



## ABSTRAK

Mubiar Agustin. 2009. Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009). Disertasi. Dibimbing oleh : Prof. Dr. Rochman Natawidjaja (promotor); Prof. Dr. Syamsu Yusuf, L.N., M.Pd. (ko-promotor); dan Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. (anggota promotor). Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan temuan empirik yang menunjukkan berbagai gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa semester lima/tingkat tiga jenjang strata I Kependidikan di Universitas Pendidikan Indonesia. Permasalahan kejenuhan belajar mahasiswa ini menuntut perlunya suatu pendekatan dalam suatu model konseling untuk membantu mengatasinya. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan model konseling untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Model konseling yang dikembangkan berdasarkan pendekatan konseling kognitif-perilaku.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan serta metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian terdiri atas empat langkah yaitu, studi pendahuluan, pengembangan model, validasi rasional model, dan validasi empirik model. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dari tingkat universitas sampai dengan jurusan berada pada kategori tinggi. Tingginya angka kejenuhan belajar ini juga berlaku pada tiap area kejenuhan belajar. Ditinjau dari faktor karakteristik mahasiswa, ketidakpercayaan diri untuk berkonsultasi dengan dosen, ketidakmampuan menerima realitas hasil belajar dan kecenderungan mengerjakan tugas seadanya menjadi faktor utama penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Dilihat dari faktor lingkungan belajar, kesulitan menerjemahkan literatur asing, banyaknya biaya untuk mengerjakan tugas, metode pembelajaran yang disampaikan oleh dosen selama ini cenderung monoton dan mengalami kesulitan untuk bertemu dengan dosen untuk berkonsultasi, sedangkan dilihat dari sudut faktor keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, senang mengakhir-akhirkan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar, kegiatan di luar belajar yang selama ini dijalani lebih memberikan manfaat, dan tidak mampu untuk menolak ajakan teman saat sedang belajar menjadi faktor utama penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar masih sebatas pada upaya yang sifatnya masih sporadis dan belum menunjukkan upaya untuk meminta bantuan ahli.

Hasil validasi rasional dan empirik menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dan menurunkan semua gejala kejenuhan belajar mahasiswa. Dengan demikian, model konseling kognitif-perilaku dapat dipertimbangkan sebagai kerangka kerja konseptual dalam pengembangan program konseling untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Rekomendasi penelitian ini ditujukan untuk UPT LBK, Program Studi BK, Dosen Pembimbing Akademik, dan peneliti selanjutnya.

## ABSTRACT

Mubiar Agustin. Cognitive-Behavioral Counseling Model Coping Students' Learning Burnout (A Study of Counseling Model Development to Student in Indonesia University of Education Academic Year 2008/2009). This dissertation advised by: Prof. Dr. Rochman Natawidjaja (promotor); Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd. (co-promotor); and Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. (member). Study Program of Guidance and Counseling of Postgraduate School of Indonesia University of Education, Bandung.

The present study is based on the empirical findings which indicated that various symptoms of learning burnout happened to students enrolled in third grade of S1 degree education in Indonesia University of Education. The problem of students' learning burnout required a particular approach of counseling model to work it out, therefore this study aimed at resulting a counseling model in coping students' learning burnout. The developed model counseling in this study referred to the approach of cognitive-behavioral counseling.

The approach of research and development and the method of quantitative and qualitative were employed in this study. The study consisted of four stages, there were: introduction study, model development, model rational validation, and model empirical validation. The findings of introduction study indicated that students' learning burnout from university level to department level was in high category. In the view of students' characteristic factors, the self-uncertainty to consult with a lecturer, the incapability to accept learning result, and the willingness to do academic work unseriously became major factors in causing students' learning burnout. In the view of learning environment factors, the difficulty to translate foreign literature, the fee abundance to do academic works, the difficulty to manage the time for learning environment, the tendency to put off to do academic works, the difficulty to manage the time for learning and doing other activities, the activity out side of learning that students did was more useful, and incapability to refuse friends' invitation as they learned dealt with causes of students' learning burnout. Students' effort to solve their learning burnout was just in sporadic exertion and they seemed not to try to ask an expert assistance yet.

