

## Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas

Ayu Sri Ginanti<sup>1</sup>, Uli Makmun Hasibuan<sup>2</sup>, Dania<sup>3</sup>, Julia Siregar<sup>4</sup>

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

[ayusri.gnt@gmail.com](mailto:ayusri.gnt@gmail.com)

Submitted:


Revised:

Accepted:

### ABSTRACT:

*Burnout in the context of learning in high school classes is a condition of physical, emotional and mental exhaustion experienced by teachers or students due to prolonged stress in the school environment. The characteristics of burnout can include excessive tiredness, inability to concentrate, feelings of hopelessness, and a cynical attitude towards work. Expressive writing technique is a cognitive psychotherapy method that can help overcome anxiety, stress and depression. This method allows people to reflect on their thoughts and feelings about unpleasant events, which can be done individually or in groups. This method helps people to control their emotions, gain new energy, relieve their stress, and discern what they feel. Expressive Writing Techniques can help mental health. According to Fikri (2014), expressive writing has several benefits, namely: 1. Increasing a person's understanding of what they say and what they say about other people; 2. Increase creativity, expression and self-esteem; 3. Improve communication and interpersonal skills; 4. Expressing excessive emotions (catharsis), which reduces tension; and 5. Increase a person's ability to adapt and face problems.*

**KEYWORDS:** *Burnout, Expressive Writing Techniques, Effective Learning*

Copyright holder:	Published by: Journal website:	E-ISSN: This article is under: 
How to cite:		

## PENDAHULUAN

*Burnout* atau kejenuhan tentu tidak asing kita mendengarnya dalam kehidupan sehari-hari terutama pada bidang pendidikan. Pada bidang pendidikan kita mengenal *burnout* dengan *Learning Burnout* (LBO). *Learning burnout* (LBO) adalah kombinasi dari kelelahan emosional, sinisme, dan ketidakefektifan akademik. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak aktivitas dan tuntutan belajar yang tinggi (Oktarina, 2022). Perilaku siswa seperti mudah marah, sensitif, frustrasi, mudah lelah, dan sakit kepala akan dipengaruhi oleh perspektif kebosanan belajar (Hidayat, 2016). Oleh karena itu, siswa sering menunda melakukan tugas sekolah, menjadi malas, dan bahkan tidak peduli dengan apa yang mereka pelajari di sekolah. Irasional yang berkaitan dengan ego adalah irasional yang dimaksud. Contohnya adalah pemikiran seperti munculnya perasaan apatis terhadap belajar, hubungan dengan kebiasaan, dan sikap menunda-nunda tugas. Jadi, siswa yang mengalami kelelahan pembelajaran akan merasa bosan dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran.

Dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Penyuluhan", Afifudin (2012) menyebutkan beberapa karakteristik siswa yang mengalami kelelahan belajar sebagai berikut: 1) tidak dapat mengikuti pelajaran seperti siswa lain; 2) sering terlambat atau tidak mau menyelesaikan tugas; 3) menghindari tugas yang berat; 4) ceroboh atau kurang teliti dalam banyak hal; 5) tidak peduli atau masa bodoh; 6) tidak konsentrasi dan mudah tersinggung; 7) tidak mampu berkonsentrasi dan mudah

Menurut Sadiman et al. (1986:2), "Belajar (*learning*) adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak ia masih bayi sampai ke liang lahat nanti." Belajar dapat terjadi di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di tempat ibadah, di masyarakat, dan dengan cara apa pun. Adanya perubahan dalam tingkah laku adalah salah satu tanda bahwa seseorang telah belajar. Perubahan ini termasuk perubahan dalam pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor), dan sikap atau tingkah laku (afektif). Belajar adalah individual dan kontekstual, yang berarti bahwa belajar terjadi dalam diri siswa sesuai dengan perkembangan mereka dan lingkungan mereka (Warsita, 2008:62). Proses belajar harus dirancang menjadi kegiatan pembelajaran agar berlangsung efektif dan efisien. "Pembelajaran adalah serangkaian aktivitas yang sengaja diciptakan dengan maksud untuk memudahkan terjadinya proses belajar", menurut Gegne (dalam Pribadi, 2009:9) dan "Pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam individu. Sedangkan pembelajaran menurut", menurut Pribadi (2009:10).

