

## Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis *Blended Learning* untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu

Anna Ayu Herawati<sup>1</sup>, Vira Afriyati<sup>2</sup>, Suci Habibah<sup>3</sup>, Cici Pratiwi<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

<sup>3</sup>Program studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

<sup>4</sup>Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta

e-mail: [annaayuhherawati@unib.ac.id](mailto:annaayuhherawati@unib.ac.id), [vira\\_afriyati@unib.ac.id](mailto:vira_afriyati@unib.ac.id), [suci.habibah@uin-suska.ac.id](mailto:suci.habibah@uin-suska.ac.id), [chicipratiwi14@uny.ac.id](mailto:chicipratiwi14@uny.ac.id)

**ABSTRAK.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih belum optimalnya pembelajaran di kelas dengan metode ceramah, Mahasiswa mengalami kejenuhan belajar yang disebut dengan *burnout* belajar. Upaya yang dilakukan dalam mengurangi tingkat *burnout* belajar mahasiswa adalah dengan menggunakan media pembelajaran berbasis *blended learning*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas penggunaan media pembelajaran berbasis *blended learning* untuk mengurangi tingkat *burnout* belajar mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa BK UNIB semester 3B. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis *blended learning* efektif untuk mengurangi burnout belajar mahasiswa. Implikasi hasil penelitian ini adalah dapat dijadikan bahan masukan bagi dosen untuk memanfaatkan media pembelajaran berbasis *blended learning* dalam perkuliahan.

**Kata kunci:** *Burnout Belajar, Blended Learning.*

### PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan formal bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan diri dan memperoleh pendidikan serta keterampilan secara maksimal. Mahasiswa disebut sebagai kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Aktivitas belajar yang padat dan penggunaan metode pembelajaran dengan ceramah membuat mahasiswa mengalami kejenuhan belajar atau disebut dengan burnout belajar. Pembelajaran yang menggunakan metode ceramah tanpa memanfaatkan media pembelajaran yang interaktif menimbulkan berbagai masalah, yaitu diantaranya banyak mahasiswa tidak memperhatikan dosen karena terkesan monoton dan membosankan, hal ini tentu saja berpengaruh terhadap kompetensi yang telah ditetapkan di awal perkuliahan tidak tercapai oleh mahasiswa.

Pengembangan media pembelajaran saat ini disesuaikan dengan perkembangan teknologi di era revolusi industri 4.0 yaitu dengan pembelajaran online menggunakan teknologi dan kombinasi pembelajaran secara langsung maupun secara online. Guna mengikuti perkembangan IPTEK, Sonhadji (2013) menjelaskan arah pendidikan di Indonesia masa datang dapat diantisipasi sebagai

berikut: (1) Informasi yang ditransmisikan semakin bersifat spesifik, kompleks, dan praktikal, dan proses transmisi ini harus dimulai sedini mungkin pada peserta didik, serta menggunakan sumber belajar yang interaktif dan komunikatif, dengan struktur kelas yang dinamis; (2) dalam pendidikan ini proses mental dan rasionalitas harus diutamakan bagi peserta didik, agar supaya dengan daya nalarnya mereka dapat membuat keputusan secara tepat; (3) pendidikan pada dasarnya berlangsung seumur hidup, dan peserta didik harus dibekali bagai mana cara belajar (*Learn how to learn*); (4) pendidikan harus diarahkan pada pembentukan watak yang mulia, di samping penggunaan IPTEK, agar manusia yang dihasilkan nanti adalah manusia yang mampu mengendalikan teknologi, bukan manusia yang dikendalikan teknologi; dan (5) karena perkembangan IPTEK sudah demikian cepatnya dan telah merambat ke semua dimensi kehidupan, maka gerakan penguasaan IPTEK tidak cukup hanya dalam lembaga pendidikan formal (persekolahan), tetapi juga harus melaluipendidikan keluarga dan masyarakat, secara seimbang dan simultan.

Tuntutan pembelajaran di era digital membuat banyak mahasiswa belum mampu mengkombinasikan cara belajar sehingga banyak yang mengalami kejenuhan dalam belajar atau disebut dengan burnout belajar. Burnout merupakan salah satu bagian dari gejala kejenuhan yang terjadi pada seseorang yang diakibatkan adanya tuntutan kegiatan secara berlebihan. Pines & Aronson (dalam Slivar, 2001) mendefinisikan “Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from long-term involvement that are emotionally demanding” yang berarti burnout sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Selanjutnya Schaufeli & Bruunk (2002) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa perilaku burnout yang terjadi pada kalangan mahasiswa/pelajar merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan karena adanya tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten.

