

**PENGUNAAN MEDIA PUZZLE MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1
BAITUSSALAM**

Andini Nur Hanani ¹, Wanty Khaira²

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Alamat e-mail : ¹220213005@student.ar-raniry.ac.id, ²wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of using crossword puzzle media through group guidance services in overcoming learning burnout among students at SMP Negeri 1 Baitussalam. The research utilizes a quantitative approach with a one-group pretest–posttest experimental design. The research subjects consisted of 6 students who had high levels of learning burnout based on pretest results. The media used in this study is a crossword puzzle developed by the researcher and has undergone a judgment process by media experts. The research instrument is a learning burnout questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data collection was carried out through a pretest, the implementation of treatment across three sessions using puzzle media within group guidance services, and a posttest. Data analysis utilized the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample t-test hypothesis test with the assistance of SPSS version 26. The results showed a decrease in students' learning burnout levels after the treatment, with a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$. Thus, the use of crossword puzzle media through group guidance services is effective in overcoming student learning burnout

Keywords: Group Guidance, Crossword Puzzle Media, Junior High School Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media puzzle teka-teki silang melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Baitussalam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 6 siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi berdasarkan hasil pretest. Media yang digunakan dalam penelitian ini berupa puzzle teka-teki silang yang dikembangkan oleh peneliti dan telah melalui proses judgment oleh ahli media. Instrumen penelitian berupa angket kejenuhan belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, pelaksanaan treatment sebanyak tiga pertemuan menggunakan media puzzle dalam layanan bimbingan kelompok, serta posttest. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji hipotesis Paired Sample t-test dengan bantuan

SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan treatment dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, penggunaan media puzzle teka-teki silang melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Media Puzzle Teka-Teki Silang, Siswa SMP

A. Pendahuluan

Kejenuhan belajar merupakan fenomena psikologis yang secara etimologis merujuk pada kondisi penuh atau padat sehingga individu tidak mampu lagi menampung informasi baru. Dalam konteks akademik, kondisi ini didefinisikan sebagai periode belajar yang tidak menghasilkan prestasi optimal meskipun siswa telah mencurahkan waktu yang cukup. Schaufeli dan Enzmann menjelaskan bahwa kejenuhan belajar ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta berkurangnya rasa pencapaian pribadi akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Secara simptomatik, siswa yang mengalami kejenuhan cenderung menunjukkan gejala kemalasan, lesu, dan kehilangan semangat belajar.

Penyebab kejenuhan ini bersifat multifaktorial, yang mencakup dimensi internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan fisik dan kognitif, rendahnya motivasi, serta stres

berkepanjangan. Sementara itu, faktor eksternal didominasi oleh tekanan akademik yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, serta lingkungan belajar yang monoton. Jika tidak segera diintervensi, kombinasi faktor-faktor tersebut berpotensi menyebabkan kelelahan mental yang berdampak buruk pada hasil belajar siswa.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam memitigasi kejenuhan belajar adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri dan menyelesaikan permasalahan secara kolektif. Melalui bimbingan kelompok, siswa memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya sehingga mereka tidak merasa terisolasi dalam menghadapi kesulitan akademik. Interaksi terbuka dalam kelompok memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan motivasi yang dapat membantu siswa menemukan strategi belajar yang lebih sehat dan adaptif.

Untuk mengoptimalkan layanan tersebut, penggunaan media permainan seperti teka-teki silang (puzzle) menjadi inovasi yang relevan. Secara teoretis, aktivitas ini selaras dengan pandangan Jean Piaget mengenai konstruktivisme, di mana siswa aktif membangun pengetahuan melalui interaksi yang melibatkan proses berpikir kritis. Penggunaan media puzzle menuntut siswa untuk memahami petunjuk, menganalisis konsep, dan memecahkan masalah secara logis. Selain melatih konsentrasi, media ini mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga secara signifikan dapat mereduksi kecemasan dan kebosanan siswa.

Penelitian terdahulu oleh Lutviana menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan media teka-teki silang memberikan pengaruh positif terhadap keterlibatan dan prestasi belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Baitussalam, teridentifikasi adanya indikasi kejenuhan belajar yang cukup nyata, seperti perilaku mengantuk, kurang bersemangat, dan keengganan mengerjakan tugas. Fenomena ini menunjukkan adanya urgensi untuk

menerapkan intervensi yang kreatif agar motivasi belajar siswa kembali meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan media puzzle melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah penggunaan media puzzle melalui bimbingan kelompok secara signifikan dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa di sekolah tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih variatif dan inovatif di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Research and Development (R&D)* yang bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran sekaligus menguji efektivitas penggunaannya dalam layanan bimbingan kelompok. Metode *Research and Development* merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk menghasilkan