Pembelajaran, juga disebut instruksi, adalah upaya untuk membuat siswa belajar atau kegiatan untuk memberi mereka pelajaran (Warsita, 2008:85). Pembelajaran juga dapat didefinisikan sebagai upaya sistematis untuk mengubah sumber belajar sehingga siswa mengalami proses belajar sendiri (Sadiman et al., 1986:7). Namun, Departemen Pendidikan (dalam Warsita, 2008:85) menyatakan bahwa "Dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar." Sedangkan, menurut Depdiknas (dalam Warsita, 2008:85), "Dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20, Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar."

Pembelajaran adalah proses pengembangan potensi dan pembangunan karakter setiap siswa sebagai hasil dari sinergi antara pendidikan yang diberikan di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Proses ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan potensi mereka menjadi kemampuan yang semakin meningkat dalam sikap (spiritual dan sosial), pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dirinya untuk hidup, bersosialisasi, dan bekerja sama dengan orang lain, dan bertanggung jawab. Proses pembelajaran yang efektif menentukan kemampuan dan kecerdasan siswa. Oleh karena itu, semakin baik proses pembelajaran di sekolah semakin baik hasil belajar. Dari berbagai perspektif para ahli tentang pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi aktif antara guru dan siswa.

Distorsi kognitif merupakan cara siswa melihat tuntutan akademik atau keyakinan irasional mereka terhadap proses pembelajaran, adalah salah satu alasan siswa mengalami kelelahan pembelajaran (Elis dalam Khaira, 2018). Ketahuilah bahwa pendidikan jelas

sangat penting. Pendidikan adalah kunci untuk karir dan kesuksesan di masa depan seorang siswa. Kualitas pendidikan tentunya dapat menjamin kualitas hidup siswa. Pendidikan bukanlah suatu hal yang boleh diremehkan. Menurut Undang-Undang No. 20/2003, pendidikan didefinisikan sebagai "usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara."

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur terkait efektivitas teknik *expressive writing* dalam menurunkan *burnout* pada pembelajaran di sekolah menengah atas. Sebelum membahas lebih mendalam kita tentu harus memahami apa itu teknik *expressive writing*? Teknik *expressive writing* adalah salah satu metode psikoterapi kognitif yang dapat membantu mengatasi kecemasan, stres, dan depresi. Metode ini memungkinkan orang untuk merefleksikan pikiran dan perasaan mereka tentang peristiwa yang tidak menyenangkan, yang dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Metode ini membantu orang untuk mengendalikan emosi mereka, mendapatkan energi baru, meredakan tekanan mereka, dan membedakan apa yang mereka rasakan.

## METODE

Penelitian yang dilakukan dalam artikel ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka yang ditemukan dalam jurnal studi literatur. Metode ini digunakan untuk membangun pemahaman yang komprehensif tentang "Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas". Peneliti dapat menentukan bagaimana teknik *expressive writing* efektif dalam menurunkan *burnout* pada pembelajaran di sekolah menengah atas dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai sumber artikel, buku, dan referensi lainnya yang membahas topik ini. Analisis menyeluruh dari literatur yang dilakukan tentang berbagai penyebab *burnout*, efek, karakteristik, dan metode untuk mengatasi dan mencegahnya. Selain itu, peneliti melihat dari berbagai sumber referensi tentang definisi teknik *expressive writing*, bagaimana teknik ini digunakan, dan bagaimana itu berdampak pada pembelajaran siswa di kelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengertian *Burnout*

*Burnout* dapat didefinisikan sebagai perasaan kelelahan emosional yang berkepanjangan, perasaan yang tidak dapat dipersonalisasi, dan prestasi yang menurun secara konsisten (Maslach et al., 1996, dalam Korunka et al., 2020). Rasa lelah saat berpartisipasi dalam bekerja, biasanya dikaitkan dengan *burnout* namun, hal ini juga bisa terjadi saat belajar. Itu adalah perasaan yang disebut sebagai *burnout* belajar. Lebih lanjut, definisi *burnout* dalam belajar lelah hampir sama dengan definisi lelah secara umum. Siswa yang mengalami kelelahan akademik mengalami penurunan semangat untuk belajar dan berprestasi, serta penurunan anggapan positif terhadap hal-hal terkait pembelajaran. Dalam kebanyakan kasus, ini disebabkan oleh tekanan belajar yang berkelanjutan (Meier, 1983, dalam Jiang, 2021).

