

PROSIDING

SEMDIKJAR 3
Seminar Pendidikan dan Pembelajaran
FKIP - Universitas Nusantara PGRI Kediri



Nasional

**“Penguatan Pendidikan & Kebudayaan
untuk Menyongsong Society 5.0”**

Kediri
5 Oktober
2019

Bidang Kajian

1. Pendidikan dan Pembelajaran
2. Evaluasi Pembelajaran
3. Inovasi Pembelajaran
4. Bahasa, Sastra dan Pembelajaran
5. Kearifan Lokal dan Pembelajaran
6. Pengembangan Strategi Pembelajaran
7. Kurikulum, Kebijakan Sekolah dan Manajemen Pendidikan
8. *School Voice* (Penelitian Tindakan Kelas dan Sejenisnya)
9. Bimbingan dan Konseling
10. Tema Lainnya yang Relevan



**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri**



<http://s.id/semdikjar3>

SEMDIKJAR 3
Seminar Pendidikan dan Pembelajaran
FKIP - Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri**
Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri
Telp: (0354) 771576



ISSN. 2598-6139

Prosiding Seminar Pendidikan dan Pembelajaran 3

ISSN. 2598-6139

PROSIDING SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3

"Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0"

Volume 3, Oktober 2019

Gedung A5, Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri, 5 Oktober 2019

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

PROSIDING

SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3

“Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0”

Volume 3, Oktober 2019

Gedung A5, Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri, 5 Oktober 2019

KETUA DEWAN REDAKSI

Dr. Anik Lestarinigrum, M. Pd

REVIEWER

Prof. Dr. Hj. Suswandari, M.Pd (Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA)

Prof. Dr. Mustaji, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)

Dr. Agus Muji Santoso, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Endang Waryanti, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Feny Rita Fiantika, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Agus Budianto, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

EDITOR

Laelatul Arofah, M.Pd.

Nur Lailiyah, M.Pd.

Jatmiko, M.Pd.

Nurita Primasatya, M.Pd

Yunik Susanti, M.Pd

Rosa Imani Khan, M.Psi

Lina Rihatul Hima, S.Si, M.Pd

Rizky Burstiando, M.Pd

Khoiriyah, M.Pd

Yunita Dwi Pristiani, S.Pd., M.Sc

Bagus Amirul Mukmin, M.Pd

Guruh Sukma Hanggara, M.Pd

Bayu Surinda, M.M

Mahendra Puji Permana Aji, M.Pd

PENERBIT

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Jl. KH. Ahmad Dahlan no. 76, Kediri

ISSN: 2598-6139

Website: <http://ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id/index.php/SEMDIKJAR/index>

Email: semdikjar@gmail.com

Semua artikel di dalam buku prosiding SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3 ini bukan merupakan hasil opini maupun pendirian dari penerbit. Isi dan konsekuensi dari artikel ilmiah yang ada di dalam buku ini adalah sepenuhnya tanggung jawab dari penulis, dan dilindungi oleh undang-undang.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Identitas Prosiding.....	ii
Daftar Isi.....	iii
 JUDUL ARTIKEL	 HAL
Penguatan Pendidikan dan Kebudayaan Menyongsong Society 5.0.....	1-34
Oleh: Mustaji	
Ekstrapolasi Paradigma Pendidikan dan Kearifan Kebudayaan Lokal Dalam Menyambut Society 5.0.....	35-45
Oleh: Suswandari	
Desain Strategi Pembelajaran ASIC (Adapting, Searching, Interpreting, Creating) yang Berorientasi untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Abad 21.....	46
Oleh: Agus Muji Santoso, Poppy Rahmatika Primandiri	
Estetika Bahasa, Tembang Lakon Ketoprak: Kajian Ethnopoetika.....	47-58
Oleh: Endang Waryanti	
“Wayang Gandrung” Sebuah Tradisi Seni Dalam Pembelajaran Matematika Masa Kini.....	59-68
Oleh: Feny Rita Fiantika	
Model Pembelajaran Gal'perin Pada Mata Kuliah Statistika.....	69-85
Oleh: Bambang Soenarko, Abdul Aziz Hunaifi, Kukuh Andri Aka	
Pengendalian Emosi Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Kolaboratif (Studi Kasus Pada Anak Kelompok B1 di TK Negeri Pembina Mojoroto)	86-97
Oleh: Anik Lestarinigrum, Isfauzi Hadi Nugroho, Kuntjojo	
Implementasi Kearifan Lokal Masyarakat Indonesia Sesuai Nilai Religius di Sekolah Dasar.....	98-110
Oleh: Endang Sri Mujiwati, Kukuh Andri Aka, Karimatus Saidah	
Implementasi Lesson Study untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Akuntansi.....	111-121
Oleh: Bayu Surindra, Elis Irmayanti, Efa Wahyu Prastyaningtyas, Tri Ayatik	
Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Mahasiswa Pada Matakuliah SPT Melalui Metode Diskusi Kelompok Berbasis Lesson Study.....	122-127
Oleh: Mumun Nurmilawati, Sulistiono, Ida Rahmawati	
Non-verbal Languages, Important Aspects Neglected By English Teachers in Teaching Speaking.....	128-134
Oleh: Diani Nurhajati	
Meningkatkan Keterlibatan Siswa Dalam Proses Pembelajaran dan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Pada Mata Pelajaran PPKn Dengan Metode Seminar Socrates.....	135-142
Oleh: Agus Widodo, Nur Salim, Yunita D. Pristiani, Peni Setyawati	