suatu produk serta menguji tingkat keefektifan produk tersebut dalam proses pembelajaran (Sugiyono, 2020). Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa media *puzzle* dalam bentuk teka-teki silang yang dimanfaatkan sebagai media dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Model pengembangan yang digunakan mengacu pada langkah-langkah pengembangan yang disederhanakan, meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan media, pengembangan produk, dan uji coba penggunaan media. Pada tahap analisis kebutuhan, peneliti melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi kejenuhan belajar yang dialami siswa di sekolah. Tahap berikutnya adalah perancangan media menggunakan *canva*, yaitu menyusun konsep serta kisi-kisi teka-teki silang yang memuat materi yang berkaitan dengan topik bimbingan mengenai kejenuhan belajar. Selanjutnya dilakukan tahap pengembangan, media dicetak dan divalidasi oleh ahli materi yaitu ibu Debi Agustin, M.Pd dan ahli media yaitu ibu Desi Arliani, M.Pd . Kemudian direvisi sesuai saran validator. Selanjutnya pada tahap

evaluasi menilai keberhasilan produk yang dikembangkan. produk dengan membuat media *puzzle* teka-teki silang yang akan digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Setelah media selesai dikembangkan, penelitian dilanjutkan dengan uji coba penggunaan media melalui desain eksperimen guna mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang memberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok subjek penelitian (Sugiyono, 2021) Pada tahap awal, siswa diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle* teka-teki silang yang telah dikembangkan oleh peneliti. Setelah kegiatan selesai dilaksanakan, siswa diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar setelah penggunaan media tersebut.

**Desain One Group Pre-test
Post-test**

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test O1
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁= *Pre-test*, yaitu pengukuran awal untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle*.

X = Perlakuan (treatment) berupa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle* untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar siswa.

O₂= *Post-test*, yaitu pengukuran akhir untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle*.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Pada tahap awal, peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel penelitian dengan cara membagikan angket kepada siswa. Pre-test dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan

perlakuan.

- b. Pemberian perlakuan (Treatment)
Setelah pengukuran awal dilakukan, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle*. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan.

c. *Post-test*

Tahap selanjutnya adalah pemberian post-test yang bertujuan untuk mengetahui perubahan atau penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *puzzle*.

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Baitussalam yang berlokasi Jl. Laksamana Malahayati KM 9 Gampong Kajhu. Populasi merupakan seluruh objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan berkaitan dengan data yang akan dianalisis. Dalam penelitian, populasi mencakup semua data atau subjek yang menjadi perhatian peneliti dalam batasan wilayah dan periode waktu yang telah ditetapkan (Dr. Beni Ahmad Saebani, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Baitussalam khususnya dikelas VIII-1

berjumlah 30 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kejenuhan belajar yang disusun oleh peneliti berdasarkan indikator kejenuhan belajar siswa. Instrumen awal terdiri dari 68 pernyataan yang selanjutnya dilakukan penilaian ahli judgment oleh dosen pembimbing instrumen yaitu ibu Yuliana Nelisma, M.Pd dan ibu Maulida Hidayati, M.Pd untuk menilai kesesuaian isi, bahasa, dan kejelasan pernyataan. Instrumen kemudian diuji

cobakan kepada 30 siswa untuk mengetahui tingkat validitas dan realibilitas menggunakan SPSS versi 26 pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh 39 pernyataan valid dan 29 pernyataan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam penelitian. Nilai r tabel pada uji validitas sebesar 0,361 dan item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Selanjutnya uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,930 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, 39 pernyataan valid digunakan sebagai instrumen penelitian pada pelaksanaan pretest dan posttest.

Pengumpulan data dalam

penelitian ini menggunakan angket untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Angket disusun berdasarkan skala Likert dalam bentuk *rating scale*. Responden diminta memberi tanda ceklis pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Kategori Pemberian Skor

Alternative Jawaban		
Alternative Jawaban	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat setuju(SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang. Pengolahan data dilakukan melalui aplikasi SPSS 26 melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data

diperoleh dari hasil skor angket pretest dan posttest yang kemudian dihitung nilai skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk melihat gambaran umum perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan melalui aplikasi SPSS versi 26 dengan uji statistik Shapiro wilk dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka distribusi data dinyatakan normal dan apabila signifikansi $\leq 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Uji T

Uji T dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media puzzle teka-teki silang melalui layanan bimbingan kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan shapiro-wilk yang menunjukkan data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test dengan bantuan program

SPSS versi 26. Uji paired sample t-test digunakan untuk membandingkan skor kejenuhan belajar siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan meliputi pemaparan data penelitian berupa hasil pretest, treatmeant, posttest. Data penelitian diperoleh dari pelaksanaan kegiatan penelitian pada tanggal 13-18 April 2026.

