



Hubungan antara *Burnout* Belajar dengan Perilaku *Displacement* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Nusa Cendana

Elisabeth Agnesia Noviatr¹, Imanuel Lohmay², Katharina E.P. Korohama³, I Putu Agus Apriliana⁴

^{1,2,3,4}Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ (e-mail) ensiowa@gmail.com

*Corresponding Author, E-mail: imlohmay58@gmail.com

Received: 17/08/2022

Accepted: 20/11/2022

First Published: 31/03/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,
FKIP - Universitas Nusa Cendana
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) gambaran burnout belajar, (2) gambaran perilaku displacement, (3) hubungan antara burnout belajar dengan perilaku displacement pada mahasiswa BK FKIP Undana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi adalah mahasiswa yang berjumlah 483 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling sehingga sampel sebanyak 80 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yaitu angket. Analisis data yaitu teknik analisis deskriptif dan korelasi dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian ini meliputi: (1) gambaran burnout belajar mahasiswa BK FKIP Undana, kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang mahasiswa (1,25%), kategori tinggi sebanyak 43 orang mahasiswa (53,75%), kategori rendah sebanyak 33 orang mahasiswa (41,25%), kategori sangat rendah sebanyak 3 orang mahasiswa (3,75%). (2) gambaran perilaku displacement pada mahasiswa BK FKIP Undana, kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang mahasiswa (1,25%), kategori tinggi sebanyak 54 orang mahasiswa (67,5%), kategori rendah sebanyak 25 orang mahasiswa (31,25%), kategori sangat rendah sebanyak 0 orang mahasiswa (0%). (3) ada hubungan antara burnout belajar dengan perilaku displacement pada mahasiswa BK FKIP Undana, dimana r hitung $0,404 > r$ tabel dengan signifikan $0,05 = 0,219$.

Kata Kunci: Bournout, Displacement, Belajar, Mahasiswa, Kupang

Abstract

This study aims to determine: (1) a description of learning burnout, (2) a description of displacement behavior, (3) the relationship between learning burnout and displacement behavior in BK FKIP Undana students. This research uses a quantitative approach. The population is students, amounting to 483 students. The sampling technique used proportional stratified random sampling so that a sample of 80 students. The data collection technique is a questionnaire. Data analysis, namely descriptive and correlation analysis techniques with the help of the SPSS version 26 program. The results of this study include: (1) a picture of burnout learning for BK FKIP Undana students, very high category of 1 student (1.25%), high category of 43 people students (53.75%), low category as many as 33 students (41.25%), very low category as many as 3 students (3.75%). (2) description of displacement behavior in BK FKIP Undana students, very high category of 1 student (1.25%), high category of 54 students (67.5%), low category of 25 students (31.25%), very low category of 0 students (0%). (3) there is a relationship between learning burnout and displacement behavior in BK FKIP Undana students, where r count is $0.404 > r$ table with a significance of $0.05 = 0.219$.

Keyword: Bournout, Displacement, Learning, Students, Kupang

Citation: Elisabeth Agnesia Noviatr¹, Imanuel Lohmay², Katharina E.P. Korohama³ & I Putu Agus Apriliana⁴. 2023. Hubungan antara *Burnout* Belajar dengan Perilaku *Displacement* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, Vol. 1 No. 1. pp. 25-32 doi: <https://doi.org/XXXX/XXXXX>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting dalam memajukan negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang terus-menerus dijalani oleh mahasiswa guna mencapai prestasi belajar yang optimal, terkadang cenderung membawa mahasiswa pada batas kemampuan berpikirnya.

Bersumber pada hasil riset Muhson (dalam Christiana, 2020) ketidakefektifan sistem perkuliahan saat ini dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang wajib dituntaskan mahasiswa, baik yang bersifat individual ataupun kelompok sehingga menyebabkan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa. Situasi ini dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dengan dirinya, sehingga mereka akan mengeluarkan mekanisme pertahanan dirinya yaitu *displacement*. *Displacement* merupakan proses mekanisme dimana emosi-emosi yang tertahan diberikan tujuan yang lain ke arah ide-ide, objek-objek, maupun orang-orang lain dari pada ke sumber primer emosi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti kepada 4 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling, menemukan bahwa terdapat mahasiswa yang mengeluhkan peralihan dari kuliah tatap muka ke *online* tidak lantas membuat pembelajaran menjadi efektif. Mahasiswa dari hari ke hari mulai merasa tertekan dengan sistem pembelajaran yang seperti ini sehingga ditemukan beberapa fenomena yang terjadi yang menyebabkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengalami *burnout* belajar seperti merasa cepat lelah ketika menerima tugas perkuliahan yang lebih banyak dibandingkan dengan saat kuliah normal baik tugas individu ataupun kelompok, malas belajar karena jaringan internet yang buruk, perkuliahan yang padat, minimnya kebutuhan paket data, materi perkuliahan tidak sepenuhnya dapat dipahami, terhambatnya kegiatan praktikum, merasa cepat lelah karena harus memantau perkuliahan dengan menggunakan *handphone* atau laptop, dan merasa tidak bersemangat dengan metode belajar yang monoton. Sementara gambaran mengenai fenomena perilaku *displacement* mahasiswa Bimbingan dan Konseling yaitu mahasiswa berperilaku kasar (mudah marah), cenderung membanting sesuatu, suka mencoret-coret kertas, suka menghindar, mengganggu teman, mematikan kamera saat perkuliahan berlangsung, serta masa bodoh dengan adanya *deadline* tugas sehingga memilih tidur dan bermain *handphone*.