The result of rational and empirical validation indicated the significance of cognitive-behavioral counseling model effectiveness in coping students' learning burnout and in lowering all of its symptoms. Furthermore, appropriately cognitive-behavioral counseling model leans to be considered as the conceptual framework of counseling program development in coping students' learning burnout. The recommendation of this study goes to UPT LBK, Study Program of Guidance and Counseling, academic advisers, and next researchers.



## KATA PENGANTAR

Menuntaskan pendidikan di Perguruan Tinggi dengan kualitas yang baik merupakan cita-cita sekaligus impian setiap mahasiswa. Keinginan untuk meraih tujuan mulia itu, setiap mahasiswa harus mengorbankan waktu, tenaga, dan materi yang tidak sedikit. Tidak dapat dipungkiri bahwa harapan mahasiswa terhadap Perguruan Tinggi dilatarbelakangi oleh kebutuhan lapangan pekerjaan yang menuntut kompetensi yang tinggi dan handal.

Perjuangan mahasiswa dalam mencapai sukses akademik banyak dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan. Salah satu permasalahan belajar yang banyak "menghantui" mahasiswa adalah masalah kejenuhan belajar. Ironisnya, hasil penelitian yang bersumber dari berbagai literatur menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan sindrom psikologis dalam belajar yang cenderung dialami oleh banyak mahasiswa.

Kejenuhan belajar pada beberapa hasil penelitian menunjukkan dampak negatif yang cukup mengkhawatirkan bagi mahasiswa yang terkena sindrom kejenuhan belajar bahkan pada beberapa studi ditemukan bahwa mahasiswa sendiri banyak yang tidak sadar jikalau dirinya sudah terkena sindrom tersebut. Realitas ini terjadi karena banyak mahasiswa yang kurang memahami manfaat layanan bantuan konseling di Perguruan Tinggi. Dalam hal ini layanan konseling dapat dirujuk untuk mengatasi kejenuhan belajar. Di antara sindrom kejenuhan belajar yang banyak dialami mahasiswa antara lain berkurangnya ketahanan terhadap stres dalam belajar, kehilangan motivasi dalam belajar, tidak memiliki target untuk mencapai prestasi belajar sampai terganggunya sistem kepribadian

lapangan model dan pembahasan hasil uji coba keefektivan model. Bab V memaparkan simpulan dan rekomendasi penelitian.

Mudah-mudahan hasil karya ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya untuk pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling.

Bandung, Juni 2009

Promovendus

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'M' followed by a horizontal line that curves upwards at the end.

Mubiar Agustin



## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji hanya milik Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang atas anugerah kemudahan, kesabaran, dan keikhlasan yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan, penelitian dan menyelesaikan penulisan disertasi ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak untaian doa, motivasi, dan dorongan harapan dari berbagai pihak yang turut mendukung penyelesaian disertasi ini. Untuk itu semua, izinkan pada kesempatan yang penuh kebahagiaan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tinggi, semoga semua bantuan, perhatian, dan pengorbanan berupa amal saleh mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Dari lubuk hati yang paling dalam pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada pihak yang telah membantu baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyelesaian disertasi ini, terutama kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Rochman Natawidjaja selaku promotor atas inspirasi dan dorongan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan puncak tugas akademik ini tepat pada waktunya. Terkadang dalam ketidakpercayaan diri penulis terhadap teori ataupun hasil penelitian, beliau selalu memotivasi penulis untuk yakin, tegas, dan pantang menyerah sehingga melahirkan ketegaran, kemantapan tekad dan konsistensi dalam menuntaskan amanah akademik ini. Bentuk bimbingan yang beliau berikan penuh dengan keakraban sehingga bagi penulis sendiri menimbulkan harmoni yang cukup menyentuh dan penuh makna. Lebih dari itu, wejangan akademik yang beliau berikan



perjalanan dan bukan pertandingan, sehingga waktu yang tersedia benar-benar mendorong penulis untuk selalu menikmati dan memberikan makna atas setiap untaian kata dalam karya ilmiah ini.