Kejenuhan tidak hanya terjadi dalam dunia kerja, melainkan dapat juga terjadi dalam dunia pendidikan. Menurut Salmera-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi (2009) menyebutkan bahwa sekolah dan kampus merupakan sebuah tempat dimana para siswa bekerja, meskipun para siswa tidak memegang sebuah pekerjaan, namun dari perspektif psikologis aktifitas yang mereka alami dapat dikatakan sebagai pekerjaan, misalnya menghadiri kelas dan mengerjakan tugas-tugas dari para guru untuk mencapai hasil sesuai yang ditargetkan oleh guru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami burnout dalam belajar, karena lebih dari setengah dari jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.

Selanjutnya penelitian terbaru menunjukkan bahwa satu dari dua mahasiswa kedokteran mengalami burnout bahkan sebelum masuk masa residensi, penelitian ini melibatkan 17431 mahasiswa kedokteran dan didapatkan 8060 di antaranya mengalami burnout. Prevalensi tertinggi terdapat pada komponen kelelahan emosional (32,8-48,9%), diikuti oleh depersonalisasi (35,1%), dan terakhir komponen pencapaian diri (27,4%). Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan spesifik antara burnout dan gender, akan tetapi penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi burnout di Oceaniadan Timur Tengah lebih tinggi dibanding negara lain.(Frajerman, Morvan, Krebs, Gorwood, &Chaumette, 2019). Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, dapat diartikan bahwa burnout semakin marak terjadi pada seorang pelajar dalam hal ini yaitu mahasiswa yang merasa bosan dan memiliki beban belajar yang banyak. Oleh sebab itu perlu adanya upaya perkembangan media pembelajaran yang dapat membantu mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa.

Agar tingkat burnout belajar mahasiswa berkurang, maka menjadi tantangan bagi pihak perguruan tinggi, khususnya Dosen BK untuk memberikan bantuan kepada para mahasiswa, agar mahasiswa dapat merencanakan dan menentukan langkah yang tepat untuk menyelesaikan segala macam tugas dan tuntutan akademik dengan baik, salah satunya dengan cara memberikan suatu

media pembelajaran berbasis *blended learning* yang bertujuan untuk mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa BK. Sistem pendidikan yang serba digital saat ini menghasilkan suatu metode belajar yaitu *blended learning* dan *e-learning*. Metode *e-learning* dan *blended learning* telah populer di kalangan pelajar di Indonesia. Sebelum munculnya metode *blended learning* sudah ada pula metode yang sangat familiar yaitu *e-learning*. Namun, dalam implementasinya di dunia pendidikan ternyata *e-learning* saja tidak cukup karena masih terdapat berbagai macam kendala yang ditimbulkan. Melalui *e-learning* tidak adanya interaksi dalam proses pembelajaran. Pada proses belajar mengajar membutuhkan suatu sistem yang dapat melakukan proses komunikasi secara dua arah.

Metode pembelajaran berbasis *blended learning* dikembangkan guna menyempurnakan metode *e-learning*. *E-learning* dan *blended learning* dapat menjadi pilihan solusi mengatasi masalah burnout yang terjadi pada mahasiswa. Dengan adanya metode pembelajaran berbasis *blended learning*, maka proses pembelajaran dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja dengan menggunakan fasilitas internet. Mahasiswa dapat dengan mudah mengakses materi secara leluasa dan dituntut juga untuk dapat belajar secara mandiri karena bahan ajar telah tersimpan secara online. Sistem antara pengajar dan yang diajar dapat memberikan *feedback* yang berupa pertanyaan dan saran secara realtime atau sesuai jadwal. Sehingga diskusi serta tanya jawab yang terjadi antara dosen dan mahasiswa tidak hanya berlangsung di jam pelajaran saja namun juga dapat berlangsung di luar jam pelajaran. Dosen dapat dengan mudah mengontrol pelajaran mahasiswa, mahasiswa juga dapat menggali materi yang akan disampaikan dan proses pemberian tugas pendukung dapat diinformasikan dengan lebih mudah. Hal ini tentunya mengakibatkan proses pembelajaran menjadi lebih efisien dan lebih efektif.

