

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa

Nifatus Bela Arista¹, Aniek Wirastania²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email : nifatusbelaarista19@gmail.com¹, aniek@unipasby.ac.id²

Abstract

This research was motivated by a phenomenon in class XI of SMAN 1 Menganti which showed a high level of burnout in schools. The formulation of the problem is how effective the role playing technique group guidance service is in reducing the student's study burout. This study will collect empirical evidence about the effectiveness of role playing technique group guidance services in reducing workload studies. This study uses a quantitative approach with the type of pre-experimental research in the form of a one group pretest-posttest design. The population of this study were students of class XI IPS SMAN 1 Menganti, and as a sample 8 students of class XI with a high level of brunout study. The sampling technique was carried out by purposive sampling technique. Methods of data collection using a burnout study questionnaire. The data analysis technique used is non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon test. The results show a decrease in students. Brunout study of students before treatment with group guidance learning with role playing techniques is high with an average score of 92, and after treatment with group guidance services with role playing in the low category. category with an average score of 48.4. The results interpreted by the Wilcoxon test concluded that Ho was rejected and Ha was accepted. Guidance learning in the role playing technique group has a significant effect on the saturation of class XI social studies students at Sma Negeri 1 Menganti Gresik.

Keywords : *Burnout Study, Role Playing Technique Group Guidance*

Open Access



Received : 2021-04-02. Published : 2022-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di lingkungan sekolah saat ini terjadi di lapangan secara online akibat wabah COVID-19 yang mengakibatkan proses pembelajaran dilakukan di rumah. Siswa diwajibkan untuk selalu mengikuti pembelajaran online melalui Google Meet Zoom dan aplikasi sejenis dalam proses pembelajaran. Siswa sering mengungkapkan bahwa pembelajaran online sulit dipahami dan banyaknya tugas untuk setiap mata pelajaran menyebabkan siswa malas untuk mengikuti proses pembelajaran online. Adanya kejenuhan belajar berdampak buruk terhadap prestasi belajar siswa. Melalui dialog dengan beberapa guru BK diketahui banyak siswa kelas XI yang nilainya diturunkan. Para guru mengatakan bahwa dalam hal kemampuan akademik siswa ini seharusnya mendapat nilai tinggi tetapi nilai mereka cenderung turun. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka tidak peduli dengan nilai mereka karena mereka merasa melakukan yang terbaik karena ada begitu banyak tuntutan

akademik yang dihadapi siswa. Hambatan dalam proses pembelajaran salah satunya adalah kejenuhan atau kejenuhan dalam belajar.

Menurut (Gunarsa Singgih, 2008) Burnout study ialah sesuatu kondisi mental seseorang saat menghadapi kejenuhan dalam belajar sehingga menimbulkan rasa enggan, tidak ingin, lesu, letih yang amat sangat besar, serta tidak bergairah dalam proses belajar. Tingkatan kejenuhan yang sedang hingga dengan berat bisa membatasi pembelajaran. Akibatnya peserta didik yang mengalami burnout study akan melaksukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi untuk belajar mengerjakan tugas serta di dikeluarkan dari sekolah (Duru et al., 2014). Akibat dari burnout study itu sendiri pada dunia akademik akan berkonsekuensi pada akademik serta perilaku peserta didik, dan prokratinasi akademik sehingga dalam mengerjakan tugas peserta didik tersebut tidak mengerjakan dengan maksimal.

Sedangkan menurut (Maslach, 2003) memaparkan bahwa burnout ialah rasa jenuh yang dialami individu dikarenakan kegiatan yang terus berulang ulang dan tidak ada variasi lain. Sedangkan menurut ahli lain (Primita, H. Y., & Wulandari, 2014) burnout adalah suatu masa individu yang di tandai rasa lemas fisik, mental dan emosional menyebabkan self-reward i rendah dan tenaga terbuang sia-sia.

(Sugihartono, 2012) juga mengatakan bahwa ada dua aspek yang mempengaruhi pembelajaran yaitu aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal adalah yang terkandung dalam pembelajaran individu dan aspek eksternal adalah aspek yang berada di luar individu tersebut. Aspek jasmaniah meliputi: aspek fisik dan aspek psikologis. Sedangkan aspek fisik meliputi aspek kesehatan dan kecacatan. Faktor psikologis meliputi kecerdasan, kecerdasan, minat, bakat, motivasi, kedewasaan, dan kelelahan. Faktor eksternal meliputi belajar siswa ialah keluarga, sekolah dan masyarakat. Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa faktor psikologis dan kelelahan, sinisme dan ketidakefektifan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi belajar. Kedua faktor ini erat kaitannya dengan masalah burnout study. Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling terdapat sejumlah program layanan yang dirancang untuk menunjang kebutuhan dan unsur peserta didik dalam dunia pendidikan. (Maslach, C.; Scha, W.B. & Leiter, 2001)

