

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGURANGI *BURNOUT* (KEJENUHAN) BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 3 CIPATAT

Melisa Restiastuti¹, Wahyu Hidayat², Devy Sekar Ayu Ningrum³

¹ melisarestiastuti123@gmail.com, ² wahyu.azzam.hidayat@gmail.com, ³ devysekar@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study aims to describe the effectiveness of group counseling services using role playing techniques in reducing burnout in class VIII students at SMP Negeri 3 Cipatat. The variables in this study were group guidance with role playing techniques and learning burnout. The burnout theory used is based on the theory of Maslach and Jackson (1981). The research method used is a mixed method with an explanatory sequential design. Sampling in this study using purposive sampling technique. The sample in this study was 10 class VIII students. Quantitative data were collected through questionnaires (pretest and posttest) and analyzed by T-test while qualitative data were collected through observation and interviews which were analyzed using data reduction. The results of the quantitative data showed that there was a decrease in student learning burnout through group guidance services. role playing technique with a significance value (2-tailed) $0.000 < 0.05$. So it can be concluded that group guidance services with role playing techniques are effective in reducing learning burnout for class VIII students of SMP Negeri 3 Cipatat. From the results of qualitative data, it shows that there are obstacles from students and counseling teachers..

Keywords: *role playing technique group guidance, burnout learning*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat. Variabel dalam penelitian ini bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan *burnout* (kejenuhan) belajar. Teori *burnout* yang digunakan berdasarkan teori Maslach dan Jackson (1981). Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method* dengan desain *explanatory sequential design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang peserta didik kelas VIII. Data kuantitatif dikumpulkan melalui angket (*pretest dan posttest*) dan dianalisis dengan uji T sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui observasi dan wawancara yang dianalisis dengan menggunakan reduksi data. Hasil penelitian dari data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat. Dari hasil data kualitatif menunjukkan bahwa terdapat kendala dari peserta didik maupun guru BK.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok teknik role playing, burnout (kejenuhan) belajar*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan jenjang pendidikan formal, baik dalam bentuk sekolah negeri, yakni dikelola oleh pemerintah maupun swasta. Dalam proses pembelajaran, tujuan utama sekolah adalah menghasilkan individu yang berkualitas untuk kepentingan diri sendiri, masyarakat, bangsa, negara, dan keyakinan agama. Selain itu, lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk karakter peserta didik agar mereka mampu mengembangkan potensi ilmiahnya dalam konteks sosial. Sekolah juga berfungsi sebagai tempat pendidikan yang mengemban tanggung jawab dalam memberikan panduan kepada siswa yang merasa jenuh dalam proses belajar, agar mereka dapat terus berprogress.

Melalui observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 3 Cipatat, peneliti menemukan adanya fenomena yang menunjukkan bahwa peserta didik cukup banyak yang mengalami kejenuhan ketika belajar dalam waktu yang relatif cukup lama. Peserta didik merasa malas, bosan, letih, cepat marah dan sering kesal, rasa bersalah dan menyalahkan, perasaan lelah setiap hari, dan sering keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung. Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan peserta didik beberapa peserta didik mengatakan bahwa kejenuhan belajar terjadi karena merasa bosan dengan metode belajar guru yang monoton, peserta didik mengakui banyaknya tugas-tugas yang di berikan guru.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah SMP Negeri 3 Cipatat bahwa peserta didik memiliki beberapa faktor yang sering menyebabkan peserta didik merasa *burnout* (kejenuhan) dalam belajar di antaranya termasuk rasa percaya diri yang rendah atau perasaan tidak mampu dalam menghadapi tugas belajar, kurangnya minat atau koneksi emosional terhadap materi pelajaran, lingkungan belajar yang tidak mendukung atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, pengalaman belajar sebelumnya yang negatif atau trauma akademik. Guru bimbingan dan konseling juga mengatakan bahwa peserta didik yang kehilangan idealisme dalam belajar dapat menunjukkan beberapa tanda-tanda, yaitu kurangnya antusiasme atau semangat dalam menghadapi tugas-tugas belajar, menunjukkan sikap apatis atau acuh tak acuh terhadap pelajaran atau nilai akademik, mengeluhkan atau

merasa bosan dengan materi pelajaran yang diajarkan, tidak memiliki tujuan atau motivasi jangka panjang dalam pendidikan mereka, lebih fokus pada hasil akhir atau nilai daripada proses belajar itu sendiri.

Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat peserta didik menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya. Hal tersebut tentu pada akhirnya menjadi penghambat dalam mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Dalam penelitian terdahulu Arista & Wirastania (2022) membahas tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap *burnout study* peserta didik bahwa akibat wabah covid-19 yang mengakibatkan pembelajaran dilakukan secara daring (di rumah). Peserta didik diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran melalui google meet dan zoom sehingga peserta didik sering mengeluh, jenuh dan menyebabkan peserta didik malas untuk mengikuti proses pembelajaran online dan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Manggeng.