*Blended learning* merupakan konsep baru dalam pembelajaran dimana penyampaian materi dapat dilakukan di kelas dan online, Bielawski & Metcalf (Husamah 2014). Pembelajaran campuran (*blended learning*) merupakan program pendidikan formal yang memungkinkan siswa belajar (paling tidak sebagian) melalui konten dan petunjuk yang disampaikan secara daring (online) dengan kendali mandiri terhadap waktu, tempat, urutan, maupun kecepatan belajar (Staker, 2012). Menurut Graham (2006:5) mendefinisikan “*blended learning is the combination of instruction from two historically separate models of teaching and learning: Traditional learning systems and distributed learning systems. It emphasizes the central role of computer-based technologies in blended learning*”. Yang berarti bahwa pembelajaran campuran adalah kombinasi instruksi dari dua model pengajaran dan pembelajaran yang terpisah secara historis: sistem pembelajaran tradisional dan sistem pembelajaran terdistribusi. Hal ini menekankan peran sentral dari teknologi berbasis komputer dalam pembelajaran campuran. Beberapa hasil penelitian telah menemukan bahwa *blended learning* dapat meningkatkan hasil belajar sama dengan atau lebih tinggi dari mahasiswa yang belajar secara konvensional atau sepenuhnya online, meskipun tingkat keberhasilan bervariasi antara disiplin ilmu (Heinze, 2008:35). Selanjutnya *blended learning* sangat bermanfaat untuk mengembangkan dan menanamkan keterlibatan mahasiswa akan perkuliahan yang diadakan karena mahasiswa harus aktif mengikuti perkembangan yang terjadi di dalam kampusnya.

Penggunaan media pembelajaran berbasis *blended learning* yang diberikan melalui perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga, diharapkan dapat mendidik mahasiswa agar mampu secara aktif membangun pengetahuan sendiri tentang tujuan akademiknya, mampu meningkatkan motivasi dalam pembelajaran serta lebih spesifik dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar atau burnout belajar pada mahasiswa. Mengingat pentingnya mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa maka perlu didalami bagaimana gambaran perencanaan pembelajaran yang baik. Hal itulah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian secara mendalam bagaimana mengurangi burnout belajar mahasiswa, maka penulis meneliti tentang “Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis *Blended Learning* untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu”.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Burnout Belajar**

Demereuti dkk (2002) mendefinisikan burnout yakni sebagai berikut: "...burnout as a syndrome of work-related negative experience, including feeling of exhaustion and disengagement from work. Exhaustion is defined as a consequence of prolonged and intense physical, affective and cognitive strain, as the result of prolonged exposure to specific working conditions (or stressors)". Hal ini berarti bahwa kelelahan sebagai sindrom pengalaman negatif terkait dengan pekerjaan, termasuk perasaan lelah dan lepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari ketegangan fisik, afektif dan kognitif yang berkepanjangan dan intens, sebagai akibat dari paparan yang lama terhadap kondisi kerja tertentu atau pemicu stress.

Menurut Suwarjo & Purnama (2014) mengartikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (exhaustion) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut physical depletion, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif serta perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal. Apabila definisi tersebut dikaitkan dengan proses belajar, menurut Sutarjo, Arum, Suarni (2014) kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang individu yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat. Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa Burnout belajar merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami lelah secara fisik dan emosi yang dikarenakan banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan mengalami kejenuhan.

Menurut Slivar (2001) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya Burnout di sekolah adalah sebagai berikut: (1) Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani; (2) tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran; (3) Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi; (4) kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin; (5) besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah; (6) adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Aspek-aspek Burnout belajar atau kejenuhan belajar meliputi: Kelelahan emosional Maslach (1997) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson (1986) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001). Kelelahan fisik, penderita burnout atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan (Nurwangid, Purwanti & Fathiyah 2010). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan

sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Rahman, 2007). Kelelahan kognitif, Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan Kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Schaufeli & Bruunk, 1996: 324). Kehilangan motivasi, Bährer-Kohler (2012) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

### **Media Pembelajaran Berbasis *Blended Learning***

Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan melalui penggunaan media berbasis teknologi adalah media pembelajaran berbasis *blended learning*. Menurut Driscoll (2002) *blended learning* merupakan pembelajaran yang mengkombinasikan atau menggabungkan berbagai teknologi berbasis web, untuk mencapai tujuan pendidikan. Graham (2004) menyebutkan *blended learning* secara lebih sederhana sebagai pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran online dengan face-to-face (pembelajaran tatap muka).