Burnout belajar memiliki ciri-ciri yang kerap dirasakan yaitu munculnya rasa enggan, malas, lesuh serta tidak bergairah untuk belajar. Menurut Maslach dan Leiter (dalam Mubarak, 2018), mengemukakan bahwa kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*cynism*) dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*). Bahrer-Kholer (dalam Mianti, 2019), menyatakan bahwa *burnout* belajar tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui sekian proses yang dialami individu dalam beberapa waktu. Adapun dalam kejenuhan belajar, prosesnya adalah sebagai berikut keharusan untuk

membuktikan diri, bekerja lebih keras, mengabaikan kebutuhan mereka., perpindahan konflik, revisi nilai, penolakan masalah yang muncul, dan menarik diri.

Displacement merupakan salah satu jenis mekanisme pertahanan diri yang membantu individu mengatasi kecemasan dan mencegah ego dari ketidakberdayaan. Menurut Sunardi (2019), *displacement* merupakan proses mekanisme dimana emosi-emosi yang tertahan diberikan tujuan yang lain ke arah ide-ide, objek-objek, atau orang-orang lain daripada ke sumber primer emosi. Luapan emosi terhadap seseorang atau objek dialihkan kepada seseorang yang lain. Menurut Hude (2006), bentuk-bentuk pengalihan atau *displacement* antara lain sebagai berikut: 1) Katarsis, bertujuan agar dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang dialami. 2) Rasionalisasi, merupakan proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai ke dalam bentuk yang lain yang diciptakan dalam persepsinya. Yang dirasionalkan adalah alasan dalam pengalihan itu.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Burnout* Belajar Dengan Perilaku *Displacement* Pada Mahasiswa BK FKIP Undana”.

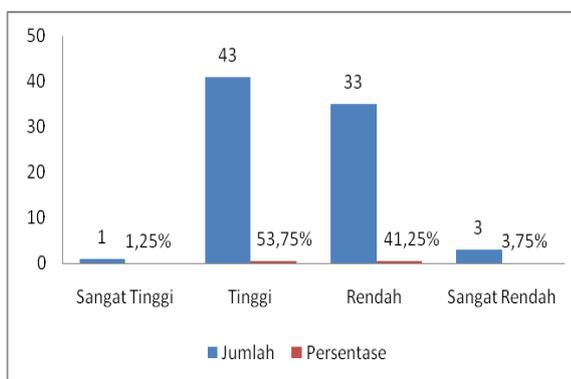
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Lokasi penelitian ini di Kampus B Universitas Nusa Cendana Kupang dengan lama penelitian kurang lebih selama 6 bulan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling berjumlah 483 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* maka sampel yang diambil sebanyak 80 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis deskriptif dan korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran *Burnout* Belajar Pada Mahasiswa BK FKIP Undana.

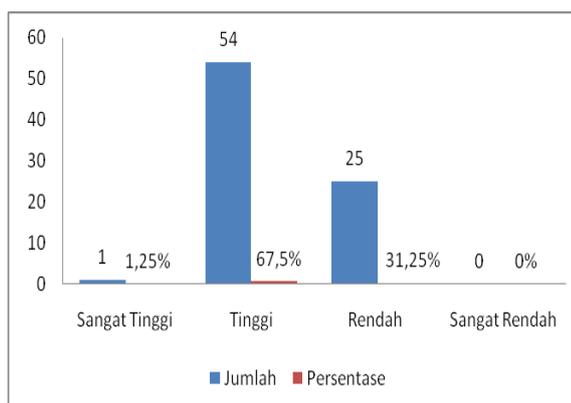


Gambar 1. Data *Burnout* Belajar

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa subjek memiliki *burnout* belajar mulai dari kategori sangat tinggi sampai kategori sangat rendah. Diperoleh hasil 1 responden dengan kategori sangat tinggi (1,25%), 43 responden dengan kategori tinggi (53,75%), 33 responden dengan kategori rendah (41,25%), dan 3 responden dengan kategori sangat rendah persentase

(3,75%). *Burnout* belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling dominan berada pada kategori tinggi yaitu 53,75%.