Begitu pula penelitian dari Afvianti (2021) mengatakan bahwa adanya kejenuhan belajar yang disebabkan oleh menurunnya nilai prestasi belajar, memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, peserta didik sering membolos, tidak disiplin, pasif di dalam kelas, selalu ribut di kelas, sering juga meninggalkan kelas. Dan dari hasil penelitiannya juga menunjukkan adanya penurunan *burnout study* pada peserta didik. Sedangkan menurut penelitian Muna (2016) Berdasarkan perolehan data skor *pretest* dan *posttest* diketahui tingkat kejenuhan belajar peserta didik dapat direduksi. Efektifitas teknik *self regulation learning* perolehan hasil uji signifikansi membuktikan teknik *self regulation learning* efektif menurunkan atau mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik.

Salah satu program dikatakan efektif apabila terdapat perubahan yang positif pada peserta didik dan disusun menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu dukungan dari pihak sekolah dalam proses layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku sebagai salah satu bagian dalam meningkatkan efektifitas teknik *self regulation learning*. Meskipun sudah banyak para ahli yang membahas penelitian tentang *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik dengan teknik *role playing* dan tentunya penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian terdahulu seperti variabelnya. Namun, peneliti akan menegaskan sisi perbedaan penelitian ini

dengan penelitian sebelumnya. Pertama, perbedaan metode yang di gunakan ialah *Explanatory Sequential Design*.. Kedua, lokasi penelitian yang peneliti pilih berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role playing* Dalam Mengurangi *Burnout* (kejenuhan) Belajar Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat”. Alasan peneliti menggunakan teknik *role playing* sebagai pemecahan masalah kejenuhan (*burnout*) belajar karena berfokus pada pikiran-pikiran yang negatif bahwa selama ini belajar itu tidak membuahkan hasil dan dengan menghayati setiap skrip permainan peran yang di lakukan peserta didik akan mendapatkan pemahaman bahwa belajar itu sangat banyak manfaatnya, sangat mengasikkan dan tidak ada usaha yang sia-sia. Dengan ini akan membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah kejenuhan belajar di kelas maupun di rumah. Jadi. teknik *role playing* di gunakan untuk anggota kelompok dalam mengubah perilaku yang malas belajar, yang memiliki pemikiran bahwa belajar itu sia-sia tidak membuahkan hasil, dan kurang peduli terhadap teman secara perlahan melalui beberapa tahapan permainan peran yang di laksanakan dalam bimbingan kelompok dapat mengubah pemikiran anggota kelompok menjadi lebih positif lagi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mix Method*. Metode ini dipilih sesuai dengan karakteristiknya karena pertanyaan penelitian yang hendak dijawab meliputi *outcomes* dan proses yang melibatkan penggabungan data kuantitatif dan kualitatif. Menurut Creswell & Plano Clark (Hermawan, 2019) *Mixed methods research design* (rancangan penelitian metode campuran) merupakan suatu prosedur dalam mengumpulkan, menganalisis, dan “mencampur” metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk memahami permasalahan dalam penelitian.

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka (numerik) untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol fenomena yang diminati (Leo, 2013). Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistik. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel. Pada penelitian ini

menggunakan desain *pre-experimental designs*, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang efek dari suatu tindakan tanpa mengontrol sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi hasilnya. Desain yang dipilih adalah *One Group Pretest-Posttest Design* dalam desain ini, hanya ada satu kelompok subjek atau partisipan yang diukur dua kali: sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian perlakuan atau intervensi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *Purposive sampling* menurut Sugiyono (Sumargo, 2020) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Untuk itu terdapat kriteria dalam penelitian ini, yaitu:

1. Peserta didik yang mengalami permasalahan hubungan pribadi dan kebiasaan belajar dari hasil asesmen DCM di bidang pribadi dan belajar oleh guru Bimbingan dan Konseling.
2. Peserta didik dengan tingkat *burnout* (kejenuhan) belajar berdasarkan hasil dari wawancara dengan guru bk.
3. Peserta didik dengan tingkat *burnout* (kejenuhan) belajar berdasarkan hasil data pembagian angket *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik.

