sendiri, akibat dari latar belakang dahulu yang dimilikinya. Kerinduannya kepada ayah kandungnya yang dipenjara menyebabkan dia menjadi seorang anak yang bingung dengan dirinya. Ayah tirinya sanggup mendampingi Bima dalam menyelesaikan hingga mengumpulkan semua tugas dan beban dari banyak mata pelajaran yang pernah tertinggal dengan cara yang benar-benar riil. Dilakukan kroscek dengan guru mata pelajaran masing-masing. Untuk mengatasi depersonalisasi yang dideritanya, maka Bima diajak ikut kompetisi pertandingan beladiri dalam rangka memupuk rasa percaya dirinya agar mampu tumbuh dan berkembang meskipun terlambat.

Pada kasus Jefan Swandika, Ketika di semester empat, siswa ini sudah bertekad untuk berhenti sekolah, karena ingin bekerja membantu orang tuanya dengan menjadi kuli panggul di pasar Tumpang. Karena kepapahan yang dideritanya maka di sejak semester IV, Jefan resmi mendapatkan bantuan GNOTA dari sekolah. Keterlambatan dia mendapatkan GNOTA karena dia banyak mengalami ketidakhadiran di sekolah, sehingga setiap ada pengumuman, selalu siswa ini tertinggal dan tidak tahu, termasuk dalam penerimaan bantuan itu. Meskipun mendapat GNOTA tetap saja dia kesulitan untuk hidup, karena gaji ibunya sebagai seorang pramuniaga jelas tak cukup buat makan sebulan, sehingga selalu diam bolos sekolah untuk bekerja di pasar sebagai kuli panggul, agar ada makanan lebih Panjang dalam sebulan untuk menyambung gaji ibunya. Ketika mengetahui akan hal ini, maka di semester VI ini, dia diberikan pekerjaan sebagai tukang bersih masjid sekolahan dengan harapan gaji itu bisa digunakan untuk menyambung gaji ibunya dalam sebulan. Pekerjaan membersihkan masjid bisa dilakukannya subuh dan sepulang sekolah. Dengan demikian dia bisa terus sekolah dan tidak membolos demi mencari uang sebagai kuli panggul di pasar lagi. Karena dia memiliki banyak waktu yang Panjang di sekolah, maka dia bisa mengerjakan semua tugas-tugas sekolahan dengan mendapat fasilitas dari sekolah, antara lain dengan meminjam computer sekolah yang tersambung wifi, dia mampu menyelesaikan semua tugasnya tanpa bingung dengan hand phone dan koneksinya. Guru peneliti juga membantu dalam memberikan motivasi dan mengarahkan dengan memberikan sejumlah alternatif yang mampu dia pilih, alternatif itu misalnya, usai lulus sekolah, dia masih bisa bekerja di dua tempat, yaitu membersihkan

masjid dan membersihkan alat-alat dan membereskannya usai digunakan oleh guru elakukan praktikum, dengan demikian dia bisa kuliah dengan masuk ke universitas Terbuka. Gambaran alternatif masa depan kepada Jefan akan membuat siswa ini memiliki sebuah harapan dan peluang baik. Dengan demikian secara kognitif dan prilaku akan memampukannya memiliki gairah dalam bersekolah.

Penerapan *cognitive behavioral therapy* disertai model group investigasi dalam mengatasi student burnout pada kelas XII Lintas Minat Fisika pada sekolah menengah atas berbasis sistim kredit semester, membutuhkan keuletan, ketelatenan, Kerjasama kolaborasi antara guru mata pelajaran, guru BK, dan tentunya orang tua siswa sebagai wali murid itu sendiri, dan Tuhan yang mengendalikan hati dan yang mampu memberikan rahmatNya berupa akal budi kepada insan ciptaanNya. Tanpa mereka mustahil kepincangan yang dialami oleh peserta didik mampu teratasi dengan baik. Kesabaran dan kejelian guru dalam membidik dan merasakan kejanggalan sikap dari setiap siswanya juga diperlukan dalam mendiagnosa sebuah gejala kelelahan emosional, merasakan prilaku yang menjurus ke sebuah depersonalisasi peserta didiknya. Menurut Listyowati, (2012) bahwa pemenuhan pribadi sebagai kebutuhan manusia untuk diakui, menjadi sebuah dasar seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya di tengah-tengah lingkungannya. Jika kebutuhan yang terakhir ini tak terpenuhi oleh seorang individu, maka yang terjadi adalah rasa diri tak berharga yang ujung-ujungnya akan berakibat fatal, bunuh diri sebagai pilihan akhir seseorang yang tak diketahui oleh orang lain akan menjadi bencana bagi keluarga dan lingkungan korban berada.

