

PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* UNTUK MEREDUKSI *BURNOUT* AKADEMIK PADA SISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Sheilawaty Arum Fathira

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sheilawaty.21081@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan secara fisik, kognitif, dan emosional akibat tekanan akademik juga tanggung jawab yang cukup tinggi. Fenomena ini sering ditemui di sekolah baik pada lembaga pendidikan formal maupun non formal. Bagi siswa yang sedang berada dibawah naungan pendidikan non formal seperti Pondok Pesantren Tahfidz tentunya memiliki tuntutan yang lebih dibandingkan siswa reguler. Siswa tahfidz menghadapi tantangan besar berupa tanggungjawab untuk menghafal Al-Qur'an sekaligus mengikuti pembelajaran akademik formal. Kondisi ini sering kali memicu burnout yang disebabkan oleh beban belajar yang tinggi, tekanan untuk mencapai target, serta kurangnya waktu istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling kelompok berbasis teknik *motivational interviewing* sebagai upaya mereduksi *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an. Panduan diharapkan mampu membantu guru BK dalam mengelola tekanan akademik siswa dengan referensi pendekatan konseling kelompok yang efektif. Desain penelitian menggunakan Research & Development (R&D) yang dilakukan hingga tahap kelima, meliputi: 1) pengumpulan informasi, 2) perencanaan, 3) desain produk, 4) validasi desain, dan 5) revisi desain. Hasil uji validasi menunjukkan tingkat akseptabilitas yang tinggi, dengan persentase 94,6% pada uji ahli materi dan 96,25% pada uji ahli media. Dengan hasil tersebut, panduan konseling ini dinyatakan layak digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa tahfidz dalam mengatasi burnout akademik mereka.

Kata Kunci: panduan, konseling kelompok, teknik *motivational interviewing*, *burnout* akademik

Abstract

Academic burnout is a state of physical, cognitive, and emotional exhaustion caused by high academic pressure and significant responsibilities. This phenomenon is commonly observed in schools, both in formal and non-formal educational institutions. Students under the guidance of non-formal education institutions, such as Tahfidz Boarding Schools, face greater demands compared to regular students. Tahfidz students encounter major challenges, including the responsibility to memorize the Qur'an while simultaneously participating in formal academic learning. This condition often triggers burnout, caused by a heavy learning workload, pressure to meet targets, and insufficient rest time. This study aims to develop a group counseling guide based on the motivational interviewing technique as an effort to reduce academic burnout among students who memorize the Qur'an. The guide is expected to assist school counselors in managing students' academic stress through an effective group counseling approach. The research design employs a Research & Development (R&D) approach carried out up to the fifth stage, which includes: 1) information gathering, 2) planning, 3) product design, 4) design validation, and 5) design revision. The validation test results indicate a high level of acceptability, with a percentage of 94,6% from the material expert review and 96,25% from the media expert review. Based on these results, the counseling guide is deemed feasible for use by school counselors to assist Tahfidz students in overcoming their academic burnout.

Keywords: guide, group counseling, *motivational interviewing*, *academic burnout*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sarana pengantar terlahirnya generasi penerus bangsa yang unggul, berilmu, berwawasan serta bermoral sesuai dengan harapan bangsa Indonesia. (Ulya, 2022). Pendidikan di Indonesia memiliki dua jalur utama, yaitu pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan formal mencakup jenjang pendidikan dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi yang terstruktur dan sistematis. Sementara itu, pendidikan nonformal, seperti pelatihan keterampilan, kursus, hingga sekolah keagamaan, memberikan alternatif pembelajaran yang lebih fleksibel sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 13 Ayat 1 dijelaskan bahwa "sistem pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal yang saling melengkapi". Lembaga pendidikan yang memberikan tambahan pembelajaran non formal dan informal salah satunya adalah Pondok Pesantren. Dalam laman resmi Kementerian Agama Republik Indonesia, mengungkapkan sebagian masyarakat mulai mempercayakan anak-anaknya pada lembaga pendidikan pesantren. Para orang tua beranggapan tidak hanya dididik pengetahuannya, tetapi di pondok pesantren juga melangsungkan pendidikan karakter dan pembelajaran tentang kehidupan.