Maka sesuai dengan kriteria di atas, didapatkan 10 orang peserta didik yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik adalah dengan membandingkan skor angket *burnout* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Perubahan yang dimaksud adalah penurunan skor *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik yang berarti kegiatan bimbingan kelompok teknik *role playing* yang dilaksanakan dapat mengurangi *burnout* (kejenuhan) belajar. Perincian skor *burnout* peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *role playing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

NAMA	PRETEST	KATEGORI	POSTTEST	KATEGORI
J	236	Sedang	156	Rendah
SN	283	Tinggi	161	Rendah
EW	274	Tinggi	162	Rendah
SN	205	Sedang	145	Rendah
AS	250	Sedang	119	Rendah
ES	228	Sedang	141	Rendah
PP	291	Tinggi	129	Rendah
EPS	283	Tinggi	147	Rendah
MI	210	Sedang	152	Rendah
APR	167	Rendah	159	Rendah

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* di atas dapat dilihat bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dapat mengurangi *burnout* (kejuhan) peseta didik, dilihat dari menurunnya skor hasil *posttest*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,178	10	.200*	0,933	10	0,475
<i>Posttest</i>	0,147	10	.200*	0,907	10	0,258

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dalam menghitung uji normalitas sebuah data, maka dilakukan penghitungan dengan bantuan SPSS 26.0 kepada 10 responden baik saat *pretest* maupun *posttest* dengan jumlah keseluruhan 84 butir soal yang telah valid. Dimana data dikatakan data terdistribusi normal jika $sig > 0.05$. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut diketahui melalui penghitungan model *Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai *sig pretest* sebesar 0.200 serta nilai *sig posttest* sebesar 0.200, sehingga nilai $sig > 0.05$ baik *pretest* maupun *posttest*, maka dapat dikatakan data terdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji T
Paired Samples Test**

				Lower	Upper				
Pa	<i>pretest</i>	95,60	45,86	14,50	62,79	128,40	6,5	9	0,000
ir	<i>st -</i>	000	502	379	014	986	91		
1	<i>posttest</i>								
	<i>est</i>								

Analisis *paired sample t-test* digunakan untuk mengkaji efektivitas suatu perlakuan terhadap responden dengan mengidentifikasi perubahan rata-rata sebelum (*pretest*) dan setelah perlakuan diberikan (*posttest*). Dalam melaksanakan uji *paired sample t-test*, penting bahwa data memiliki distribusi normal sebagai prasyarat utama.

Dasar pengambilan keputusan dari *paired sample t test*:

1. Perlakuan kepada responden dikatakan efektif dan memiliki perbedaan yang signifikan jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Perlakuan kepada responden dikatakan tidak efektif dan tidak memiliki perbedaan yang signifikan jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari hasil pengujian diketahui bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.000 atau < 0.05 . Sehingga perlakuan kepada responden dikatakan efektif dan memiliki perbedaan yang signifikan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Adapun dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap peserta didik untuk mengetahui kendala yang dihadapi selama proses pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai berikut:

1. JN

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik kelas VIII Di SMP Negeri 3 Cipatat mengenai pertanyaan no 16. Selama bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, JN merasa agak kesulitan untuk berperan dan malu saat berinteraksi dengan anggota kelompok. Terkadang, JN merasa canggung dan tidak yakin dengan apa yang harus saya katakan.

2. SP

Berdasarkan hasil wawancara dengan SP, menurutnya kendala yang di hadapi selama bimbingan itu adalah rasa malu saat memainkan peran dan takut tampil di hadapan teman anggota kelompok.

3. EPS

Berdasarkan hasil wawancara dengan EPS menurutnya kendala yang di hadapi selama bimbingan yaitu waktunya terbatas sehingga merasa terburu-buru oleh waktu.

4. APR

Menurut APR kendala yang di hadapi saat melakukan bimbingan yaitu rasa kurang percaya diri sehingga membuatnya gugup saat memainkan perannya.

5. ES

Menurut pendapat ES kendala yang di hadapi saat bimbingan ketika bermain peran karena dia merasa kurang pandai berbicara menjadinya sulit berkomunikasi antar anggota kelompok.

6. SN

Menurut SN kendala yang di hadapi saat bimbingan berlangsung adalah pada saat permainan peran ada teman-teman yang malu-malu dan ketawa-ketawa jadi kurang menghayati peran.

7. EW

Menurut EW kendala yang di hadapi saat bimbingan *role playing* kurangnya rasa percaya diri sehingga malu untuk bermain peran.

8. AS

Menurut AS kendala yang di hadapi saat bimbingan yaitu merasa sulit memperagakan peran yang ada di skrip drama.

9. PP

Menurut PP kendala yang di hadapi saat bimbingan *role playing* adalah saat bermain peran dengan teman yang tidak di kenal.