Sebelum pelaksanaan treatment, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket kejenuhan belajar kepada peserta didik untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar awal siswa serta menentukan subjek penelitian yang memiliki kategori kejenuhan belajar tinggi. Hasil pretest tersebut selanjutnya dijadikan dasar dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang sebagai upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Kategori menurut Schaufeli & Enzmann membagi tingkat kejenuhan menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

Rentang Skor	Kategori
39-77	Rendah
78-116	Sedang
117-156	Tinggi

Rumus:

$$Interval = \frac{Skor Maks - Skor Min}{Jumlah Kategori}$$

$$156 - 39 = 117$$

$$117 \div 3 = 39$$

Hasil Pre-test Kejenuhan Belajar

Siswa

Nama Siswa	Pre-test	Kategori
AAW	130	Tinggi
AS	128	Tinggi
MFA	122	Tinggi
MF	127	Tinggi
NZ	125	Tinggi
SJL	124	Tinggi

Berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan sebelum pemberian treatment, diperoleh gambaran awal tingkat kejenuhan belajar siswa kelas VIII-1 SMPN 1 Baitussalam melalui angket kejenuhan belajar yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada kategori yang bervariasi, dimana sebagian siswa masih berada pada kategori sedang hingga tinggi yang ditandai dengan menurunnya semangat belajar, kurangnya konsentrasi, serta munculnya rasa bosan selama proses pembelajaran. Data pretest ini digunakan sebagai kondisi awal siswa sekaligus dasar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang serta sebagai

pembanding terhadap hasil posttest setelah treatment diberikan.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang. Pelaksanaan treatment dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang yang diikuti oleh 6 orang siswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi berdasarkan hasil pretest. Treatment dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan konsep kejenuhan belajar. Peneliti memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pengertian, ciri-ciri, serta dampak kejenuhan belajar melalui diskusi kelompok yang dipadukan dengan aktivitas puzzle teka-teki silang untuk meningkatkan keterlibatan siswa selama layanan berlangsung.

Pada pertemuan kedua, layanan bimbingan kelompok di arahkan pada pembahasan penyebab kejenuhan belajar. Siswa diajak mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kejenuhan belajar baik dari dalam diri maupun lingkungan belajar. Media puzzle digunakan sebagai

penguatan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

Selanjutnya pada pertemuan ketiga, kegiatan difokuskan pada upaya dan strategi mengatasi kejenuhan belajar. Siswa diberikan pemahaman mengenai cara mengelola kebosanan belajar, meningkatkan motivasi, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif melalui diskusi kelompok dan penyelesaian puzzle teka-teki silang sebagai bentuk latihan pemecahan masalah secara aktif.

Setelah pelaksanaan treatment melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media *puzzle* teka-teki silang, peneliti kembali memberikan angket kejenuhan belajar sebagai posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa. Posttest diberikan kepada enam orang siswa yang sebelumnya memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi berdasarkan hasil pretest.

Hasil Post-test Kejenuhan Belajar Siswa

Nama Siswa	Post-test	Kategori
AAW	95	Sedang
AS	90	Sedang
MFA	88	Sedang
MF	92	Sedang
NZ	85	Sedang
SJL	87	Sedang

Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor kejenuhan belajar setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media *puzzle* teka-teki silang. Secara umum, skor posttest menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil pretest. Hal ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media *puzzle* teka-teki silang memberikan dampak positif terhadap upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Perbandingan Hasil Pretest & Posttest Kejenuhan Belajar Siswa

Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
AAW	130	95	35	MENURUN
AS	128	90	38	MENURUN
MFA	122	88	34	MENURUN
MF	127	92	35	MENURUN
NZ	125	85	40	MENURUN
SJL	124	87	37	MENURUN

Perbandingan hasil pretest dan posttest dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan media *puzzle* teka-teki silang. Data perbandingan diperoleh

dari skor angket kejenuhan belajar sebelum dan sesudah pelaksanaan treatment. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami perubahan skor kejenuhan belajar setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pada saat pretest, siswa berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, sedangkan pada hasil posttest terjadi penurunan tingkat kejenuhan belajar yang ditunjukkan melalui perubahan skor ke arah kategori yang lebih rendah. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi belajar siswa menjadi lebih positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan media puzzle.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	df	Sig.
	Statistic	Df	Sig.	Statistic		
PRE-TEST	0,135	6	.200*	0,988	6	0,985
POST-TEST	0,161	6	.200*	0,979	6	0,949

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pada tabel di atas diperoleh nilai uji normalitas Shapiro–Wilk pada data kejenuhan belajar siswa yaitu nilai signifikansi pretest sebesar 0,985 dan nilai signifikansi posttest sebesar 0,949. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada analisis statistik parametrik menggunakan uji t.