Pendidikan nasional yang berpedoman pada kurikulum pemerintah saja nyatanya tidak menjamin keberhasilan pendidikan moral dan agamis pada anak-anak di masa yang akan datang. Oleh karena itu pondok pesantren menjadi sebuah sarana pengembangan moral dan penambahan pembelajaran non formal, salah satunya adalah program hafalan Alquran, seperti pada pondok pesantren tahfidz. (Ulya, 2022). Pondok Pesantren Tahfidz merupakan lembaga pendidikan Islam yang berfokus pada pembelajaran dan penghafalan Al-Qur'an. Pesantren Tahfidz merupakan pilihan pendidikan yang tepat bagi orang tua yang menginginkan anaknya mendalami ilmu agama dan menghafalkan Al-Qur'an. Sebab, dalam keyakinan islam para penghafal Qur'an memiliki hak istimewa di sisi Allah SWT, dapat mengangkat derajat orang tua, juga merupakan salah satu amalan ibadah yang sangat mulia. Demikian memperkuat minat orang tua untuk memasukkan anaknya ke pondok pesantren berbasis tahfidz. (Jannah dkk., 2019).

Pada penelitian ini mengungkapkan adanya fenomena permasalahan, bahwasannya siswa yang mengambil program pembelajaran tambahan memiliki tekanan lebih berat dibandingkan siswa reguler. Salah satu yang menjadi fokus penelitian adalah siswa yang mengikuti program khusus hafalan Al-Qur'an. Menurut (Jannah dkk., 2019), menjelaskan permasalahan yang sering dialami pada remaja penghafal Qur'an adalah sering mengalami kejenuhan dan merasa lelah. Proses menghafal Al-Qur'an melibatkan aktivitas kognitif dan

mempengaruhi psikis. Seseorang yang sedang menghafal bisa saja menjumpai hambatan maupun kemudahan sehingga memunculkan dinamika psikologis. Senang saat mengalami kemudahan dan sedih saat kesulitan menghafal. Termasuk merasa bangga dan puas ketika mencapai target hafalan namun bisa saja muncul rasa malas jika tak kunjung hafal.

Dalam bidang Ilmu Psikologi kejenuhan pada saat belajar disebut dengan *burnout* akademik. Burnout Akademik dikatakan sebagai reaksi negatif individu terhadap kewajiban belajar yang di akibatkan oleh kelelahan jasmani maupun emosionalnya. Individu tidak dapat melakukan penyikapan, kontrol emosi dengan baik sehingga dapat menurunkan taraf prestasi diri. (Ulya, 2022). Pengertian lainnya menurut (Sagita & Meilyawati, 2021) *burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan pada individu yang disebabkan oleh tuntutan akademik, ketertarikan terhadap studi mulai menurun, putus asa, dan merasa tidak lagi kapabel sebagai seorang pelajar.

Individu yang mengalami burnout akademik biasanya akan merasakan beberapa hal sebagai berikut, (a) Kelelahan, merupakan keadaan individu kehilangan energi disertai keletihan. (b) Lari dari permasalahan, menyangkal permasalahan yang dialami. (c) Kebosanan dan Sinisme, individu merasa bosan dan tidak tertarik dengan pekerjaannya. (d) Emosional, dikarenakan menurunnya kemampuan dalam mengerjakan pekerjaan sehingga menimbulkan gelombang emosional dalam diri individu. (e) Depresi dan Frustrasi, individu merasa putus asa. (Biremanoe, 2021). Faktor yang menimbulkan burnout akademik diantaranya adalah (a) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, (b) Adanya ketengan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar, (c) Tuntutan pencapaian yang tinggi, (d) Kurangnya aktifitas rekreasi atau hiburan pada anak. (Yepi Natalia, 2021). Beberapa gejala dan faktor tersebut dapat berpengaruh terhadap proses perkembangan belajar siswa sehingga peran sekolah sangat penting untuk menangani masalah ini.

MAIT Darul Fikri merupakan salah satu Pondok Pesantren Tahfidz yang berada di Sidoarjo, dimana terdapat pendidikan umum, pendidikan agama, program menghafal Al-Qur'an juga ekstrakurikuler lainnya. Berdasarkan hasil wawancara data awal bersama pengurus pondok, yang dilakukan peneliti pada bulan November 2024. Kegiatan siswa pada umumnya sudah di atur dari pagi hingga malam hari. Dimulai dari sholat malam, sholat subuh berjamaah, kegiatan tahfidz Qur'an, persiapan hingga sekolah pada pukul 07.00 sampai dengan 14.30, belajar malam dan tidur. Secara keseluruhan kegiatan siswa dari pukul 04.00 – 22.00 WIB. Dalam pelaksanaan

pembelajaran di pondok siswa tetap menjalankan tugasnya yaitu belajar, namun padatnya kegiatan dan tuntutan yang diterima siswa ternyata dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Guru bimbingan dan konseling juga mengungkapkan benar bahwa banyak siswa mengalami kejenuhan belajar.