10. MI

Menurut MI kendala yang di hadapi saat bimbingan *role playing* adalah rasa kurangnya percaya diri pada diri dan rasa malu.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* (kejuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat. Berdasarkan hasil pada penelitian ini, dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* maka bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh terhadap *burnout* (kejuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat. Dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* adanya perubahan skor hasil setelah diberikan layanan selama tiga kali pertemuan. Hasil nilai *posttest* tersebut dibandingkan dengan nilai *pretest* dan diuji hipotesis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis alternatif diterima karena nilai signifikansi (*2-tailed*) yang diperoleh adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* (kejuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat di katakan efektif dan memiliki perbedaan yang signifikan sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Afvianti (2021) bahwa populasi penelitiannya sebanyak 110 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Manggeng, dan menggunakan *purposive sampling*, juga menggunakan *paired sampel t test* (Uji t untuk kedua sampel yang berpasangan) yang menjadi sampel dalam penelitiannya berjumlah 13 peserta didik di SMP Negeri 1 Manggeng. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejuhan belajar peserta didik sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang ditunjukan hasil hipotesis yaitu $sig\ 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan kejuhan belajar peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di SMP Negeri 1 Manggeng.

Kemudian ada juga penelitian terdahulu oleh Arista (2022) telah mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengatasi burnout studi pada peserta didik kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan, peserta didik memiliki tingkat *burnout* studi yang tinggi dengan skor rata-rata 92. Setelah mengikuti layanan tersebut, tingkat *burnout* studi mereka menurun drastis menjadi kategori rendah dengan skor rata-rata 48,4. Analisis uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*

sebesar 0,012, mengindikasikan bahwa perlakuan tersebut memiliki dampak signifikan dalam mengurangi burnout studi, dengan implikasi bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Selanjutnya penelitian terdahulu oleh Zakiyah (2022) teknik analisis data yang digunakan peneliti ini adalah analisis non parametrik dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil interpretasi menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa Asymp. Sig. = 0.028. Oleh karena nilai Sig. = 0.001 < α = 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat perbedaan skor dalam perilaku bullying peserta didik sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa hipotesis diterima, yang berarti bahwa penggunaan teknik role playing dalam bimbingan kelompok memiliki efektivitas dalam mengurangi perilaku bullying di kelas X IPS 4 SMA Antartika Sidoarjo. Merujuk pada penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik. Hal ini mengartikan bahwa, layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dapat menurunkan *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke sepuluh informan mereka mengakui bahwa ada beberapa kendala yang di hadapi seperti waktu bimbingan yang terbatas karena Teknik *role playing* membutuhkan waktu yang cukup untuk dilakukan dengan benar, termasuk persiapan, permainan peran itu sendiri, dan refleksi setelahnya. Terkadang, keterbatasan waktu dapat menjadi hambatan dalam melaksanakan aktivitas ini secara menyeluruh dan juga rasa malu dan juga kurangnya rasa percaya diri peserta didik dalam memainkan peran. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Julaeha (2016) masalah yang ditemukan dilapangan salah satunya terlihat pada saat proses diskusi, peserta didik cenderung ragu dan malu mengeluarkan pendapat masing-masing saat diskusi dalam proses pembelajaran. Sehingga, dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dapat dilakukan dengan beberapa cara. Salah satunya dalam awal penerapakan metode *role playing* dibantu dengan metode lain sebagai persiapan pelaksanaan Metode *Role playing*.

Begitupun penelitian dari Gaho et al (2021) pada saat peneliti melakukan penelitian di sekolah SMA Negeri 1 Lahusa melalui *role playing* pada peserta didik kelas X IA maka masih ada peserta didik yang belum berinteraksi saat diberikan waktu

untuk bertanya, masih ada peserta didik yang banyak diam di dalam kelas, dan masih ada peserta didik yang ribut di dalam kelas dan tidak memberikan tanggapan pada setiap pertanyaan. Sejalan juga dengan penelitian dari Yemima et al (2022) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* berpengaruh positif dalam meningkatkan *self control* peserta didik kelas X Perhotelan era pandemic Covid-19 di SMK Negeri 4 Surakarta. Kekurangan dalam penelitian ini terletak pada proses pelaksanaannya yang sangat terbatas, karena proses layanan yang diberikan dilaksanakan secara daring, mengingat adanya virus covid-19 yang masih menyebar luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan *burnout* (kejenuhan) peserta didik sebelum dan sesudah bimbingan kelompok. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan melalui layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* belajar yaitu menjadi berada pada kategori rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis alternatif diterima karena nilai signifikansi (*2-tailed*) yang diperoleh adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* (kejenuhan) belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat di katakan efektif dan memiliki perbedaan yang signifikan sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima.

REFERENSI

- Afvianti, S. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role playing* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik di SMP Negeri 1 Manggeng.
- Arista, N. B. (2022). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Peserta Didik Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Menganti* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Arista, N. B., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role playing* Terhadap *Burnout Study* Peserta didik. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 26-30.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Julaeha, E. (2016). *Penerapan Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Leo, S. (2013). *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2).
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Yemima, C. K., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Self Control Siswa Era Pandemi Covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 99-105.
- Zakiyah, A. F. (2022). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing dalam Mereduksi Perilaku Bullying Di SMA Antartika Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).