Maka dalam penelitian ini pemilihan model belajar *Group investigasi* menjadi alternatif dalam menumbuhkan prilaku positif bagi *student burnout*. Karena tujuan dari model ini sangat sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengatasi kondisi peserta didik yang mengalami student burnout. Berikut perolehan persentase keterlaksanaan model group investigasi dalam grafik 1 sebagai berikut.



Grafik 1. Keterlaksanaan Model GI

Penerapan *Cognitive Behavioural Therapy* disertai Model Belajar *Group Investigasi*. Pada refleksi Penelitian tahap II ini diperoleh grafik 2 keseluruhan sebagai berikut.



Grafik 2. Nilai Perolehan perKD Fisika

## XII Lintas Minat Semester 6

Persentase ketuntasan seratus persen untuk per KD. Rentang capaian nilai maksimum dan minimum peserta didik terpaut rendah, 15 poin untuk KD 3.10 dan sebesar 13 poin untuk KD 3.11 rata-rata rentangan pautan poin dari nilai maksimum ke minimum sebesar 14 poin. Jika dibandingkan dengan rerata pautan poin maksimum dan minimum di Penelitian tahap I adalah sebesar 15 poin. Maka bisa disimpulkan bahwa pautan rerata nilai maksimum dengan minimum dalam kelas pada Penelitian tahap I dan II berselisih 1 poin. Artinya bahwa model belajar *Group investigasi* ini mampu membuat kelompok berkemampuan rendah memiliki perubahan perilaku belajar hingga mencapai setingkat dengan anggota berkemampuan tinggi.

Dalam penelitian ini terbukti bahwa peserta didik yang merupakan *student burnout* telah mengalami perubahan perilaku belajar dan mengalami peningkatan kognitif yang menyebabkan mereka tuntas dalam belajar fisika. Jadi model belajar *Group investigasi* mendorong *student burnout* untuk memiliki perilaku kognitif dengan cara mendekatkan mereka dengan peserta didik yang aktif belajar dan berkemampuan tinggi, maka kelompok *student burnout* yang merupakan kelompok berkemampuan rendah mampu mengupgrade dirinya untuk serupa dengan kelompok berkemampuan tinggi baik secara perilaku maupun kemampuan ketuntasan belajar fisika. Dengan demikian seluruh *student burnout* mampu melewati ketertinggalan mereka untuk lulus di tahun 2022 di semester enam.

Ketuntasan yang dicapai oleh *student burnout* diperoleh dengan dibarengi sikap motivasi. Motivasi menurut Spencer (1993) dalam Barman, A., & Das, K. (2020) adalah sesuatu dimana *student burnout* secara konsisten bernalar secara logis sehingga ia melakukan perilaku sebagai tindakan. Spencer

menambahkan bahwa *motives* adalah “*drive, direct and select behavior toward certain actions or goals and away from others* “. Misalnya seseorang yang memiliki motivasi berprestasi secara konsisten mengembangkan tujuan – tujuan yang memberi suatu tantangan pada dirinya sendiri dan bertanggung jawab penuh untuk mencapai tujuan tersebut serta mengharapkan semacam “*feedback* “ untuk memperbaiki dirinya.

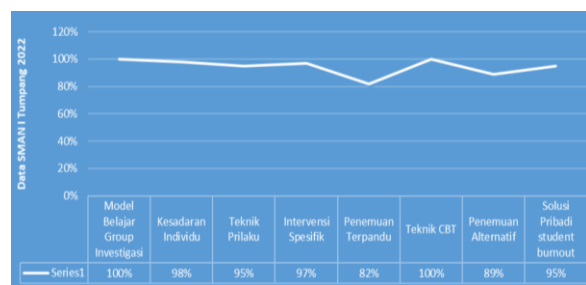
Penemuan alternatif dengan rubrik isian Instrumen yang berbunyi antara lain *Student burnout* memiliki kemampuan *motivies* yaitu sesuatu dimana seseorang secara konsisten berfikir sehingga ia melakukan tindakan, *Student burnout* memiliki kemampuan *traits* yaitu watak yang membuat orang untuk berperilaku atau bagaimana seseorang merespon sesuatu dengan cara tertentu. Sebagai contoh seperti percaya diri, kontrol diri, ketabahan atau daya tahan., *Student burnout* memiliki kemampuan *Self Concept* yaitu sikap dan nilai-nilai yang dimiliki seseorang. Sikap dan nilai diukur melalui tes kepada responden untuk mengetahui nilai yang dimiliki seseorang dan apa yang menarik bagi seseorang untuk melakukan sesuatu, *Student burnout* memiliki kemampuan *Knowledge* yaitu informasi yang dimiliki seseorang untuk bidang tertentu.