Peran guru bimbingan dan konseling salah satunya adalah memberikan layanan responsif kepada peserta didik. Pelayanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli untuk menangani permasalahan yang cukup serius sehingga memerlukan pertolongan dengan segera dan jika tidak dibantu dapat mengganggu proses pencapaian tugas perkembangan peserta didik. Konsultasi kelompok, konseling individual, konseling krisis, konsultasi dengan orang tua, guru, dan alih tangan kasus adalah ragam bantuan yang dapat dilakukan dalam layanan responsif. (Asror, 2021). Dari permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya yakni kejenuhan belajar pada santri tahfidz maka diperlukan bantuan segera oleh guru bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan tersebut.

Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian terdahulu, peneliti menemukan bahwa konseling teknik *motivational interviewing* berhasil mereduksi kejenuhan belajar pada siswa. Teknik *motivational interviewing* merupakan teknik konseling yang berfokus untuk mengubah perilaku ambivalensi dengan cara mengeksplorasi dan memahami motivasi intrinsik dalam diri individu. Teknik ini bersifat *clientcentered* agar individu mampu mengembangkan kemampuan dalam dirinya sendiri, sehingga dengan demikian diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih baik. Dan tentunya siswa juga mampu mengatasi kejenuhan belajar yang ada dirinya. (Fatimah, 2017).

Teknik *motivational interviewing* ini merupakan solusi baru yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan, dimana sebelumnya belum pernah diterapkan kepada siswa. Guru bimbingan dan konseling sangat terbuka untuk menerima masukan dari upaya yang dirasa lebih efektif dalam menangani permasalahan kejenuhan belajar siswa. Guru bimbingan dan konseling sekolah biasanya menangani siswa yang sedang jenuh belajar dengan konseling pada umumnya tanpa pendekatan khusus. Dalam (Yepi Natalia, 2021) teknik *motivational interviewing* terbukti telah berhasil mengurangi tingkat *burnout* pada siswa. Teknik *motivational interviewing* mengajarkan kepada siswa untuk mengarahkan, membangun dan mendorong motivasi intrinsik yang dimilikinya untuk mengatasi ambivalensi yang sedang dialami. Dengan teknik ini, guru atau fasilitator membantu siswa

mengidentifikasi dan mengatasi ambivalensi mereka terhadap belajar, mendorong mereka untuk menemukan alasan pribadi yang kuat untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Melalui dialog yang empatik dan mendukung, siswa merasa lebih dihargai dan termotivasi, sehingga mampu mengatasi rasa bosan dan menemukan kembali semangat untuk belajar.

Teknik *motivational interviewing* dianggap mampu mengatasi ambivalensi, hal tersebut merupakan keunggulan tersendiri pada teknik ini dalam menangani kejenuhan belajar pada siswa tahfidz. Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa tahfidz bisa menjadi suatu keadaan ambivalensi, di mana seseorang mengalami perasaan yang bertentangan atau campur aduk terhadap suatu hal. Siswa sering kali mengikuti rutinitas yang ketat dan monoton, dengan jadwal yang sama setiap hari. Ini bisa menyebabkan kejenuhan karena kurangnya variasi dalam kegiatan sehari-hari. Kejenuhan ini bisa menyebabkan mereka merasa bosan dan lelah, namun pada saat yang sama mereka juga merasa wajib dan bertanggung jawab untuk tetap melanjutkan hafalan mereka. Selain itu, siswa mungkin merasakan tekanan untuk mencapai target hafalan tertentu dalam waktu yang ditentukan. Tekanan ini bisa memicu stres dan kelelahan mental. Di satu sisi, mereka mungkin merasa bangga dan termotivasi untuk mencapai target tersebut, tetapi di sisi lain, mereka juga bisa merasa tertekan dan terbebani oleh ekspektasi yang tinggi.

