

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII H SMP NEGERI 1
PARONGPONG**

Aditya Wiguna Sidik¹, Euis Eti Rohaeti², Riesa Rismawati Siddik³

¹ wigunasidik160702@gmail.com, ² e2rht@yahoo.com, ³ riesa@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling

IKIP Siliwangi

Abstract

Learning burnout as a state of physical, mental, attitudinal and emotional fatigue of individuals or work due to intensive involvement with work over a long period of time which can affect individual performance and achievement and group guidance is basically an activity effort that utilizes group dynamics or a collection of a group of individuals who form a group as a guidance effort carried out and carried out by someone (counselor) with the aim of developing an aspect contained in the individual in the form of attitudes, Then the role playing technique is an effort to help using the role playing method carried out by individuals to play characters or behavior according to the role played by students in obtaining information, knowledge and understanding of self-concept and positive behavior. The purpose of this study was to describe group guidance services with role playing techniques to reduce student learning saturation. This research method is an experimental method with one group pre test - post test. The population in this study were students of class VIII H. the sample used purposive sampling with 7 subjects. The results showed that the level of student learning saturation following group guidance services decreased with role playing techniques, this was indicated by a significance level (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. This shows that there is an effect of the effectiveness of group guidance services with role playing techniques in reducing the academic burnout class VIII H students at SMP Negeri 1 Parongpong.

Keywords: *group guidance services, role playing, academic burnout.*

Abstrak

Kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu panjang yang dapat mempengaruhi terhadap kinerja dan prestasi individu dan bimbingan kelompok pada dasarnya adalah usaha kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok atau kumpulan sekelompok individu yang membentuk suatu kelompok sebagai upaya bimbingan yang dilakukan dan dilaksanakan seseorang (konselor) dengan tujuan mengembangkan suatu aspek yang terdapat dalam diri individu berupa sikap, keterampilan, dan keberanian yang dimensinya bersangkutan paut dengan orang lain yang bersifat sosial kemudian teknik *role playing* adalah upaya bantuan dengan menggunakan metode permainan peran yang dilakukan individu untuk memainkan karakter atau tingkah laku sesuai dengan peran yang dimainkan oleh siswa dalam memperoleh informasi,

pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep diri dan tingkah laku yang positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *one group pre test – post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII H. sampel menggunakan *purposive sampling* dengan subjek 7 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan belajar siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok menurun dengan teknik *role playing*, hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII H di SMP Negeri 1 Parangpong.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, bermain peran, kejenuhan belajar.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah orang-orang yang berada di rentang usia 12 hingga 15 tahun dan merupakan tahap remaja awal. Fase remaja adalah periode dari anak-anak ke dewasa. Menurut Purwanti (2017) Masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana semua aspek atau fungsi berkembang sebelum memasuki masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan dalam fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi selama perkembangan mereka. Selain mengalami perubahan yang signifikan, mereka juga akan menghadapi tantangan dan harus mampu menanganinya.

Salah satu masalah itu adalah tuntutan dan aktivitas yang meningkat pada masa remaja awal ini, yang sering menyebabkan stres. (Listyanti & Wahyuningsih, 2021) mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami stres yang berlebihan dapat mengalami kejenuhan belajar. Sejalan dengan pendapat (Wahyuli & Ifdil, 2020) yang menyebutkan bahwa beban belajar dapat menyebabkan kelelahan, dan beban belajar merupakan faktor penyebab siswa merasa lelah di sekolah.

Maslach dan Leiter (1997) mengungkapkan bahwa penyebab kejenuhan dapat dibagi menjadi tiga dimensi yaitu kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynism*), dan inefektifan. Selain temuan penelitian (Wahyuli & Ifdil, 2020) mengatakan apa yang menyebabkan kejenuhan belajar, seperti dukungan sosial, beban belajar, keadilan, dan *self-efficacy*. Selanjutnya Syah (2017) memberikan penjelasan tentang beberapa penyebab kejenuhan belajar, termasuk (1) waktu yang terlalu lama dihabiskan untuk belajar, (2) lingkungan belajar yang tidak mendukung dan buruk, (3) konflik yang muncul

saat belajar, dan (4) kurangnya umpan balik positif. Kejenuhan belajar dapat mengganggu proses belajar mengajar dan hasil belajar individu, serta mereka dalam kehidupan mereka sendiri.