Peningkatan Keberanian Observasi Mahasiswa Melalui Lesson Study di Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Nusantara PGRI Kediri.....	143-159
Oleh: Sigit Widiatmoko, Nara Setya Wiratama, Siska Nurazizah Lestari	
Instructional Design in Teaching English Using Authentic Assessment: The Practice of Experiment / Demonstration in Teaching Speaking.....	160-164
Oleh: Dewi Kencanawati	
Motivasi Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Berbasis Proyek Menyongsong Society 5.0.....	165-172
Oleh: Ana Rokhmawati, Puji Savvy Dian Faizati	
Penerapan “Living Values Education” Melalui Lesson Study di Truong Quyen Primay School Vietnam.....	173-192
Oleh: Arina Restian, Erna Yayuk, Dyah Worowirastri Ekowati	
Developing Self Reflective Based Learning Strategies as a module in Teaching Listening.....	193-200
Oleh: Diah Astuty, Abdullah Farih	
Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Modul Analisis Vektor Berdasarkan Tahapan 4M.....	201-206
Oleh: Dian Devita Yohanie, Samijo	
Kajian Dekonstruksi Dongeng-Dongeng Nusantara.....	207-211
Oleh: Dian Purnama Sari	
Evaluasi Program Keterampilan Kewirausahaan Melalui Praktik Bisnis Inovatif.....	212-221
Oleh: Ihsana El Khuluqo, Abdurrahman A Ghani	
Peningkatan Kemampuan Menulis Dongeng Anak Melalui Teknik Semiterpimpin Mahasiswa S1 PGSD Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.....	222-231
Oleh: Ita Kurnia, Susi Damayanti	
Intervensi Bahasa Pertama Dalam Praktik Berbahasa Asing : Kajian Teoretis Antara Pemerolehan (Akuisisi) Bahasa dan Pembelajaran Bahasa.....	232-239
Oleh: Lilik Uzlifatul Jannah, Uzlifatul Masruroh Isnawati	
Tingkat Kesalahan Penulisan Pada Teks Percakapan Peserta Didik Kelas VI SDN Patebon.....	240-253
Oleh: Nur Aini Saura Putri, Rizka Nur Oktaviani, Endah Wening Subekti	
Pengaruh Penggunaan Buku Penunjang Tematik Terpadu Tema Indahnya Kebersamaan Terhadap Keterampilan Berpikir Analitis Teks Deskriptif Siswa Kelas IV SD.....	254-267
Oleh: Rizka nur Oktaviani, Putri Kurnianingtyas	
Analisis Proses Berpikir Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Soal Soal Matematika Diskrit.....	268-271
Oleh: Siti Rochana	
Pembelajaran Kompetensi Abad 21 Menghadapi Era Society 5.0.....	272-287
Oleh: Sumarno	
Pengembangan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Sapiring Dua Piring.....	288-295
Oleh: Veny Iswantiningtyas	