Pelaksanaan pembelajaran menggunakan media berbasis *blended learning* berlangsung lebih bermakna karena adanya keragaman sumber belajar yang mungkin diperoleh. Sedangkan Driscoll (2002) menyebutkan empat konsep mengenai pembelajaran *blended learning* yaitu: *Blended learning* merupakan pembelajaran yang mengkombinasikan atau menggabungkan berbagai teknologi berbasis web, untuk mencapai tujuan pendidikan. *Blended learning* merupakan kombinasi dari berbagai pendekatan pembelajaran (seperti behaviorisme, konstruktivisme, kognitivis-me) untuk menghasilkan suatu pencapaian pembelajaran yang optimal dengan atau tanpa teknologi pembelajaran, *Blended learning* juga merupakan kombinasi banyak format teknologi pembelajaran, seperti video tape, CD-ROM, web-based training, film) dengan pembelajaran tatap muka, *Blended learning* menggabungkan teknologi pembelajaran dengan perintah tugas kerja aktual untuk menciptakan pengaruh yang baik pada pembelajaran dan tugas.

Secara mendasar terdapat tiga tahapan dasar dalam model *blended learning* yang mengacu pembelajaran berbasis ICT (Ramsay, 2001): *Seeking of information*, mencakup pencarian informasi dari berbagai sumber informasi yang tersedia secara online maupun offline dengan berdasarkan pada relevansi, validitas, reliabilitas konten dan kejelasan akademis. Pendidik atau fasilitator berperan memberi masukan bagi peserta didik untuk mencari informasi yang efektif dan efisien. *Acquisition of information*, peserta didik secara individu maupun secara kelompok kooperatif-kolaboratif berupaya untuk menemukan, memahami, serta mengkonfrontasikannya dengan ide atau gagasan yang telah ada dalam pikiran peserta didik, kemudian menginterpretasikan informasi/pengetahuan dari berbagai sumber yang tersedia, sampai mereka mampu mengkomunikasikan kembali dan menginterpretasikan ide-ide dan hasil interpretasinya menggunakan fasilitas. *Synthesizing of knowledge*, mengkonstruksi/merekonstruksi pengetahuan melalui proses asimilasi dan akomodasi bertolak dari hasil analisis, diskusi dan perumusan kesimpulan dari informasi yang diperoleh.

Sementara Carman (2005) menjelaskan lima kunci utama dalam proses pembelajaran *blended learning* dengan menerapkan teori pembelajaran Keller, Gagné, Bloom, Merrill, Clark dan Gery yaitu: (1) *Live Event*, pembelajaran langsung atau tatap muka secara sinkronous dalam waktu dan tempat yang sama ataupun waktu sama tapi tempat berbeda; (2) *Self-Paced Learning*, yaitu mengkombinasikan dengan pembelajaran mandiri (*self-paced learning*) yang memungkinkan peserta didik belajar kapan saja, dimana saja secara online; (3) *Collaboration*, mengkombinasikan kolaborasi, baik kolaborasi pendidik-peserta didik maupun kolaborasi antar peserta didik; (4) *Assessment*, pendidik harus mampu meramu kombinasi jenis assessmen online dan offline baik

yang bersifat tes maupun non-tes (proyek kelas), (5) Performance Support Materials, pastikan bahan belajar disiapkan dalam bentuk digital, dapat diakses oleh peserta didik baik secara offline maupun online.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Kelompok penelitian diberikan perlakuan dengan pemberian media pembelajaran berbasis blended learning, hanya menyelesaikan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Variabel bebas penelitian ini adalah media pembelajaran berbasis blended learning. Sedangkan, variabel terikat adalah burnout belajar mahasiswa. Teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non random sampling*, yaitu dengan metode *sampling purposive* (*Purposive Sampling*). Sampel penelitian yaitu mahasiswa BK semester 3B dengan jumlah 38 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran instrumen prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada mahasiswa BK yang dijadikan sampel. Data yang diperoleh melalui sejumlah teknik pengumpulan data, yang dianalisis dengan menggunakan teknik dan rumus statistik non-parametrik untuk memberikan deskripsi tentang hal-hal menjadi fokus penelitian.