Pada sesi konseling *motivational interviewing*, guru atau konselor akan menggunakan strategi komunikasi yakni, empati, kolaboratif, dan reflektif. Siswa diminta mendengarkan dengan seksama, mengajukan pertanyaan terbuka, dan memberikan umpan balik positif untuk memperkuat motivasi intrinsik siswa. Pendekatan ini mendorong siswa untuk merenungkan keinginan dan tujuan mereka dalam belajar, mengidentifikasi hambatan yang mungkin mereka hadapi, dan merumuskan rencana tindakan yang lebih baik. (Aprilia & Wiyono, 2023). Dengan teknik wawancara diharapkan peserta didik dapat lebih rileks. Juga memudahkan konselor agar lebih memahami maksud peserta didik, kemudian memotivasi peserta didik secara perlahan menyadari kemampuan dan memperkuat keinginan untuk mengubah perilakunya. Konselor perlu berpusat kepada peserta didik untuk pencapaian perubahan perilaku yang lebih baik serta mampu mengatasi ketidakseimbangan dalam dirinya. (Fadlurrahman, 2020).

Berdasarkan penjabaran di atas, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa panduan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* untuk mereduksi *burnout* akademik pada siswa tahfidz di MAIT Darul Fikri Sidoarjo.

METODE

Metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* merupakan metode penelitian dengan *output* menghasilkan produk tertentu, serta menguji keefektifan dari produk tersebut. (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini produk yang dikembangkan berupa panduan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* untuk mereduksi burnout akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an. Borg & Gall dalam (Sugiyono, 2019) menjelaskan sepuluh tahapan dalam penelitian pengembangan, namun berdasarkan tujuan dari penelitian ini maka hanya akan dilakukan sampai dengan tahap kelima dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya. Berikut beberapa tahapan pelaksanaan pada penelitian : 1) Pengumpulan Informasi, 2) Peerencanaan, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, dan 5) Revisi Desain.

Validasi desain dalam penelitian ini akan melibatkan ahli materi dan ahli media. Data yang diperoleh mencakup data kuantitatif dan kualitatif yang dihasilkan melalui evaluasi dari para ahli. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sementara data kualitatif dianalisis berdasarkan tanggapan dari angket yang diberikan kepada para ahli. Metode analisis yang diterapkan menggunakan teknik persentase.

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Hasil persentase

$\sum x$: Jumlah skor ahli

$\sum xi$: Jumlah skor total

Tabel 1. Ketentuan Skoring

Jawaban	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Tabel 2. Kriteria Kualitas Produk

Presentase	Kriteria
76%-100%	Sangat baik atau tidak revisi
51%-75%	Baik atau tidak revisi
26%-50%	Kurang baik atau perlu revisi
0-25%	Tidak baik atau perlu revisi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel sebanyak 30 peserta didik dari kelas XII IPA dan XII Azhari Putri MAIT Darul Fikri Sidoarjo, teridentifikasi 14 peserta didik dengan skor *burnout* akademik yang tinggi, 10 peserta didik masuk dalam kategori sedang dan 6 peserta didik

masuk dalam kategori rendah. Oleh karena itu, melihat dari banyaknya peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar, panduan ini diharapkan mampu membantu guru BK dalam mengelola tekanan akademik siswa dengan referensi pendekatan konseling kelompok yang efektif.

Berdasarkan model pengembangan oleh Borg & Gall dalam (Sugiyono, 2019) terdapat sepuluh tahapan, dimana pada penelitian ini menggunakan kelima tahapan yaitu : 1) Pengumpulan Informasi, 2) Peerencanaan, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, dan 5) Revisi Desain. Maka proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

1. Pengumpulan Informasi

Pengumpulan informasi merupakan tahapan awal pada penelitian. Berdasarkan hasil wawancara data awal bersama pengurus pondok, yang dilakukan pada bulan November 2024. Kegiatan siswa pada umumnya sudah di atur dari pagi hingga malam hari. Dimulai dari sholat malam, sholat subuh berjamaah, kegiatan tahfidz Qur'an, sekolah, belajar malam hingga tidur. Padatnya kegiatan siswa dan tuntutan yang diterima ternyata dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya yaitu mereka rentan mengalami *burnout*. Guru bimbingan dan konseling juga mengungkapkan benar bahwa banyak siswa mengalami kejenuhan belajar.

Selain itu informasi juga didapatkan melalui penyebaran instrumen skala *burnout* akademik kepada 30 peserta didik kelas XII IPA dan XII Azhari Putri. Hasil perolehan skor menunjukkan hampir dari setengah peserta didik yaitu 14 orang dengan tingkat *burnout* akademik yang tinggi.

2. Perencanaan

Setelah mengumpulkan informasi, langkah selanjutnya adalah merancang pengembangan produk awal. Perencanaan ini termasuk menentukan kriteria subjek uji coba dan isi dari panduan meliputi aspek teori, media, sasaran, dan tujuan. Tujuan dari perencanaan pengembangan produk adalah menghasilkan produk berupa buku panduan teknik konseling MI yang efektif dalam menangani permasalahan *burnout* akademik siswa tahfidz.