Implementasi Pendidikan Karakter Di Program Studi Pendidikan Ekonomi/di Sekolah.....	296-305
Oleh: Mochamad Muchson, Dian Lianawati, Ellis Susmawati	
Mekanisme Pasar, Ketidak Pastian Ekonomi dan Resiko dalam Perspektif Ekonomi Mikro Islam.....	306-315
Oleh: Rr. Forijati, Ridwan, Eni Rosidah	
Implementasi Model CIPP dalam Evaluasi Kurikulum 2013 Pendidikan Ekonomi...	316-324
Oleh: Ahmad Sahal Fuadi, M. Anas	
Media Pembelajaran E-learning “Rumah Belajar” Guna Memanfaatkan Portal Gratis.....	325-332
Oleh: Ayu Nur Rizka, Tjetjep Yusuf Afandi	
Etnomatematika Pembuatan Krecek Kerupuk Rambak Kanji Pada Industri Rumah Tangga di Kecamatan Pace.....	333-338
Oleh: Camelia Wahyu Perdani, Darsono	
Penggunaan Pendekatan RME Berbantuan Media Schoology Untuk Menganalisis Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa.....	339-343
Oleh: Eva Ajeng Karminingtyas	
The Effect of Using Outline Technique to Students’ Writing Ability.....	344-355
Oleh: Agung Wicaksono, Rika Riwayatningsih	
Project-Based Learning: Solusi Jitu Menanamkan Life Skill Mahasiswa UNP Kediri.....	356-361
Oleh: Ridwan Yasin Setiawan, Diani Nurhajati	
Dimensi Kepemimpinan Dalam Kegiatan Belajar-Pembelajaran.....	362-370
Oleh: Setya Adi Sancaya, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini	
Penerapan Prinsip Belajar dan Aplikasinya Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.....	372-377
Oleh: Evi Rizqi Salamah	
Kebutuhan Buku Ajar Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa STKIP PGRI Trenggalek.....	378-382
Oleh: Flora Puspitaningsih, Rohmat Febrianto	
Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi.....	383-390
Oleh: Hendra Mashuri, Ika Cahya Puspitasari, Shofi Maulana Abadi	
Eksklusivisme Bahasa Jawa di Kalangan Remaja Pada Era Revolusi Industri 4.0..	391-396
Oleh: Khususiyah Khususiyah, Devi Kusuma Ardhani, Nora Yuniar Setyaputri	
Peluang Olahraga dalam Menyongsong Era 5.0.....	396-403
Oleh: M. Akbar Husein Allsabab, Sugito	
Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir.....	404-410
Oleh: Nora Yuniar Setyaputri, Khususiyah, Devi Kusuma Ardhani	
Pengaruh Penggunaan Lembar Kegiatan Siswa Berbasis Contextual Teaching and Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	411-424
Oleh: Yafita Arfina Mu’ti, Ais Rosyida	

Candi Tegowangi: Inspirasi Media Pembelajaran Inovatif Berbasis Budaya.....	425-431
Oleh: Fandi Abardi Sugianto	
Analisis Kemampuan Siswa Sma Dalam Menyelesaikan Soal Trigonometri Tipe HOTS Ditinjau dari Gaya Belajar.....	432-439
Oleh: Franco Johan Mahendratama, Darsono	
Etnomatematika: Batik Khas Kediri Sebagai Media Pembelajaran Matematika Barisan dan Deret Aritmetika.....	440-446
Oleh: Habibah Nur Jannah	
Strategi Pembelajaran Menggunakan Media Audio Visual di KB Labschool UN PGRI Kediri.....	447-453
Oleh: Hajar Yaumil Faizah, Adea Jerry Nurafitri; Diana Kusuma Dewi; Oktavia Nur Fauziah, Anik Lestarinigrum	
Pelestarian Karakteristik Etika Sosial Budaya pada Anak Usia Dini.....	454-461
Oleh: Niken Ayu Saptiwi, Dewi Safitri, Brigita Ika Susanti, Intan Prastihastari Wijaya	
Analisa Kemampuan Pengucapan English Diphtongs pada Siswa-Siswi Menggunakan Aplikasi Android “English Pronunciation by Kephams”	462-467
Oleh: Wulan Wangi, Sutami Dwi Lestari	
Wujud Prinsip Kerja Sama dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar.....	468-476
Oleh: Marista Dwi Rahmayantis	
Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Meningkatkan Semangat Belajar.....	477-485
Oleh: Anik Indramawan, Noor Hafidhoh	
Cooperative Learning: Sebuah Metode untuk Menciptakan Hubungan Positif Antar Siswa Dalam Mencapai Prestasi Akademik.....	486-492
Oleh: Isfauzi Hadi Nugroho	
Model Pembelajaran ‘Trompet’ dalam Penjas: Berbasis Kecerdasan Emosional....	493-498
Oleh: Atrup, Chris Tomy Yudhi Nugroho	
Penggunaan Game RPG Maker MV untuk Menganalisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Pada Materi SPLTV.....	499-507
Oleh: Septea Hasana Fareka	
Representasi Matematis Mahasiswa Berkemampuan Matematika Tinggi dalam Menyelesaikan Masalah Transportasi.....	508-514
Oleh: Niska Shofia	
Pemanfaatan E-Learning Berbasis Moodle Sebagai Media Pembelajaran untuk Mata Kuliah Konsep Dasar IPA 2 di Era Disruption.....	515-522
Oleh: Kharisma Eka Putri, Susi Damayanti	
Proses Berpikir Kritis Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika Berdasarkan Tipe Kepribadian Tipologi Hippocrates-Galenus.....	523-530
Oleh: Silvia Meylina, Jatmiko	
Menyelesaikan Masalah Matematika untuk Menganalisis Kemampuan Representasi Matematis Siswa dengan Media Screencast O Matic.....	531-537
Oleh: Sri Devi Wulandari	
Pentingnya Critical Thinking Bagi Siswa dalam Menghadapi Society 5.0.....	538-545
Oleh: Laelatul Arofah, Rosalia Dewi Nawantara	

Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa.....	546-555
Oleh: Sinta Kumala Sari, Elvira Putri Heruwati, Susdarwati	
Pengembangan Media Pembelajaran dalam Menanamkan Karakter Peduli Lingkungan Sejak Usia Dini.....	556-560
Oleh: Titania Widya Prameswari, Dewi Safitri, Hajar Yaumil Faizah, Widi Wulansari	
Pembelajaran Matematika Berbasis Etnomatematika Melalui Permainan Tradisional Engklek.....	561-569
Oleh: Siti Halimatul Maulida, Jatmiko	
Pengelolaan Ukuran Rombongan Belajar Dan Siswa Per-Rombel dalam Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan Menyongsong Society 5.0.....	570-580
Oleh: Novrian Satria Perdana	
Pengembangan Media Cakra Indonesia Untuk Mata Kuliah Academic and Scientific Vocabulary.....	581-593
Oleh: Nita Sutanti, Yusniarsi Primasari	
Implementasi Construct 2 Pada Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Inggris Interaktif Berbentuk Game Edukasi Multi Platform	594-608
Oleh: Yusniarsi Primasari, Sri Lestanti, Riska Dhenabayu	
Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan.....	609-624
Oleh: Al Thuba Priyanggasari, Muhammad Rizkan, Frans Deska Bestari	
Pengembangan Media Interaktif “Tema Binatang” Dalam Mengembangkan Bahasa Anak Kelompok B Taman Kanak-kanak Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.....	625-661
Oleh: Dwi Suprihatin	
Inovasi Pembelajaran Responsif Gender di Sekolah Dasar (Studi Kasus SDN 03 Cijantung).....	662-667
Oleh: Eka Nana Susanti, Suswandari, Khoerul Umam	
Efektivitas Model Latihan Shooting Instep Drive Berbasis Drill Pada Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Pelajar.....	668-674
Oleh: Budiman Agung Pratama, Muhammad Fajri Maujud	
Gamelan Jawa: Sebuah Alternatif Media Pembelajaran Matematika Berbasis Budaya.....	675-688
Oleh: Elgie Firdyan Eka Zhoga	
Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis TIK dalam Pembelajaran PPKn Bagi Siswa SMP Negeri 1 Boyolali tahun Pelajaran 2019-2020.....	689-703
Oleh: Suyahman	
Studi Literature Model Pembelajaran POE (Predict, Observe, and Explain).....	704-710
Oleh: Rizky Iqbal Prasetyo, Nur Hidayat, Arifian Dimas	

Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir

Nora Yuniar Setyaputri¹, Khususiyah², Devi Kusuma Ardhani³

Bimbingan dan Konsling Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

Pascasarjana IAIN Kediri³

setyaputrinora@gmail.com¹, khususiyah@unpkediri.ac.id²,
devikusuma464@yahoo.com³

ABSTRAK

Katarsis merupakan ekspresi diri seseorang sebagai wujud dari pelepasan emosi yang ditekan. Selain itu katarsis dapat dikatakan sebagai suatu metode yang dapat digunakan sebagai proses pembersihan konflik yang ada dalam diri seseorang dengan berbicara atau mencurahkan makna dari konflik yang dialami tersebut. Salah satu contoh konflik diri ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi serta kurangnya penghargaan seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri. Masalah ini sangat sering sekali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dimana tekanan diri ini berasal dari penyelesaian studi mereka. Semakin tinggi tingkat *burnout* yang mereka alami, penyelesaian studi akan semakin terhambat. Fenomena katarsis yang sering muncul pada akhirnya adalah mencurahkan emosi diri melalui media sosial seperti menulis status di *Whatsapp*, *twitter*, *facebook*, *instagram*, dan media sosial lainnya. Seringkali dijumpai tulisan mereka kurang etis sehingga jika tidak segera ditangani akan menjadi perilaku yang maladaptif. Oleh karena itu, dikarenakan mereka telah pandai mencurahkan isi hatinya melalui tulisan hanya saja medianya dirasa kurang tepat. Maka, dipilihlah sebuah teknik yang sesuai dengan masalah ini yaitu dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan salah satu bentuk *self help* dan sebagai wujud katarsis mahasiswa dalam mengungkapkan konflik diri mereka tersebut. Media yang digunakan bukan lagi media sosial melainkan menulis ekspresif pada lembar refleksi diri yang nantinya hasil dari tulisan ini akan menjadi bahan diskusi kelompok. Menulis pengalaman diri secara ekspresif ini dapat dikatakan sebagai proses terapeutik pada diri mahasiswa. Pada artikel ini akan menjelaskan keterkaitan antara masing-masing variabel dalam bentuk deskriptif atau penjabaran secara kajian teoretis dengan fenomena lapangan yang ada, belum sampai pada hasil riset.