Cara lain untuk membantu peserta didik memahami dan tumbuh secara pribadi untuk menyesuaikan diri dan lingkungan di sekitarnya adalah melalui bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok menawarkan bimbingan kepada individu atau konseli dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama anggota kelompok (Mawaridz, A & Rosita, 2019). Layanan bimbingan kelompok, siswa mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, memberikan keputusan yang tepat, memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya secara positif. Sesuai dengan tujuan dan fungsi dari bimbingan kelompok yaitu sebagai pencegahan masalah dan pengembangan pribadi. Proses bimbingan kelompok yang dapat dilakukan dengan teknik permainan peran (*Role playing*).

Subagio (2013) menyatakan menyatakan *roleplay* merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dilakukan oleh seseorang atau sekumpulan orang untuk memperoleh kesenangan. Dengan *role playing* sebuah aktivitas yang akan menyenangkan bagi siswa sebagai proses belajar dengan kemampuan, memahami diri sendiri, komunikasi, imajinatif, dan dapat menganalisis perilaku. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan peran (*Role playing*) untuk membantu menghilangkan kejenuhan siswa pada pembelajaran serta meningkatkan motivasi belajar siswa agar suasana kelas aktif, kreatif dan inovatif.

METODE

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental, yang dimaksud penelitian eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian dengan menggunakan model (*one group pre test – post test design*). Prosedur pengambilan sample penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik memilih sampel dengan dasar bertujuan, karena untuk menentukan seseorang menjadi sampel atau tidak didasarkan pada tujuan tertentu (Sukardi, 2003:64).

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Parongpong. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan menggunakan model skala *Likert*. Dari 40 item angket kejenuhan belajar yang dibuat dan disebarkan, terdapat 18 item dinyatakan tidak valid dan 22 item angket kejenuhan belajar yang valid. Setelah angket dinyatakan valid, maka akan digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa. Uji validitas instrumen diuji dengan menggunakan bantuan SPSS..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini adalah dengan deskripsi data dari kejenuhan belajar siswa kelas VIII H di SMP Negeri Parongpong sebelum, sesudah, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mereduksi kejenuhan belajar. Maslach dan Leiter (1997) mengungkapkan bahwa kejenuhan adalah pengalaman stres individu yang berasal dari hubungan interpersonal dan menuntut secara emosional dengan penerima. Sedangkan menurut Syah (2012) kejenuhan belajar diartikan sebagai jemu dan bosan saat kegiatan belajar yang mana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan pada saat memproses pelajaran yang baru didapat. Secara harfiah jenuh ialah penuhnya sebuah tampungan sehingga tidak dapat lagi memuat apapun . Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar dilihat dari berbagai aspek yang saling berkaitan. Adapun aspek tersebut (*exhaustion*), *depersonal (cynism)*, dan menurunnya keefektifan (*ineffectiveness*).

Deskripsi tentang kejenuhan belajar diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada 29 responden yang menjadi sampel penelitian, kemudian memilih subjek berjumlah 7 orang siswa untuk diberikan layanan. Pemberian *pre test* pada tanggal 25 mei 2024 dengan jumlah responden 7 orang siswa diperoleh hasil :

Kategori	F	Persentasei kejenuhan belajar
Tinggi	7	24,2%
Sedang	17	58,6%
Rendah	5	12,2%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 7 orang memiliki skor kategori tinggi dengan persentase 24,2%. Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa tersebut cenderung berada pada kategori tinggi.

No.	Siswa	Skor Pretes	Kategori
1.	S-1	87	Tinggi
2.	S-2	86	Tinggi
3.	S-3	82	Tinggi
4.	S-4	78	Tinggi
5.	S-5	77	Tinggi
6.	S-6	75	Tinggi
7.	S-7	72	Tinggi
Jumlah		557	

Berdasarkan tabel di atas diperlihatkan bahwa hasil angket siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi hampir mendekati skor maksimal. Hal tersebut berarti bahwa siswa merasa sangat jenuh dalam proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Maka dari itu, peneliti melakukan treatment dengan cara bimbingan belajar melalui teknik *role playing* untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dimilikinya. Layanan dilakukan kepada tujuh orang siswa setelah disembarkannya angket *pretest*

Peneliti memberikan layanan sebanyak 2 kali pertemuan, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Menurut Prayitno (1995: 178) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya. Subagio (2013) *roleplay* diartikan mengacu pada perubahan perilaku seseorang untuk menjalankan peran, baik peran sosial

sebagai masyarakat ataupun peran khayalan seperti di dalam teater. Sedangkan menurut (Istiharini, 2019) menyatakan *role playing* adalah salah satu bentuk pembelajaran, dimana peserta didik ikut terlibat aktif memainkan peran-peran tertentu. Bermain pada anak merupakan salah satu sarana untuk belajar.