*Burnout* dalam konteks pembelajaran di kelas SMA adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh guru atau siswa akibat stres berkepanjangan dalam lingkungan sekolah. Ciri-ciri *burnout* bisa mencakup kelelahan yang berlebihan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, perasaan putus asa, dan sikap sinis terhadap pekerjaan. Adapun ciri-ciri berikut akan muncul pada siswa yang mengalami kelelahan akademik atau *burnout* pada belajar (Febriani et al., 2021; Korunka et al., 2020):

- 1) Memiliki perasaan tidak peduli dan tidak lagi tertarik pada hal-hal terkait belajar. Jika seseorang mengalami kelelahan belajar, dia secara otomatis akan mengabaikan tanggung jawab akademiknya. Ia juga tidak tertarik untuk mencapai prestasi atau mendapatkan penghargaan selama belajar. Hal ini juga terkait dengan sikap prokrastinasi, juga dikenal sebagai menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas.
- 2) Sulit berkonsentrasi atau tidak fokus pada pelajaran adalah hasil dari kehilangan minat atau, sebaliknya, hilangnya fokus.
- 3) Kurangnya keyakinan diri untuk mencapai sesuatu dalam pendidikan *Burnout* akademik juga merupakan tanda seseorang yang pesimis dalam mencapai target pembelajarannya.
- 4) Terlalu sensitif dan mudah tersinggung terkait dengan proses pembelajaran. Selain mengalami perasaan apatis, terlalu emosional dan mudah tersinggung terhadap pelajaran juga merupakan tanda mengalami kebosanan akademik. Emosi tersebut dapat berupa marah atau sedih yang tidak terkendali.
- 5) Sulit untuk belajar. Ketika tubuh mengalami hambatan, gejala utamanya adalah sakit. Ketika belajar, seseorang mungkin mengalami demam, pusing, sakit, atau sakit perut, tidak terkecuali ketika mereka lelah.

Dampak *burnout* dalam pembelajaran bisa menyebabkan penurunan kinerja akademik, penurunan motivasi, dan gangguan kesejahteraan mental. Untuk mencegah dan mengatasi *burnout* dalam pembelajaran di kelas SMA, beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

- 1) Menjaga Keseimbangan Kerja
  - Mengatur waktu dengan baik antara pekerjaan dan istirahat.
  - Menghindari beban kerja berlebihan.
- 2) Menerapkan Self-Care
  - Melakukan olahraga secara teratur.
  - Menjaga pola makan dan tidur yang sehat.
- 3) Membangun Dukungan Sosial
  - Berkomunikasi dengan rekan kerja atau teman sekelas untuk saling mendukung.
  - Mencari bantuan dari konselor atau profesional kesehatan mental jika diperlukan.
- 4) Menyediakan Ruang untuk Istirahat.
  - Memberikan jeda antar pelajaran atau sesi belajar.
  - Mengadakan kegiatan santai atau rekreasi di sekolah.

## 2. Pengertian Teknik *Expressive Writing*

James W. Pennebaker mengembangkan teknik *expressive writing* di akhir tahun 1980-an. yang dimana teknik ini dapat meningkatkan pengalaman baru dan melepaskan emosi marah melalui tulisan (Ningsih & Christiana, 2017). Studi Pennebaker menunjukkan bahwa menulis fokus jangka pendek atau menulis fokus dapat membantu orang yang sakit atau menghadapi masalah. Teknik *expressive writing* adalah metode terapi yang melibatkan menulis secara terbuka dan jujur tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang menimbulkan stres atau konflik.

Bolton (Amatullah et.al., 2021) menggambarkan terapi *expressive writing* sebagai metode yang memungkinkan pasien untuk mengungkapkan emosi dan kecemasan mereka tanpa memperhatikan tata bahasa yang baik atau kosa kata yang tepat. Menulis ekspresi, juga dikenal sebagai menulis ekspresi, adalah cara untuk menyampaikan pikiran dan emosi melalui kata-kata dan kisah. Menurut (Gunawan dalam Hamdiah, 2019) *Expressive writing* adalah cara seseorang untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Ini lebih dari hanya mencatat.

Menurut Pennebaker dan Francis, menulis adalah metode yang efektif untuk menyampaikan perasaan dan pendapat, yang jika disimpan dapat berdampak buruk pada tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Menurut Hamdiah (2019), menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan harga diri seseorang tentang diri mereka sendiri, kreatifitas, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menangani masalah dan beradaptasi dengan situasi.