Kata Kunci: *burnout*, katarsis, menulis ekspresif

PENDAHULUAN

Permasalahan atau konflik diri merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan dalam perjalanan kehidupan seseorang. Konflik ini pada umumnya berawal dari adanya ketidak sesuaian antara ekspektasi yang diharapkan dengan kenyataan yang diperoleh. Dengan adanya kesenjangan ini, seseorang akan rentan sekali terkena stres apabila kekuatan penerimaan diri yang ada dalam diri mereka rendah. Salah satu wujud dari kesenjangan ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sebutan yang digunakan untuk menunjukkan salah satu jenis stres (Tawalee dkk, 2011). Maslach & Jackson (dalam Lailani, 2012) menambahkan bahwa *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Mengacu pada fakta yang ada saat ini, *burnout* sangat erat korelasinya dengan mahasiswa tingkat akhir. Salah satu fakta yang mereka alami seperti adanya kesenjangan antara keinginan diri mahasiswa untuk cepat lulus dengan hubungan mereka bersama dosen pembimbingnya. Banyak terjadi *missconcept* dalam proses pengerjaan skripsi yang mereka lakukan sedangkan seringkali para mahasiswa enggan atau tidak berani untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka alami kepada dosen pembimbing tersebut. Pada akhirnya mereka jarang melakukan bimbingan, malas mengerjakan skripsi sedangkan waktu studi terus berjalan. Belum lagi jika terdapat tekanan dari

pihak keluarga kepada mereka untuk segera lulus kuliah. Tekanan-tekanan yang terpendam dalam diri mahasiswa tingkat akhir ini semakin lama semakin menumpuk dan berubah menjadi *burnout* tersebut. Otomatis jika *burnout* yang mereka alami tingkatnya semakin tinggi maka penyelesaian studi juga akan semakin terhambat.

Seringkali dijumpai wujud pelampiasan mereka dalam mengurangi *burnout* ini adalah dengan menulis status di *Whatsapp*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan media sosial lain mengenai *burnout* yang mereka alami. Pelampiasan masalah tersebut dapat dikatakan sebagai wujud katarsis mereka untuk mengurangi kepenatan diri yang dialami. Brumat (2017) mengungkapkan bahwa katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru tentang perubahan batin individu dan sebagai akibatnya keadaan kesadaran yang mereka alami dapat dimodifikasi dengan apa yang mereka lakukan untuk meluapkan permasalahannya mereka tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dimaknai apabila perilaku katarsis seseorang termasuk mahasiswa diwadai oleh pemikiran mereka yang positif dalam menyikapi masalah tersebut, maka wujud katarsis mereka dapat positif pula. Namun apabila hal sebaliknya terjadi maka wujud katarsis mereka juga akan negatif. Seperti halnya yang mahasiswa tingkat akhir lakukan pada salah satu Universitas Swasta di Kota Kediri, menulis status di media sosial ini seringkali dijumpai kurang etis. Misalnya ditemui tulisan curhatan mereka yang *ngrasani* dosennya, mengumpat, bahkan sampai pada mencaci orang lain yang menurut mereka adalah penyebab *burnout* yang mereka alami. Sebenarnya hal ini perlu ditanggapi lebih bijak oleh para pembaca. Media sosial di satu sisi memang memiliki dampak positif bagi kehidupan manusia namun di sisi lain juga terdapat dampak negatif. Nurudin (2015) mengungkapkan bahwa seringkali media sosial digunakan sebagai ajang berpura-pura atau merekayasa keadaan sebenarnya yang dialami individu. Oleh karena itu, apa yang tertulis pada media sosial harus dicek terlebih dahulu keabsahannya karena tidak dapat secara langsung menjadi tolak ukur dari kondisi yang sebenarnya terjadi.

Hal ini senada dengan definisi katarsis yang diungkapkan Brumat (2017) di atas bahwa seringkali individu memodifikasi keadaan yang mereka alami sebagai wujud katarsis agar dapat memberikan kepuasan batin yang sebelumnya tidak mereka dapatkan. Oleh karena itu perlu diberikan sebuah perlakuan khusus bagi mereka agar apa yang mereka lakukan tidak berkembang menjadi perilaku maladaptif yang lebih kompleks lagi. Berdasarkan fakta lapangan ini dapat diketahui bahwa sebenarnya mahasiswa-mahasiswa ini mempunyai bakat menulis yang baik, hanya saja apa yang ditulis masih perlu diperbaiki dan dialihkan pada media yang tepat. Oleh karena itu, dipilihlah teknik menulis ekspresif di lembar refleksi diri untuk mengalihkan katarsis mereka pada media sosial. Dengan menulis ekspresif seseorang dapat berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen obhjektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut (Qonitatin dkk, 2011). Berdasarkan fakta-fakta lapangan dengan pemaparan-pemaparan ahli di atas maka dipilihlah menulis ekspresif sebagai wujud katarsis dalam mereduksi *burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