Adapun jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan pada saat siswa disekolah yaitu dengan menggunakan sebuah layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu dan konseling kelompok. Guru BK adalah konselor sekolah Bimbingan dan konseling ini ialah proses dimana konselor menolong konseli supaya bisa meningkatkan kemampuan dirinya maupun memecahkan permasalahan yang sedang di alaminya, dalam bimbingan dan konseling terdapat pelayanan dasar yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yaitu layanan bimbingan kelompok dalam hal ini sangat berguna bagi konselor sebagai sarana untuk memberikan pembelajaran terhadap masalah burnout study yang di alami oleh peserta didik. Lewat bimbingan kelompok teknik role playing ini dimungkinkan akan mampu menolong peserta didik berkaitan untuk merendahkan rasa jenuh dalam belajar sebab di dalam bimbingan kelompok memfasilitasi peserta didik untuk bertukar komentar, berperan seperti apa yang siswa mau dan lebih gampang guna menangkap permasalahan yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian upaya atau cara alternatif peneliti untuk mengatasi kasus kejenuhan siswa di sekolah dapat menggunakan teknik role playing atau bermain peran dimana teknik tersebut meliputi: melibatkan pengungkapan berbagai emosi yang ada perasaan negatif mulai suasana yang terkondisikan dengan sedemikian rupa. selanjutnya konseli dapat melakukannya secara mandiri. lapang mengekspresikan diri melalui peran-peran tertentu. (Muwakhidah, 2016) Tahap implementasi teknik role playing yaitu, dapat menekuni situasi dan memotivasi siswa, memilih kedudukan, menyusun tahapan-tahapan peran, menyiapkan pengkritik, pemeran, diskusi evaluasi,

membagi cerita antara satu dengan yang lain dan mengambil kesimpulan dan terakhir penutup (Hamzah B. Uno, 2007)

METODE

Rancangan penelitian one group pre-test dan post-test adalah kelompok penelitian pra-eksperimen dalam pendekatan kuantitatif (Suryabrata, 2014) Populasi penelitian menggunakan peserta didik kelas XI IPS 4 untuk memberikan layanan bimbingan kelompok. Menggunakan teknik sampling yang menarik untuk mengidentifikasi sampel. Sampel penelitian sebanyak 6 peserta didik kelas XI IPS 4 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik tersebut diaplikasikan karena karakteristik sampel penelitian sudah diketahui dari awal yaitu peserta didik yang memiliki burnout study yang tinggi. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data burnout study dengan bantuan observasi non partisipan dan skala pengukuran yang dibuat dari adaptasi dari skala likert. Sedangkan teknik analisis data yang dipakai adalah uji Wilcoxon dikarenakan sampel penelitian lebih kecil yang hanya berjumlah 6 peserta didik, sehingga menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rancangan pra-eksperimen yang telah dirangkai, dimulai dari pelaksanaan uji Pre-test dikelas XI selanjutnya dianalisis dan dikategorikan terhadap 3 kategori pertama kategori tinggi, kategori sedang dan terakhir kategori rendah. Menghasilkan pre-test terdapat 8 subjek penelitian yang mengalami burnout study dengan kategori yang tinggi. Layanan bimbingan dan konseling yang diaplikasikan kepada siswa yang mengalami burnout study ialah bimbingan kelompok teknik role playing sebagai cara untuk menurunkan rasa burnout study yang telah dialami oleh siswa yang tergolong dalam kategori yang sudah dikategorikan.

Hasil pre-test melihat kondisi di awal sebelum konseling diberikan treatment role playing. Selanjutnya setelah didapatkan data pre-test, konseling yang terdapat hasil yang tinggi termasuk dalam kategori subjek yang akan diteliti selanjutnya mendapatkan bimbingan kelompok teknik role playing. Konseling diberikan layanan konsultasi yang berupa bimbingan kelompok, yang akan bertujuan menolong peserta didik berkaitan untuk merendahkan rasa jenuh dalam belajar sebab di dalam bimbingan kelompok memfasilitasi peserta didik untuk bertukar komentar, berperan seperti apa yang siswa mau dan lebih gampang guna menangkap permasalahan yang dihadapinya. Setelah mengetahui bahwa ada siswa yang memiliki skor tinggi dalam burnout study, maka peneliti akan memberikan treatment teknik role playing dalam bimbingan kelompok guna membantu konseling dalam menaikkan prestasi belajar konseling secara leluasa mengatakan bahwa dirinya sendiri melalui peran tertentu. Pemberian treatment dilakukan secara enam kali secara tatap muka.