Gambaran Perilaku Displacement Pada Mahasiswa BK FKIP Undana.



Gambar 2. Data Perilaku *Displacement*

Berdasarkan grafik 4.3 di atas, diketahui bahwa subjek memiliki perilaku *displacement* mulai dari kategori sangat tinggi sampai kategori sangat rendah. Diperoleh hasil 1 responden dengan kategori sangat tinggi (1,25%), 54 responden dengan kategori tinggi (67,5%), 25 responden dengan kategori rendah (31,25%), dan 0 responden dengan kategori sangat rendah (0%). Perilaku *displacement* mahasiswa Bimbingan dan Konseling dominan berada pada kategori tinggi yaitu 67,5%.

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi diatas, terlihat angka koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y sebesar 0,404 dan diperoleh p-value (tingkat signifikan) = 0,000, nilai signifikan 0,404 berada pada level signifikansi 0,05 dengan n=80 adalah 0,219. Dengan demikian $r_{Hitung} 0,404 > r_{Tabel} 0,219$. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima karena memiliki hubungan yang signifikan antara *burnout* belajar dengan perilaku *displacement*.

Pembahasan

Burnout belajar merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bosan, merasa lelah baik secara fisik dan juga psikis, sehingga menimbulkan rasa lesuh dan tidak bersemangat terhadap kegiatan belajar yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak menjadi optimal. *Burnout* belajar memiliki ciri-ciri yang kerap dirasakan yaitu munculnya rasa enggan, malas, lesuh serta tidak bergairah untuk belajar. Menurut Maslach dan Leiter (dalam Mubarok, 2018), mengemukakan bahwa kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu keletihan emosi (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*cynism*) dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*). Menurut Ahmadi (dalam Nahak, 2017), faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar antara lain sebagai berikut: 1) faktor Internal : faktor Fisiologi dan faktor Psikologi & faktor Eksternal : faktor keluarga, sekolah, masyarakat, waktu, dan media social.

Bahrer-Kholer (dalam Mianti, 2019), menyatakan bahwa *burnout* belajar tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui sekian proses yang dialami individu dalam beberapa waktu. Adapun dalam kejenuhan belajar, prosesnya adalah sebagai berikut keharusan untuk membuktikan diri, bekerja lebih keras, mengabaikan kebutuhan mereka., perpindahan konflik, revisi nilai, penolakan masalah yang muncul, dan menarik diri. Menurut Thahir (2014), penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan mental. Keletihan mental

dapat diatasi menggunakan cara-cara berikut: a) melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, b) merubah atau menjadwalkan kembali jam-jam belajar yang dianggap lebih memungkinkan individu belajar lebih giat, c) erubah atau menata kembali lingkungan belajar, d) memberikan motivasi dan stimulasi baru agar merasa terdorong untuk belajar lebih giat, e) harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tidak tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

Burnout belajar pada mahasiswa BK FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi yaitu 43 orang mahasiswa (53,75%). Hal ini menunjukkan bahwa, mahasiswa BK mengalami suatu keadaan dimana mahasiswa merasa jenuh, lelah fisik dan juga psikis, sehingga menimbulkan rasa lesuh dan tidak bersemangat terhadap aktivitas belajar. Aspek tertinggi pada variabel *burnout* belajar yaitu keletihan emosional (49%), sedangkan aspek terendah yaitu depersonalisasi (20%). Aspek keletihan emosional ini meliputi adanya rasa lelah, tidak semangat dalam belajar, kesulitan konsentrasi, mudah cemas, mengalami gangguan tidur, dan mudah sakit.

Displacement merupakan proses mekanisme pertahanan diri dimana individu mengalihkan perasaan atau emosi negatifnya dari sumber lain kepada sumber lain (orang atau benda) disekitarnya guna mereduksi kecemasan yang ia rasakan. Menurut Hude (2006), bentuk-bentuk pengalihan atau *displacement* antara lain sebagai berikut : 1) Katarsis, bertujuan agar dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang dialami. 2) Rasionalisasi, merupakan proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai ke dalam bentuk yang lain yang diciptakan dalam persepsinya. Yang dirasionalkan adalah alasan dalam pengalihan itu. Menurut Metia (dalam Sari, 2019), ada beberapa faktor yang menimbulkan perilaku *displacement*, antara lain: kecemasan, konflik, dan stress.