4. Direktur Sekolah Pascasarjana, Bapak Prof. Furqon, M.A., Ph.D., para Asisten Direktur dan seluruh staf Sekolah Pascasarjana atas kemudahan fasilitas dan perizinan yang diberikan sehingga memberikan andil yang cukup besar terhadap penyelesaian disertasi ini.
5. Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bapak Prof. Dr. H. Ahman, M.Pd. selaku Dekan dan para mantan Dekan (Prof. Dr. H. Mohamad Ali, M.A dan Prof. Dr. H. Nanang Fattah, M.Pd.) beserta para Pembantu Dekan, atas kemudahan izin studi yang telah diberikan kepada penulis untuk melanjutkan studi program doktor dengan tetap konsisten untuk selalu tetap melaksanakan tugas mengajar, meneliti dan kegiatan pengabdian pada masyarakat.
6. Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, Bapak Prof. Dr. H. Sunaryo Kartadinata, M.Pd. beserta seluruh pembantu rektor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu pada program doktor juga kesempatan untuk memperoleh bantuan studi.
7. Pengelola Beasiswa Program Pascasarjana Direktorat Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional dan Pengelola Hibah DIKTI atas bantuan materil yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan doktor sampai dengan kegiatan penelitian disertasi ini.

11. Kelompok teman sebaya penulis, saudara Dr. Ilfiandra, M.Pd, saudara Drs. Muslihuddin, M.Pd., dan saudari Ipah Saripah, M.Pd, serta Dr. Hj. Ernawulan Syaodih, M.Pd., prinsip yang selalu kami pegang melalui kelompok kecil ini “*A Journey of a thousand miles must begin with a single step*”. Semoga kebersamaan dalam banyak perbedaan di *smart group* ini tetap terpelihara dan selalu melahirkan ide dan gagasan cerdas tapi tetap santun.
12. Bapak H. Syamsu Yusuf L.N. dan Ibu Hj. Nani M. Sugandhi beliau berdua adalah bapak dan ibu edukatif bagi penulis sejak pertama kali masuk ke IKIP Bandung yang telah mencurahkan kasih sayang, perhatian dan sekaligus kepercayaan untuk menjadi insan yang dewasa, jujur dan istiqomah. “Semoga bapak dan *umi* tidak pernah bosan untuk membimbing dan memberikan pelajaran tentang makna hidup dan kehidupan yang semakin hari semakin terjal dan berliku”.
13. Sepantasnya ungkapan terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan di Program Doktor Bimbingan dan Konseling SPs UPI angkatan 2006, Drs. H. Dedi Herdiana Hafid, M.Pd, Dra. Hj. Nani M Sugandhi, M.Pd, Ipah Saripah, M.Pd., Drs. Muslihuddin, M.Pd., Dra. Tjutju Soendari, M.Pd, Dra. Hj. Sri Widati, M.Pd., Drs. Purwaka Hadi, M.Si., Drs. Naharus Surur, M.Pd., dan Drs. Santoso, M.Pd. Tampaknya tidak cukup wadah bagi penulis untuk menggambarkan nikmatnya kebersamaan yang terjalin selama mengarungi samudera ilmu dalam perkuliahan, indahnnya memaknai keragaman dan percikan konflik yang kerap terjadi selama berdiskusi. Semua itu menjadi tempat bagi penulis untuk belajar tentang kedewasaan dan

Jurusan Pendidikan Bahasa Sunda dan Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris.