Dengan begitu, teknik *expressive writing* adalah cara untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat meningkatkan pikiran, fisik, dan perilaku. Teknik ini dapat membantu mengurangi emosi negatif seseorang. Ini juga merupakan metode katarsis, di mana konseli dapat dengan bebas melepaskan emosi mereka melalui tulisan. Metode ini juga dapat membantu konseli memperoleh pengalaman baru dan meningkatkan diri mereka sendiri. *Expressive writing* lebih menekankan pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis, yang akan membuat orang melepaskan perasaan yang bergejolak dan mengubah cara mereka menangani emosi marah.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* adalah teknik menulis untuk menyalurkan atau mengungkapkan perasaan, ide, emosi, dan hal-hal yang melibatkan emosi serta sulit untuk disampaikan melalui lisan untuk mengurangi ketegangan dan mengendalikan emosi yang terkait dengan pengalaman emosional sebelumnya. Jika dipendam, akan berdampak negatif pada diri sendiri dan orang lain, dan akan memberi Anda pemahaman baru tentang masalah yang dihadapi.

## 3. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Teknik *Expressive Writing* dapat membantu kesehatan mental. Menurut Fikri (2014), *expressive writing* memiliki beberapa manfaat, yaitu: 1. Meningkatkan pemahaman seseorang tentang apa yang mereka katakan dan apa yang mereka katakan tentang orang lain; 2. Meningkatkan kreativitas, ekspresi, dan harga diri; 3. Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal; 4. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis), yang

mengurangi ketegangan; dan 5. Meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menghadapi masalah.

#### 4. Tahap Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing*

Menurut Thompson (Ibrahim, 2020), teknik menulis ekspresif terdiri dari beberapa tahap:

- 1) *Recognition / initial write*  
Tahap pertama, konseli diminta untuk menuliskan apa yang sedang mereka pikirkan tanpa topik tertentu; ini dapat dilakukan dalam kalimat, kata, paragraph, atau jenis tulisan lainnya. Konseli diharapkan dapat membuka imajinasi mereka, menjadi lebih fokus, mengevaluasi suasana hati mereka, dan menjadi lebih santai dan siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.
- 2) *Examination/writing exercise*  
Pada tahap kedua, konseli menulis tentang pengendalian emosi marah dengan topik yang telah ditentukan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseli akan bertindak dalam situasi tertentu. Mereka akan menulis sesuai dengan topik tetapi tetap bebas. Selama proses ini, akan ada cara untuk mengeluarkan emosi (katarsis).
- 3) *Juxtaposition/feedback*  
Pada tahap ketiga, konseli memperoleh pemahaman baru tentang diri mereka sendiri, keadaan mereka, dan cara mencegah perilaku sikap. Setelah menulis, konseli diminta untuk membaca ulang tulisannya, berpikir tentangnya, dan membahasnya dengan konselor.
- 4) *Aplication to the self*  
Konseli diajak untuk menerapkan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa saat ini. Dengan merenungkan kembali apa yang harus diperbaiki dan diubah serta mana yang harus dipertahankan, konselor membantu siswa mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dari perawatan menulis ekspresif. Ini membantu siswa belajar untuk mengendalikan emosi mereka dengan baik.

#### KESIMPULAN

Semua orang pasti pernah jenuh, terutama siswa. Proses pembelajaran siswa di kelas akan dipengaruhi oleh siswa yang mengalami burnout. Jika pembelajaran siswa terganggu, itu dapat berdampak pada prestasi belajar mereka dan bahkan dapat menurunkan kemampuan kecerdasan mereka. Teknik menulis ekspresif adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan oleh guru bk untuk membantu siswa mengidentifikasi tingkat kelelahan yang mereka alami. Dengan menggunakan teknik ini, guru bk akan dapat menemukan dasar masalah dan segera memulai pengentasan masalah siswanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agung Surya Salam, A. S. (2024). Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Terhadap Learning Burnout Burnout (LBO) Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas. PINISI JOURNAL OF EDUCATION. Vol 4 , 193-194.

- Gina Dewi Lestari Nur. (2014). Pembelajaran Vokal Grup Dalam Kegiatan Pembelajaran Diri di SMPN 1 Panumbangan Ciamis. Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu
- Linda Septiani, I. R. (2022). Hubungan Tingkat Burnout Belajar Siswa dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL INOVASI DAN RISET PENDIDIKAN MATEMATIKA*. Vol 3. No. 3, 214.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Oktavianni, L. (2023, Februari 15). Burnout saat Belajar? Yuk, Atasi dengan Tips Berikut! Retrieved from Dicoding: <http://www.dicoding.com>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Handbook of Health Psychology*, 263-284.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 174.
- Wahyu Kurniati Wahid, A. P. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba. *Jurusan Psikologi Pendidikan & Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia*, 2-5.