PEMBAHASAN

Burnout

Burnout merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stres (Tawalee dkk, 2011). Dimana istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu istilah ini adalah seorang psikiater dari New York yang

bernama Herbert Freudenberger pada tahun 1974. Menurut Maslach dan Jackson (dalam Lailani, 2012) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Sujanto (2009) membedakan *burnout* atau kelelahan ini menjadi 2, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis. Kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja jasmani yang terdiri dari kelelahan fisik keseluruhan dan kelelahan fisik sebagian (hanya tangan, kaki atau kepala saja). Sedangkan kelelahan psikis adalah kelelahan yang disebabkan oleh kinerja rohani, misalnya lelah berpikir, lelah berfantasi, lelah mengingat-ingat, bosan, lelah memperhatikan dan sebagainya.

Senada dengan Baron dan Greenberg (dalam Maharani, 2011) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki empat dimensi yang terdiri dari kelelahan fisik (*physical exhaustion*), ditandai dengan merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan; kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan merasa gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci; kelelahan mental (*mental exhaustion*), dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan murid, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada murid, menghindari diskusi tentang pekerjaan, konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada murid; serta rendahnya penghargaan diri (*low of personal accomplishment*), ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, seperti adanya perasaan putus asa dan mengabaikan, kehilangan harga diri, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreatifitas. Setyaputri (2016) mengungkapkan bahwa seberapa tinggi tingkat hasil belajar siswa berkorelasi negatif dengan tingkat *burnout* yang mereka alami. Artinya, semakin tinggi *burnout* yang dialami seseorang maka hasil belajarnya semakin rendah. Begitu pula dengan mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi *burnout* yang dialami maka proses penyelesaian studinya akan semakin terhambat.

Katarsis

Brumat (2017) mengungkapkan “*Catharsis can be defined as a moment of dissociation capable of generating in human beings a new awareness about their inner change and, consequently, a modified state of consciousness.*” Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru tentang perubahan batin individu dan sebagai akibatnya keadaan kesadaran yang mereka alami dapat dimodifikasi dengan apa yang mereka lakukan untuk meluapkan permasalahannya mereka tersebut. Muthmainnah (2015) menambahkan bahwa katarsis adalah sarana untuk menyalurkan *uneg-uneg* secara tidak langsung dan mengurangi tindakan destruktif saat muncul emosi destruktif. Sedangkan menurut Imami dkk (2016) katarsis dapat digunakan sebagai cara pengungkapan agresi.

Selain itu Brumat (2017) menambahkan bahwa *cathartic processes and cognition processes are human actions that are projected towards change; they are part of the process of natural self-healing and are important aspects in the evolution of the individuals, aspects that allow them to remain in peace with himself. The task of an art therapist (like that of any type of therapist) is to support and guide these natural processes: if catharsis is achieved then the therapist is can support and can help the patient understand what is happening.*

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa proses katarsis dan proses kognitif adalah bagian dari proses penyembuhan diri secara alami dan merupakan aspek penting dalam evolusi individu. Dimana aspek ini memungkinkan agar mereka dapat selalu berdamai dengan dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat ditarik makna bahwa katarsis adalah suatu keadaan pemisahan emosi yang dirasa tidak menyenangkan dari kesadaran utama atau kondisi nyata seseorang sebagai upaya dirinya untuk mengurangi tekanan yang terjadi pada dirinya.

Terapi katarsis ini dapat dikombinasi dengan seni (*art*). Kesimpulan tersebut didapat dari penjelasan Brumat (2017) *“Psychologists Freud and Breuer had discovered the benefits of catharsis long before they were mentioned as using it as a therapeutic support combining it with art. They believed that neurons were linked together by energy: remembering past events energized the neurons, and this energy remained imprisoned without ever being released.”* Selebihnya dijelaskan contoh dari *art* tersebut adalah menulis, menggambar, melukis serta bentuk karya lain. Menurut Freud (dalam Brumat, 2017) seni tersebut dilakukan untuk membantu motorik keluar dan untuk melepaskan masalah psikis yang dialami. Salah satu bentuk *art* yang dipilih di sini adalah teknik menulis ekspresif sebagai katarsis untuk mereduksi *burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Pemaparan mengenai menulis ekspresif disajikan pada poin berikutnya.