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk berkelompok dengan metode *role playing* dilakukan sebanyak 2 pertemuan dengan jumlah anggota 7 orang siswa. Setelah diberikan pretes dan layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, selanjutnya dilakukan kembali penyebaran angket untuk mengetahui perkembangan siswa, Post test dilakukan pada 30 Mei 2024 terhadap 7 siswa yang menjadi anggota kelompok. Berikut hasil berdasarkan penyebaran angket *post test*.

No.	Siswa	Skor Postes	Kategori
1.	S-1	30	Rendah
2.	S-2	36	Sedang
3.	S-3	29	Rendah
4.	S-4	33	Sedang
5.	S-5	28	Rendah
6.	S-6	27	Rendah
7.	S-7	31	Rendah
Jumlah		214	

Berdasarkan hasil postes pada tabel menunjukkan bahwa adanya perubahan hasil kejenuhan belajar siswa setelah diberikannya bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hal ini menyatakan bahwa adanya pereduksian kejenuhan belajar secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Perbandingan antara hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Siswa	Pretes	Kategori	Postes	Kategori
1	S-1	87	Tinggi	30	Rendah
2	S-2	86	Tinggi	36	Sedang

3	S-3	82	Tinggi	29	Rendah
4	S-4	78	Tinggi	33	Sedang
5	S-5	77	Tinggi	28	Rendah
6	S-6	75	Tinggi	27	Rendah
7	S-7	72	Tinggi	31	Rendah
Jumlah		557		214	

Jika dilihat pada tabel di atas, terlihat bahwa terdapat perbedaan kategori dan hasil angket kejenuhan belajar siswa. Hal ini berarti bahwa, bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mampu mereduksi kejenuhan belajar yang dimiliki siswa. Perubahan yang dimaksud merupakan berkurangnya tingkat kejenuhan belajar siswa dengan melihat skor sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Setelah dilakukan pretest, layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan *post test* pada 7 orang siswa menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor pada *pretest* dan *post test* kejenuhan belajar, yang diketahui pada skor *pretest* sebanyak 7 orang siswa mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* 7 orang siswa tersebut mengalami kejenuhan belajar dengan kategori rendah. Berdasarkan data yang dimiliki untuk uji t didapati hasil berikut :

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	79.57	7	5.62308	2.13
	postes	30.57	7	3.10146	1.17

Pada tabel *output* di atas, diketahui bahwa rerata pretes 79,57 dan rerata postes 30,57, karena nilai postes > nilai pretes maka dapat diartikan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rerata kejenuhan belajar antara pretes dengan hasil postes. Selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan tersebut signifikan atau tidak maka perlu

menafsirkan hasil uji *paired sample t-test* yang terdapat pada *output paired sample correlations*.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & postes	7	.408	.363

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,408 dengan nilai signifikansi 0,363. Menimbang hasil signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak adanya hubungan antara *variable pretes* dan *variable postes*.

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretes - postes	49.00000	5.20	1.97	44.20	53.81	24.950	6	.000

Berdasarkan tabel output, diketahui nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* memiliki perbedaan rata-rata. Hasil penyebaran angket kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* lebih baik dari hasil kejenuhan belajar siswa pada kondisi awal.

Pada penelitian ini, salah satu upaya dalam mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan *teknik role playing* ini bertujuan agar siswa mampu mengetahui sebab kejenuhan belajar mereka, mampu berbagi atau mengeluarkan pendapat mereka ketika berkelompok. Dalam melakukan teknik *role playing* dengan menulis berbagai instruksi diri yang telah dibuat oleh peneliti yang terkait dengan materi yang diberikan pada setiap pertemuannya lalu para anggota mempraktikkannya dan mengingatnya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pemberian layanan berupa

bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* selama 2 kali pertemuan. Kemudian pemberian *post test* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berada pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII H di SMP Negeri 1 Parongpong.

REFERENSI

- Heru Subagio, S. (2013). *Role Play*. Jakarta: Direktur Pembinaan SMK.
- Istiharini. (2019). Anak Melalui Bermain Peran Pada Kelompok B Di Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita Aikmel. *Jurnal Edukasi Dan Sains*, 1(2), 176–196.
- Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2021). Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. *Literasi : Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 23–48. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3256>
- Maslach, C., & Leiter, M P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass
- Mawaridz, A, D., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok untuk Siswa SMP yang Memiliki Minat Belajar Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(4), 158–170.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Purwanti, D. (2017). Studi Kasus tentang Siswi yang Memiliki Konsep Diri Negatif pada Kelas X SMA Mujahidin Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(10).
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Syah, M. (2012). *Psikologi Belajar dan Hambatannya*. Raja Grafindo Persada.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194.