3. Desain Produk

Dalam pembuatan desain produk, terdapat empat langkah pada proses pengembangannya :

- a) Pertama, merumuskan tujuan dan manfaat produk. Buku panduan konseling kelompok teknik *motivational interviewing* ini harus memenuhi standar produk yang dapat diterima mencakup kelayakan, ketepatan, bermanfaat dan kepatutan dengan melalui tahap validasi ciptaan. Diharapkan buku

panduan dapat diselesaikandengan baik sebagaimana tujuannya dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an.

- b) Kedua, mempersiapkan materi mengenai teknik *motivational interviewing* mencakup pengertian, hakikat manusia dalam pandangan MI, tahap pelaksanaan dan penerapannya dalam konseling kelompok. Selain itu menjelaskan tentang apa itu *burnout* akademik, aspek dan gejalanya, serta faktor apa saja yang menyebabkan siswa tahfidz rentang mengalami *burnout*. Tentunya bahan materi harus disesuaikan pada kebutuhan juga menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami.
 - c) Ketiga, mempersiapkan desain yang baik agar menarik para pembacanya. Pemilihan ukuran dan jenis tulisan juga bisa menjadi opsi pada desain.
 - d) Keempat, menyusun RPL atau perencanaan pelaksanaan layanan. Tujuan pembuatan RPL adalah untuk digunakan oleh guru BK pada penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*.
4. Validasi Desain
- Setelah panduan selesai disusun, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba awal menggunakan angket akseptabilitas. Uji validasi akan dilakukan kepada ahli materi dan ahli media, hasil pengujian yang didapatkan sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Penilaian Ahli Materi

No	Kategori	Persentase	Kriteria
1	Kegunaan	100%	Sangat baik
2	Kelayakan	93,75%	Sangat baik
3	Ketepatan	90%	Sangat baik
4	Kepatutan	95%	Sangat baik
Rata-rata		94,6%	Sangat baik

Didapatkan hasil rata-rata dengan nilai persentase sebesar 94,6%

Tabel 4. Hasil Penilaian Ahli Media

No	Kategori	Persentase	Kriteria
1	Kegunaan	100%	Sangat baik
2	Kelayakan	95%	Sangat baik
3	Ketepatan	90%	Sangat baik
4	Kepatutan	100%	Sangat baik
Rata-rata		96,25%	Sangat baik

Didapatkan hasil rata-rata dengan nilai persentase sebesar 96,25%

5. Revisi Desain

Masukan dan tanggapan dari ahli terhadap buku panduan *motivational interviewing* untuk mereduksi *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an menyatakan bahwa produk tersebut

sudah layak cukup lengkap sehingga siap untuk diuji coba di lapangan tanpa perlu revisi.

Pembahasan

Buku panduan ini dirancang untuk memberikan acuan praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an. Tujuan utamanya adalah mengembangkan metode intervensi yang efektif menggunakan teknik *Motivational Interviewing* (MI) dalam konseling kelompok. Pendekatan ini dipilih karena fokusnya pada penguatan motivasi intrinsik siswa untuk mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses akademik.

Menurut pendapat Miller dan Rollnick yang percaya bahwa manusia memiliki kekuatan internal untuk mengubah perilaku mereka sendiri ketika mereka merasa didengar, dipahami, dan didorong sehingga secara perlahan mereka akan mampu mengeksplorasi dan mengartikan motivasi yang ada dalam dirinya. Teknik *motivational interviewing* merupakan teknik konseling yang berfokus untuk mengubah perilaku ambivalensi. Dengan pendekatan ini, motivator utama bagi perubahan adalah motivasi intrinsik yang muncul dari individu itu sendiri. (Miller and Rollnick, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Nuryono, Christiana dan Purwoko, 2023) mendukung penjelasan tersebut bahwasannya *Motivational Interviewing* (MI) adalah metode konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengeksplorasi dan mengatasi keraguan mereka terkait perubahan perilaku. Teknik ini berfokus pada peningkatan motivasi individu untuk melakukan perubahan positif, sehingga sangat bermanfaat dalam proses konseling. Tujuan dari MI adalah untuk memperkuat rasa tanggung jawab konseli dalam mengambil keputusan serta mencapai perubahan yang berkelanjutan pada diri mereka.