Perilaku *displacement* pada mahasiswa BK FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi yaitu 54 orang mahasiswa (67,5%). Hal ini menunjukkan bahwa, mahasiswa cenderung mengalihkan emosinya ke sumber lain guna mereduksi ketidaknyamanan yang mahasiswa alami. Aspek tertinggi pada variabel perilaku *displacement* yaitu katarsis (71%), sedangkan aspek terendah yaitu rasionalisasi (29%). Aspek katarsis ini meliputi adanya sikap agresif dan juga sikap masa bodoh.

Ada hubungan yang positif signifikan antara *burnout* belajar dengan perilaku *displacement* mahasiswa. Hasil uji menunjukkan r -hitung = 0,404 < r -tabel = 0,219 dengan tingkat hubungan yaitu korelasi sedang. Nilai koefisiensi determinasi (R^2) sebesar 0,163 menunjukkan bahwa variabel *burnout* belajar memberikan kontribusi yang tergolong sedang yaitu sebesar 16,32% bagi variabel perilaku *displacement*, sedangkan sisanya 83,68% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan keluarga, sekolah, media sosial, dan lingkungan masyarakat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: *Burnout* belajar pada mahasiswa BK FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi. Kemudian perilaku *displacement* pada mahasiswa BK FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi yaitu 54 orang mahasiswa (67,5%). Ada hubungan yang positif signifikan antara *burnout* belajar dengan perilaku *displacement* mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka beberapa saran yang penulis sampaikan: diharapkan dapat mengubah perilakunya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta mampu mengatasi gejala *burnout* dalam belajar. Hal ini bisa dilakukan dengan cara menurunkan keletihan emosional seperti

istirahat yang teratur, makan makanan yang bergizi, serta melakukan rekreasi atau hiburan, juga meningkatkan rasa peduli guna menurunkan kecenderungan untuk depersonalisasi, dan meningkatkan rasa percaya diri guna menurunkan perasaan keyakinan akademik yang rendah. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk lebih mengembangkan penelitian ini dengan topik yang sama diharapkan dapat melengkapi penelitian ini dengan faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan keluarga, sekolah, media sosial dan lingkungan masyarakat sehingga dapat mengembangkan hal-hal yang belum diketahui serta melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku *displacement*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2016). *Stress Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Fatmawati. (2018). *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. Psikoborneo, 6(4), 704–712.
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi Kepribadian: Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik Dan Organismik-Holistik*. Pustaka Belajar.
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Niaga Swadaya.
- Hardani. Ustiaty, J. A. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Cetakan 1, Issue Maret). Pustaka Ilmu.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Alquran*. Penerbit Erlangga.
- Japar, M. (2013). *Pemahaman Individu: Teknik Tes (Sebagai Pijakan Layanan Bimbingan Konseling)*.
- Lestari, A. D. (2021). *Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi*. Doctoral dissertation, UIN Sultan Thahan Saifudin Jambi.
- Mianti, R. (2019). *Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Bangun Purba*. Doctoral Dissertation, 8(5).
- Mubarok, M. I. (2018). *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4(3), 143–154.
- Nahak, H. (2017). *Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)*. 1–177.
- Orpina, S. (2019). *Hubungan Antara Academic Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 1–14.
- Piliang, W. S. H. (2018). *Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Sentral Dalam Antologi Cerpen “Cerita Pendek Tentang Cerita Cinta Pendek” Karya Djenar Maesa Ayu (Kajian Psikologi Sastra)*. Peka: Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntans, 2(9), 164–170.

- Priliana Dan Alfiyanto. (2021). "Displacement" Karya Penciptaan Tari Non-Tradisi. 05(212), 45-56.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik. Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 8-17.
- Saputra, Y. A. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja. Naskah Publikasi.
- Sari, W. P. (2019). Gambaran Perbedaan Mekanisme Pertahanan Diri Pada Remaja Ditinjau Dari Sekolah Umum, Pondok Pesantren, Dan Panti Asuhan. Jurnal Ilmu Psikologi UMA, Vol. X, 1-140.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Statistik Nonparametris Untuk Penelitian. Alfabeta.
- Sunardi., Akhlan, R.N.R., Heryati, E., MIF, B. (2019). Psikiatri: Konsep Dasar Dan Gangguan-Gangguan (Revisi). Refika Aditama.
- Sutoyo, A. (2017). Pemahaman Individu (Edisi Revisi). Pustaka Belajar.
- Syah, M. (2015). Psikologi Belajar (Edisi Revisi). PT Raja Grafindo Persada.
- Thahir, A. (2014). Psikologi Belajar.
- Yusuf, S. (2016). Konseling Individual: Konsep Dasar Dan Pendekatan. Refika Aditama.