## TEMUAN

### Hasil Data Burnout Belajar Mahasiswa Sebelum Diberikan Perlakuan

Berikut disajikan skor masing-masing burnout belajar mahasiswa sebelum diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Hasil Pretest Burnout Belajar Mahasiswa BK kelas 3B Tahun Ajaran 2019/2020**

Interval	Kategori	Pretest Frekuensi	%
$\geq 100$	Sangat Tinggi	4	10,52
92 – 99	Tinggi	10	26,33
82 – 91	Sedang	15	39,47
64 – 81	Rendah	9	23,68
$\leq 63$	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hasil tingkat burnout mahasiswa sebelum mendapat perlakuan pembelajaran menggunakan media blended learning. Tingkat burnout belajar mahasiswa pada saat *pretest* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar 10,52%, kategori tinggi sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 26,33%, kategori sedang sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 39,47%, dan kategori rendah sebanyak 9 orang dengan persentase 23,68%.

### Hasil Data Burnot Belajar Mahasiswa Setelah Diberikan Perlakuan

Berikut disajikan skor masing-masing burnout belajar mahasiswa sebelum diberikan perlakuan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Posttest Burnout Belajar Mahasiswa BK kelas 3B Tahun Ajaran 2019/2020**

Interval	Kategori	Pretest Frekuensi	%
$\geq 100$	Sangat Tinggi	3	7,89
92 – 99	Tinggi	5	13,16
82 – 91	Sedang	13	34,22
64 – 81	Rendah	15	39,47
$\leq 63$	Sangat Rendah	2	5,26
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hasil tingkat burnout belajar mahasiswa setelah mendapat perlakuan pembelajaran menggunakan media blended learning. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan di mana dapat dilihat dari hasil *posttest* sebanyak 3 orang mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 7,89%, kategori tinggi sebanyak 5 orang dengan persentase 13,16%, kategori sedang sebanyak 13 orang dengan persentase 34,22%, kategori rendah sebanyak 15 orang dengan persentase 39,47% dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 5,26%.

### Hasil Data Perbedaan Burnout Belajar Mahasiswa Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan

Berikut disajikan skor masing-masing tingkat burnout belajar mahasiswa sebelum diberikan perlakuan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Burnout Belajar Mahasiswa BK kelas 3B Tahun Ajaran 2019/2020**

Interval	Kategori	Pretest Frekuensi	%	Pretest Frekuensi	%
≥ 100	Sangat Tinggi	4	10,52	3	7,89
92 – 99	Tinggi	10	26,33	5	13,16
82 – 91	Sedang	15	39,47	13	34,22
64 – 81	Rendah	9	23,68	15	39,47
≤ 63	Sangat Rendah	0	0	2	5,26
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat burnout belajar mahasiswa sebelum dan setelah mendapat perlakuan pembelajaran menggunakan media blended learning. Tingkat burnout belajar mahasiswa pada saat *pretest* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar 10,52%, kategori tinggi sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 26,33%, kategori sedang sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 39,47%, dan kategori rendah sebanyak 9 orang dengan persentase 23,68%. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan di mana dapat dilihat dari hasil *posttest* sebanyak 3 orang mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 7,89%, kategori tinggi sebanyak 5 orang dengan persentase 13,16%, kategori sedang sebanyak 13 orang dengan persentase 34,22%, kategori rendah sebanyak 15 orang dengan persentase 39,47% dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 5,26%.

Berdasarkan uraian data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat burnout belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberi perlakuan pembelajaran menggunakan media blended learning. Dari 38 orang mahasiswa yang mendapat perlakuan, maka terdapat 37 mahasiswa mengalami perubahan yaitu penurunan tingkat *burnout* belajar mahasiswa.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat burnout belajar mahasiswa sebelum dan sesudah menggunakan media pembelajaran berbasis *blended learning*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat burnout belajar mahasiswa sebelum diberikan perlakuan menggunakan media pembelajaran berbasis *blended learning* dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan media pembelajaran berbasis *blended learning*. Berdasarkan hasil penelitian, pada saat ini mahasiswa lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan blended learning, hal ini terlihat dari seriusnya mahasiswa mengikuti diskusi kelompok melalui zoom dan google classroom. Berbeda dengan saat sebelum dilakukan pendekatan media pembelajaran berbasis *blended learning*, mahasiswa diberi materi dengan metode ceramah saja, sehingga tampak bahwa mahasiswa cenderung bosan dan kurang aktif dalam belajar.

Tuntutan pembelajaran di era digital membuat banyak mahasiswa belum mampu mengkombinasikan cara belajar sehingga banyak yang mengalami kejenuhan dalam belajar atau disebut dengan *burnout* belajar. *Burnout* merupakan salah satu bagian dari gejala kejenuhan yang

terjadi pada seseorang yang diakibatkan adanya tuntutan kegiatan secara berlebihan. Pines & Aronson (dalam Slivar, 2001) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from long-term involvement that are emotionally demanding*” yang berarti burnout sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Adanya kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa membuat peneliti selaku dosen yang mengajar perkuliahan mahasiswa untuk mencari metode belajar yang efektif dan inovatif, sehingga muncullah suatu gagasan untuk menggunakan media pembelajaran berbasis blended learning.