Pengetahuan merupakan kompetensi yang kompleks. Tes pengetahuan mengukur kemampuan peserta untuk memilih jawaban yang paling benar tetapi tidak bias melihat apakah seseorang dapat melakukan pekerjaan berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya., *Student burnout* memiliki kemampuan *Skills* yaitu kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental. Dengan mengetahui tingkat kompetensi maka perencanaan sumber daya manusia akan lebih baik hasilnya, *Student burnout* memiliki kemampuan *Core Competencies/ kompetensi* utama yaitu sebuah kompetensi yang didefinisikan sebagai kemampuan internal yang sangat penting bagi keberhasilan bisnis. Kompetensi ini adalah kompetensi diharapkan dimiliki semua individu dalam organisasi. Kompetensi ini mendefinisikan tentang nilai-nilai organisasi yang paling di pahami oleh kebanyakan orang. tujuan bagi kompetensi bagi individu adalah agar ia bisa bekerja dalam beragam posisi di dalam organisasi.

*Student burnout* memiliki kemampuan *threshold competencies* yaitu karakteristik setiap pemegang pekerjaan sehingga bisa melakukan pekerjaan secara efektif, tetapi tidak dapat di gunakan seorang yang berkinerja tinggi, rata-rata, atau rendah. *Student burnout* memiliki kemampuan *Kompetensi Sosial* yaitu



kemampuan peserta didik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik lainnya. Besar penemuan alternatif dalam penelitian ini menurut observer dan peneliti tercapai sebesar 89%. Keterlaksanaan *cognitife behavioural therapy* dalam uraian di atas tergambar dalam grafik 3 berikut.



Grafik 3. Keterlaksanaan CBT

#### 4. Simpulan dan Saran

Dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *Student burnout*, maka mereka harus ditempatkan dengan peserta didik lain yang belajar dengan aktif, giat dan berprestasi. Ketika student burnout berada pada lingkungan yang aktif belajar dan mereka merasakan dirinya diterima oleh lingkungan tersebut, maka mereka akan berperilaku menjadi seperti lingkungan barunya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Cuijpers (2013) yang menyatakan bahwa rasa aman, nyaman dan penerimaan diri pada lingkungannya itu akan membuat student burnout beradaptasi dengan cepat dan mengalami pemulihan seiring dengan perilaku lingkungan kepadanya. Fase-fase dalam model belajar Group Investigasi yang terdiri dari stimulus, identifikasi masalah, pengumpulan data, pembuktian, dan menarik kesimpulan akan dirasakan tenang oleh student burnout manakala mereka berada bersama-sama dan bekerja sama dengan anggota kelompoknya. Karena anggota kelompok berkemampuan tinggi akan berfungsi sebagai tutor sebaya kepada kelompok berkemampuan rendah dalam membawa kelompoknya maju bersama dalam rangka untuk mencapai tujuan penerimaan reward dari guru. Besar persentase penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI pada kelas XII Lintas Minat Fisika adalah 98%. Besar persentase ketuntasan belajar fisika pada kelas XII Lintas Minat fisika di semester enam tahun 2021-2022

adalah 100%. Besar persentase mengatasi student burnout dalam penerapan *cognitife behavioural therapy* disertai model GI adalah 100%.

#### Daftar Pustaka

- Barman, A., & Das, K. (2020). Whether B-Schools Care Spencer & Spencer's workplace competency framework in the 21st century? Revalidating through reliability. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(11), 2910-2920.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376-385.
- Fathurrohman, M. (2015). Model-Model Pembelajaran. *Jogjakarta: Ar-ruzz media*.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579-585.
- Harahap, R. A., & Derlina, D. (2017). Pembelajaran kooperatif tipe group investigation (GI) dengan metode know-want-learn (KWL): Dampak terhadap hasil belajar fluida dinamis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni [Journal of Physics Education Al-Biruni]*, 6(2), 149-158.
- Juárez-García, A., Idrovo, Á. J., Camacho-Ávila, A., & Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de burnout en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud mental*, 37(2), 159-176.
- Kaharuddin, A. (2020). Pembelajaran Inovatif & Variatif (Vol. 2020). Pusaka Almaila.
- Listyowati, A., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Hubungan antara kebutuhan aktualisasi diri dan dukungan sosial dengan kematangan karir pada siswa kelas XII SMA N 2 Klaten. *Wacana*, 4(2).
- Moleong, L. J. (2019). Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.