Berdasarkan hasil penelitian awal terhadap 30 peserta didik kelas XII IPA dan XII Azhari Putri, sebanyak 14 peserta didik menunjukkan tingkat *burnout* akademik tinggi, 10 peserta didik berada pada kategori sedang, dan 6 peserta didik dalam kategori rendah. Aktivitas yang padat dari pagi hingga malam hari, meliputi tahfidz Qur'an, kegiatan belajar formal, dan jadwal belajar malam, menjadi faktor utama penyebab kejenuhan. Guru BK juga mengonfirmasi adanya permasalahan ini, yang menunjukkan perlunya intervensi konseling untuk mengurangi *burnout*.

Penelitian ini menggunakan lima tahapan model pengembangan Borg & Gall sesuai dengan fokus pengembangan panduan konseling. Tahapan tersebut adalah : Pertama, Pengumpulan Informasi, Kedua, Perencanaan, Ketiga, Desain Produk. Proses desain melibatkan : 1) Perumusan tujuan dan manfaat. 2) Penyusunan materi. 3) Perancangan Desain. 4) Penyusunan RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan). Keempat, Validasi Desain, validasi dilakukan melalui uji ahli terhadap materi dan media panduan.

Hasil menunjukkan nilai rata-rata 94,6% untuk ahli materi dan 96,25% untuk ahli media, yang keduanya masuk kategori "Sangat Baik." Hal ini menunjukkan bahwa panduan sudah memenuhi kriteria kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan keputusan. Kelima, Revisi Desain, berdasarkan evaluasi para ahli, panduan dinyatakan layak dan cukup lengkap tanpa perlu revisi. Produk siap diuji coba di lapangan untuk mengukur efektivitasnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa panduan konseling kelompok berbasis teknik MI efektif dan relevan untuk mengatasi burnout akademik pada siswa tahfidz. Implementasi panduan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi siswa dan meningkatkan peran guru BK dalam mendukung kesehatan mental dan kemandirian belajar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Media panduan konseling kelompok berbasis teknik *motivational interviewing* untuk mereduksi *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an telah dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi, diperoleh persentase sebesar 94,6%, sedangkan validasi oleh ahli media menghasilkan persentase sebesar 96,25%. Dengan demikian, produk ini dinyatakan telah memenuhi kriteria akseptabilitas dalam kategori sangat baik.

Saran

Dalam penggunaan panduan konseling kelompok berbasis teknik *motivational interviewing* untuk mereduksi *burnout* akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an, terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK
Panduan ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kompetensi guru BK dalam membantu peserta didik mengatasi *burnout*. Namun, guru BK diharapkan tidak sepenuhnya bergantung pada panduan ini dan tetap mencari serta mengaplikasikan alternatif lain dalam menangani masalah serupa.
2. Bagi Peserta Didik
Peserta didik diharapkan dapat memanfaatkan panduan ini dengan baik dan benar di bawah pengawasan serta bimbingan guru BK. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan dan memperbaiki materi maupun tampilan panduan ini agar lebih sesuai dengan kebutuhan serta memberikan manfaat yang lebih besar di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. Z. K. D., & Wiyono, B. D. (2023). Pengembangan Panduan *Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Ejournal.Unesa.Ac.Id, Mi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/54792>
- Asror, M. (2021). Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v1i1.1-13>
- Fadlurahman, M. R. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Belajar Melalui Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMAN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Fatimah. (2017). Penerapan *Teknik Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Makassar. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Jannah, K. I., Raihana, P. A., Ali, M., & Qur, A. (2019). Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al Quran Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan. *Jurnal: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam*, 31(2), 107–117.
- Miller, W.R. dan Rollnick, S. (2017) 'Motivational Interviewing Fourth Edition Helping People Change And Grow', p. 32.
- Nuryono, Wiryo, Christiana, Elisabeth dan Purwoko, Budi. (2023) 'Teknik *Motivational Interviewing* untuk Mengurangi Adiksi Game Online', *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, (Mi), pp. 109–119. Available at: <http://ejournal.ujj.ac.id/index.php/CONS%0AT EKNIK>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. ALFABETA, Bandung, Jawa Barat.

Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Motivational Interviewing untuk Mereduksi Burnout Akademik pada Siswa Penghafal Al-Qur'an

Ulya, H. F. S. (2022). *Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswi Penghafal Al Quran PPTQ Nurul Huda Malang*. 8(2012), 103–111.

Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 13 Ayat 1

Yepi Natalia. (2021). *Penerapan Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di SMA Negeri 5 Sidrap*. 1–18.