Menulis Ekspresif

Qonitatin dkk (2011) mengungkapkan bahwa aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen objektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut. Graf (dalam Qonitatin dkk, 2011) menambahkan keuntungan dari peluapan ekspresi emosi tidak dibatasi pada ekspresi emosi yang vokal, kesehatan fisik dan psikologis dapat diperoleh melalui penulisan ekspresi tentang pengalaman hidup yang signifikan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk meluapkan emosi seseorang yang terpendam dimana dengan ini seseorang dapat mengurangi *burnout* yang dialami serta dapat berpikir mengenai inti dari permasalahan mereka untuk mereproduksi perilaku baru yang lebih adaptif.

Ferri (dalam Brumat, 2017) menekankan *“Indeed, writing is truly the materialization of a person’s flow of thoughts. When a thought materializes, the person experiences pleasure – this occurs also with verbal language, but the physical gestures required by the act of writing enhance the pleasure. Firstly, written texts satisfy the release of emotions, secondly they satisfy the pleasure which derives from the gestures of writing – there is a physical perception of oneself – and thirdly, when writing, the person experiences the so-called “pleasure without acme”, as Winnicott defines it, which is the typical pleasure we feel when we have to do with art, play, intellectual activities and so on. In order to be able to write a person has to use his or her psychic energy. This energy is not filtered by a doctor, reason why patients feel better when they write – their suffering is suspended, interrupted and therefore writing allows a initial elaboration of the psychic sorrow.”*

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disarikan bahwa dengan menulis seseorang dapat mengekspresikan pikiran serta meluapkan emosinya, sedangkan mereka dapat mendapatkan sebuah kesenangan dari gerakan

ketika menulis tersebut. Dengan menulis seseorang menggunakan energi psikis yang dimilikinya dan dengan ini seseorang dapat menjabarkan kesedihan psikis yang mereka alami. Media yang dipakai untuk menulis ekspresif ini adalah lembar refleksi diri yang dicetak dalam kertas A4 bukan lagi pada media sosial. Apa yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir ini nantinya akan menjadi bahan diskusi kelompok dimana terdapat seorang *leader* yang memimpin alur kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Selain itu kegiatan menulis adalah suatu tindakan yang mudah dan murah. Maksudnya, dengan modal pena dan kertas seseorang dapat mengekspresikan emosinya tanpa batas. Selain itu modal mahasiswa adalah kreativitas menulis curhatan yang mereka miliki tersebut. Hanya saja yang semula dipakai adalah media sosial saat ini dialihkan ke lembar refleksi diri dengan dilakukan pengarahan melalui strategi layanan bimbingan kelompok.

Rancangan Intervensi

Terdapat 5 tahap bimbingan kelompok menurut Corey dkk (2014) yaitu: 1) Tahap Pembentukan Kelompok; 2) Tahap Awal; 3) Tahap Transisi; 4) Tahap Kerja; dan 5) Tahap Akhir. Menurut Brown, DeLucia Waack, dan Corey dkk (dalam Setyaputri, 2016) jumlah anggota ideal dalam sebuah kelompok berkisar antara 5-8 orang. Sedangkan waktu yang proporsional untuk individu berusia dewasa adalah sekitar 40-70 menit (DeLucia Waack, 2006). Adapun rancangan intervensi dideskripsikan sebagai berikut.

Langkah 1. Pembentukan Kelompok

Persiapan pelaksanaan intervensi mulai dari persiapan kondisi fisik dan psikis pemimpin kelompok, media yang digunakan serta seleksi anggota kelompok melalui instrument yang relevan. Misalnya untuk khusus ini instrumen yang digunakan nantinya adalah Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa. Jumlah subjek dipilih 8 orang yang tingkat *burnout*nya paling tinggi.

Langkah 2. Tahap Awal (Pertemuan 1)

Pada tahap ini anggota kelompok telah terseleksi. Kemudian pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan dan memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk lebih mengenal satu sama lain agar kohesivitas dan penerimaan diri dalam kelompok dapat terbentuk. Waktu yang diperlukan kurang lebih 40 menit.

Langkah 3. Tahap Transisi (Pertemuan 2)

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk lebih menyesuaikan diri dengan kegiatan yang akan mereka ikuti selama beberapa pertemuan ini. Untuk mewujudkan hal tersebut pemimpin kelompok menjelaskan secara rinci mengenai sikap, peran, serta tugas antara pemimpin dan anggota kelompok. Sehingga mereka lebih mantap mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Waktu yang digunakan kurang lebih 40 menit.