Menampilkan jumlah konseling yang mengalami perbedaan terhadap burnout study sesudah diaplikasikan treatment bimbingan kelompok teknik role playing. Hasil akhir skor Post-test memunculkan adanya penurunan dari skor nilai yang sebelumnya tinggi menjadi rendah, yaitu sejumlah 8 orang dengan skor 47 – 50

Perbedaan hasil Pre-test dan post-test Burnout study disajikan dalam tabel dibawah.

Tabel 1. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Burout Study

No	Nama	<i>Pre-test</i> (<i>x</i>)	Kategori	<i>Pos-test</i>	Kategori	Perbedaan skor
1	RSP	96	Tinggi	48	Rendah	48
2	ANS	90	Tinggi	49	Rendah	41
3	AZ	92	Tinggi	48	Rendah	44
4	RSG	90	Tinggi	49	Rendah	41
5	MAS	94	Tinggi	49	Rendah	45
6	AA	90	Tinggi	48	Rendah	42
7	NA	94	Tinggi	47	Rendah	47
8	CH	90	Tinggi	50	Rendah	40

Data diatas menunjukkan bahwa burout study setiap peserta didik yang telah mendapatkan treatment bimbingan kelompok teknik role playing mengalami penurunan burnout study yang mana sebelum adanya treatment burnout study berada pada kategori tinggi. Dari data dapat dilihat bahwa penurunan setiap peserta didiknya. Peserta didik NA memiliki penurunan yang paling tinggi diantara peserta didik lainnya. Sedangkan peserta didik RSP, ANS, AZ, RSG, MAS, AA dan CH memiliki skor perbandingan peningkatan yang hampir sama. Secara keseluruhan peserta didik mengalami penurunan burnout study yang signifikan dengan latar belakang permasalahan burout study yang berbeda-beda.

Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing diuji dengan perhitungan Uji Wilcoxon memakai SPSS versi 25.0 yang diperoleh nilai Asymp Sig sebesar 0,012 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Hipotesis yang diajukan adalah ada efektivitas dalam layanan bimbingan kelompok teknik role playing untuk menurunkan burout study. Interpretasi data statistik didukung dengan hasil skor mean yang mengalami penurunan mean, penurunan tersebut adalah 4.50, sedangkan jumlah sum of ranks ialah 36.00. Disimpulkan hasil penelitian terjadi adanya penurunan terhadap burnout study.

Hasil penelitian ini senada yang dilakukan oleh (Suwidagdh, 2016) yang berjudul "Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma 11 Yogyakarta" yang menggunakan penelitian kuantitatif metode penelitian one group pre-test posttest design. Penelitian tersebut menghasilkan data yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara burnout study siswa sebelum dan setelah diberikan layanan terapi tawa.

KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan analisis data, dapat ditarik simpulan bahwa burout study yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 1 Menganti Gresik sebelum diberikan treatment bimbingan kelompok teknik role playing ditemukan 8 peserta didik dalam katgori tinggi dari populasi penelitian. Peserta didik dengan skor tinggi akan diberikan treatment sebanyak 6 kali pertemuan bimbingan kelompok teknik role playing secara tatap muka dengan materi yang berbeda-beda di setiap pertemuannya. Setelah pemberian treatment peserta didik kemudian diberikan skala pengukuran untuk mengisi data posttest untuk mengetahui hasilnya. Data skor posttest menyatakan bahwa terjadi penurunan dapat disimpulkan adanya perbedaan antara skor pre-test dan posttest. Hasil ini diperkuat dengan hasil statistika non parametrik sebesar 0,012 yang bisa dikatakan nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga bimbingan kelompok teknik role playing memiliki efektivitas dalam menurunkan burout study peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Duru, Duru, S., & BALKIS, M. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1274–1284. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050>
- Gunarsa Singgih. (2008). *Psikologi Perawatan*. Gunung Mulia.
- Hamzah B. Uno. (2007). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. PT Bumi Aksara.
- Maslach, C.; Scha, W.B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 5(2), 397–422.
- Maslach, C. (2003). *Burnout :A multidimensional theory of burnout : In theories of organizational stress*. University Press.
- Muwakhidah. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Adibuana University Press.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1).
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. UNY Press.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25*. PT Rajagrafindo Persada.
- Suwidagdho, D. (2016). Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa XI di SMA 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4(5).