Terima kasih atas kesediaan menjadi reponden penelitian ini.

17. Terima kasih penulis sampaikan kepada saudara Dikdik Kurniawan, saudari Ambar Puspasari dan saudari Riyani Puspitasari atas kesediaan untuk menjadi koordinator dan perantara antara penulis dengan para responden yang menjadi subjek kegiatan eskperimen penelitian ini. Dengan kerjasama apik yang telah dibangun, alhamdulillah amanah akademik ini dapat selesai tepat pada waktunya.
18. Kawan-kawan di Forum Goresan Pena, saudara Purnama Sidik, S.Pd., Hendi Suhendi, S.Pd., dan Herdi, M.Pd. terima kasih atas sumbangan artikel untuk referensi, kerelaan untuk berdiskusi masalah penelitian, serta kesediaan untuk mengedit ulang tulisan secara kata per kata sehingga menjadikan disertasi ini memiliki aura dan tampak menjadi lebih elegan. Tak lupa kepada saudara Ade Sudrajat, S.Si, atas bantuannya untuk membantu “memoles’ angka-angka statistik dalam disertasi ini sehingga menjadi lebih “bunyi” dan memiliki arti.
19. Senarai ucapan terima kasih disampaikan kepada Ibu Dra. Isah Cahyani, M.Pd. yang telah meluangkan waktu dan pikiran di sela-sela kesibukan untuk menjadi *reviewer* ahli disertasi ini.
20. Sebagai penghormatan, tidak lupa penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada guru-guru penulis di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Universitas Pendidikan Indonesia, khususnya Bapak Prof. Dr. H. Tb. Abin Syamsuddin Makmun, M.A, Bapak Drs. H. Mamat Supriatna, M.Pd., dan Bapak Drs. Nurhudaya, M.Pd. atas curahan ilmu, pendidikan empati dan rasa

segera menyelesaikan studi. Tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa pun telah menjadi guru bagi penulis dalam banyak hal khususnya nonakademik yang penulis sendiri ternyata awam tentang banyak hal tersebut. Tidak lupa ucapan terima kasih untuk Ibu Nunung Rumaningsih dan Ibu M. Tuti Suhartiah atas segala bantuan untuk menata ruang belajar penulis di Gedung WB Lt II supaya lebih rapih dan nyaman untuk dijadikan tempat berbagi ilmu dan mengembangkan gagasan.

25. Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh keluarga besar penulis, baik yang ada di Banjarnegara, Pangalengan dan Sukabumi yang telah menjadi *support group* dalam membantu menyelesaikan tugas akhir akademik program doktoral ini.
26. Teruntuk istri tercinta Hj. Wika Megawati, S.Pd dan *my little angel* Aneira Maula Agustin atas kesabaran, ketabahan dan keikhlasan untuk selalu memberikan semangat, khususnya pada saat penulis mengalami kejenuhan belajar. Maafkan kalau banyak waktu yang seharusnya kita manfaatkan untuk bersua bersama menjadi terlewatkan demi terselesaikannya amanah akademik ini. Semoga buku-buku yang berserakan, printer yang tidak pernah berhenti “menjerit” dan *lap top* yang jarang “dimatikan” selama penyelesaian studi ini menjadi pemandangan yang dapat menambah indah dan semarak suasana rumah mungil kita.
27. Salam takzim disampaikan kepada Bapak dan Ibu mertua penulis, Papap Dedi Koswara, S.Pd, Mamah Beben Siti Hajar, S.Pd dan adik Ruli Setiadi di Sukabumi, walaupun jauh di mata akan tetapi selalu dekat di hati. Terima

Semoga semua dukungan, bantuan, bimbingan dan semangat yang telah diberikan semua pihak diterima Allah SWT sebagai amal saleh, Aamiin.

Bandung, Juni 2009

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'O' followed by a horizontal line that ends in a small hook or flourish.

Mubiar Agustin