Langkah 4. Tahap Kerja (Pertemuan 3-5)

Pada tahap kerja inilah teknik menulis ekspresif diaplikasikan dan media yang digunakan untuk mengakomodasi teknik ini adalah lembar reflektif. Sebelum mahasiswa diminta untuk mengerjakan tugas yaitu menuliskan ekspresi emosi untuk mereduksi *burnout*, pemimpin kelompok menjelaskan terlebih dahulu materi mengenai *burnout*. Karena pada umumnya mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami *burnout* tersebut. Materi yang disampaikan mulai dari definisi, jenis-jenis *burnout*, contoh nyata dari *burnout* sampai pada dampak negatifnya. Setelah mereka mengenali dan memahami *burnout* tersebut barulah pada pertemuan selanjutnya masing-masing mahasiswa menuliskan mengenai tekanan diri yang mereka alami. Teknisnya

permasalahan mahasiswa yang telah ditulis ini akan dibahas satu per satu sebagai bahan diskusi kelompok. Pada proses ini pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok agar terjadi proses perubahan diri yang positif pada diri mereka sampai pada pengambilan keputusan untuk mereproduksi perilaku baru yang lebih adaptif. Serta berkomitmen untuk melakukan perilaku baru yang telah mereka pilih tersebut. Waktu yang diperlukan dalam masing-masing pertemuan di tahap kerja ini kurang lebih 50 menit.

Langkah 5. Tahap Akhir (Pertemuan 6)

Pada tahap ini mencakup penarikan kesimpulan bersama-sama antara pemimpin dan anggota kelompok mengenai materi kegiatan yang telah dilakukan. Mengevaluasi kegiatan, mengisi instrumen berupa Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dan merancang pertemuan selanjutnya sebagai *follow up* dari kegiatan yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan fenomena yang ada *burnout* sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian studinya. Untuk mengurangi *burnout* tersebut mereka sering menulis curhatan mengenai tekanan diri yang dialami pada media sosial sebagai wujud katarsis. Karena mayoritas mahasiswa menyikapi hal tersebut dengan negatif maka yang ditulis pada media sosial pun menjadi kurang pantas untuk dibaca. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi khusus untuk mengatasi permasalahan ini yaitu dengan menggunakan teknik menulis ekspresif. Merujuk pada kajian teoretis mengenai fungsi dari menulis ekspresif yaitu dengan menulis seseorang dapat meluapkan emosinya secara tidak langsung serta mengurangi perilaku destruktif. Selain itu menulis merupakan bagian dari proses penyembuhan diri seseorang dari permasalahan yang dialami sehingga mereka dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Kreativitas mahasiswa dalam menulis curhatan di media sosial merupakan salah satu alasan dipilihnya teknik menulis ekspresif. Media yang dipilih untuk mengakomodasi teknik ini adalah lembar refleksi diri dimana strategi layanan BK yang digunakan adalah bimbingan kelompok.

SARAN

Berdasarkan pemaparan di atas disarankan kepada para dosen untuk memperhatikan secara khusus mengenai burnout pada mahasiswa tingkat akhir dan memberikan intervensi yang relevan kepada mereka. Karena apabila burnout yang mereka alami semakin tinggi maka penyelesaian studi mereka akan semakin terhambat. Minimnya prosentase mahasiswa yang lulus tepat waktu berpengaruh pada berkurangnya nilai Program Studi ketika Akreditasi Program Studi dilakukan. Selain itu juga direkomendasikan untuk memanfaatkan teknik menulis ekspresif sebagai upaya dalam mereduksi *burnout* mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Brumat, E.C. 2017. *Catharsis And Its Relations Between Art, Therapy And Arts Therapies*. Ljubljana.
- DeLucia-Waack, J.L. 2006. *Leading Psychoeducational Groups*. California: Sage Publication, Inc.
- Imami, A.D., Sulistiyorini, D., & Setiyowati, N. 2016. Efektivitas Kegiatan Pendampingan Menggambar (dengan Modifikasi Art Therapy) sebagai Katarsis terhadap Agresivitas. *Jurnal Sains Psikologi*, Vol. 5(2):1-5.
- Lailani, F. 2012. Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Talenta Psikologi*, Vol. 1 (1): 67-88.

- Maharani, D.R. 2011. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Negeri X Di Kota Bogor*, (Online), (<http://repository.gunadarma.ac.id>), diakses 28 September 2019.
- Muthmainnah. 2015. Peranan Terapi Menggambar sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 4(1): 524-529.
- Nurudin. 2015. Media Sosial sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator*, Vol. 7(2): 93-102.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G.Y. 2011. Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9(1): 21-32.
- Setyaputri, N.Y. 2016. *Penggunaan Animasi Komik dari Program Macromedia Flash untuk Mereduksi Burnout Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Akuntansi*. UNIKAMA: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran bagi Guru dan Dosen 2016.
- Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., & Permatasari, D. 2016. Pengembangan Paket Pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 132-141.
- Sujanto, A. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tawalee, E.N., Budi, W., & Nurcholis, G. 2011. Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami *Burnout* pada Perawat di RSUD Serui–Papua. *INSAN*, Vol. 13 (2): 74-84.