Menurut Graham (2006) mendefinikan “*blended learning is the combination of instruction from two historically separate models of teaching and learning: Traditional learning systems and distributed learning systems. It emphasizes the central role of computer- based technologies in blended learning*”. Yang berarti bahwa pembelajaran campuran adalah kombinasi instruksi dari dua model pengajaran dan pembelajaran yang terpisah secara historis: sistem pembelajaran tradisional dan sistem pembelajaran terdistribusi. Hal ini menekankan peran sentral dari teknologi berbasis komputer dalam pembelajaran campuran. Beberapa hasil penelitian telah menemukan bahwa blended learning dapat meningkatkan hasil belajar sama dengan atau lebih tinggi dari mahasiswa yang belajar secara konvensional atau sepenuhnya online, meskipun tingkat keberhasilan bervariasi antara disiplin ilmu (Heinze, 2008).

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning lebih efektif dalam upaya mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa. Keefektifan ini terlihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan di mana skor hasil tingkat burnout belajar mahasiswa mengalami penurunan yang lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan perlakuan penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning. Dengan demikian penggunaan metode mengajar yang bervariasi dan inovatif dalam perkuliahan mampu mengarahkan mahasiswa untuk berpikir lebih terarah dan lebih semangat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning lebih efektif untuk mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa. Secara khusus temuan penelitian ini sebagai berikut: Terdapat gambaran tentang burnout belajar mahasiswa sebelum diberikan perlakuan penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning. Terdapat gambaran tentang burnout belajar mahasiswa setelah diberikan perlakuan penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning. Terdapat perbedaan yang signifikan burnout belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan penggunaan media pembelajaran berbasis blended learning.

## **REFERENSI**

- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media
- Carman, J, M. (2005). *Blended Learning Design: Five Key Ingredients*. Diunduh dari melalui <http://www.agilantlearning.edu/pdf/blended> (tanggal 2 Mei 2016)
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout : Job Stress in the Human Services*. California: Sage Publications.
- Demerouti, E. et al. (2002). *From Mental Strain to Burnout*. Diakses dari [https://www.researchgate.net/profile/FriedhelmNachreiner/publication/46629458From\\_mentalstraintoburnout/links/0fcfd5062e0a0145b0c000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/FriedhelmNachreiner/publication/46629458From_mentalstraintoburnout/links/0fcfd5062e0a0145b0c000000.pdf). pada tanggal 23 februari, jam 01:07 WIB
- Driscoll, M. (2002) *Blended Learning: Let's Get beyond the Hype*. IBM Global Services.



- Firmansyah, R. (2012). *Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). *Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis*. *European Psychiatry*, 55, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Graham, C. R. (2006). *Blended learning systems: Definition, current trends, and future directions*. San Francisco. CA: John Wiley & Sons, Inc.
- Graham, C.R. (2004). *Blended Learning Systems: Definition, Current Trends, and Future Directions*. Diakses dari <http://www.publicationshare.com/grahamintro>.
- Heinze, A. (2008). *Blended learning : An interpretive action reseach study*. Disertasi doktor, tidak diterbitkan, University of Salford, Salford, UK
- Husamah. (2014). *Pembelajaran Bauran (Blended Learning) Terampil Memadukan Keunggulan Pembelajaran Face-To-Face, E-learning Offline-Online, dan Mobile Learning*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Maslach, C., & Leiter, M P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nurwangid, Purwanti., & Fathiyah (2010). *Penerapan Bimbingan Kelompok (Grub Activity) dalam Mengatasi Burnout Bersekolah Pada Siswa Sekolah Dasar. Laporan Penelitian Kelompok*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.
- Ramsay, G. (2001). *Teaching and Learning with Information and Communication Technologi: succes through a whole school approach*. National educational computing conference, Chicago. July 25-27.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (1996). Professional burnout. *Handbook of work and health psychology*, 1, 383-425.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC press.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Sonhadji, A. (2013). *Manusia, Teknologi, dan Pendidikan Menuju Peradaban Baru*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang. Tim Pengembang LMS Universitas
- Staker, H., Horn, M.B. (2012). *Classifying K-12 Blended Learning*. Innosight Institute.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.