Hasil Uji T Paired Samples Statistics

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired Sample 1	PRE-TEST	126,0000	6	2,89828	1,18322
	POST-TEST	89,5000	6	3,61939	1,47761

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Statistics diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 126,00, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 89,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan treatment berupa

layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media puzzle melalui bimbingan kelompok mampu menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa SMPN 1 Baitussalam setelah pelaksanaan treatment.

Hasil Uji T Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		t				Sig. (2-tailed)			
P	P	36	2,	0,	34	38	3	5	0
P	R	,5	2	9	,1	,8	9,		,
		00	5	2	30	69	5		0
		00	8	1	04	96	9		0
			3	9			0		0
			2	5					
T	E								
S	T								
T	P								
P	O								
O	S								
T	T								

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai t sebesar

39,590 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media puzzle melalui layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa SMPN 1 Baitussalam setelah diberikan pengobatan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media puzzle melalui layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Baitussalam. Berdasarkan hasil pretest, enam siswa yang menjadi subjek penelitian berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi dengan rentang skor 117–156 menurut kategori kejenuhan belajar Schaufeli dan Enzmann. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa siswa mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta munculnya sikap bosan

terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah.

Setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan media puzzle teka-teki silang sebanyak tiga kali pertemuan, terjadi perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa. Hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kejenuhan belajar dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan media puzzle mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, serta meningkatkan keterlibatan siswa selama proses layanan berlangsung.

Secara teoritis, kejenuhan belajar menurut Schaufeli dan Enzmann ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya rasa pencapaian diri. Pelaksanaan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta memahami masalah belajar yang mereka alami melalui dinamika kelompok. Interaksi antar anggota kelompok memungkinkan siswa menyadari

bahwa masalah kejenuhan belajar bukan hanya dialami secara individu, sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Penggunaan media puzzle teka-teki silang dalam layanan bimbingan kelompok juga berperan penting dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa. Aktivitas puzzle mendorong siswa untuk berpikir aktif, berdiskusi, bekerja sama, serta memecahkan masalah secara bersama-sama. Kegiatan ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget yang menekankan bahwa proses belajar akan lebih bermakna ketika siswa terlibat secara aktif dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung. Media puzzle membuat layanan bimbingan kelompok tidak berlangsung secara monoton sehingga mampu meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa.

Hasil analisis statistik melalui uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian treatment. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang

menyatakan bahwa penggunaan media puzzle melalui bimbingan kelompok dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis media puzzle efektif digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media permainan dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta pengalaman belajar siswa secara positif. Melalui aktivitas yang interaktif dan menyenangkan, siswa menjadi lebih aktif berpartisipasi sehingga kondisi kejenuhan belajar dapat berkurang secara bertahap.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa keberhasilan layanan tidak hanya dipengaruhi oleh materi bimbingan yang diberikan, tetapi juga oleh penggunaan media yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Media puzzle teka-teki silang mampu menghadirkan suasana layanan yang lebih variatif, meningkatkan dinamika kelompok,

serta membantu siswa menemukan strategi belajar yang lebih efektif dan adaptif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan media puzzle melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Baitussalam, dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan mampu menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari adanya perubahan skor antara hasil pretest dan posttest setelah siswa mengikuti treatment. Pelaksanaan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan media puzzle teka-teki silang mampu menciptakan suasana layanan yang lebih aktif, menyenangkan, serta meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan kelompok. Hasil analisis statistik melalui uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, penggunaan media puzzle melalui bimbingan kelompok efektif digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling

dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Saran dari hasil penelitian ini diharapkan Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan media puzzle dengan variasi bentuk dan jumlah subjek penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih optimal dan generalisasi yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Dr. Agus Zaenul Fitri, Mp.Pd., Dr. Nik Haryanti, M.Pd.I., *Metodologi Penelitian PENDIDIKAN*, 2020

Hartanti, Jahju, *Bimbingan Kelompok, Book*, 2022

Priyatno dan Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 'JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 3, No. 2 September 2020)', *Rineka Cipta*, 3.2 (2020), pp. 131–37

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, *Alfabeta*. CV, 2021
<https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono>.

Artikel in Press :

Angraeni, Nur Ashri, Abdullah Sinring, and Akhmad Harum, 'Pengembangan Permainan Crossword Puzzle Berbasis Nilai Nilai Toleransi Sebagai Media Layanan Bimbingan Klasikal Guru Bimbingan Konseling Di Sekolah Menengah Pertama', 0,

pp. 70–79

Dr. Beni Ahmad Saebani, M.Si. METODE, 'Metode Penelitian Metode Penelitian', *Metode Penelitian Kualitatif*, 3.17 (2023), p. 43<[http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)>.

Jurnal :

Christiana, Elisabeth, 'PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK DENGAN TEMAN MENGGUNAKAN MEDIA PERMAINAN', 41.2 (2024), pp. 46–57

Erawati, Desi, 'Integrasi Media Dalam Pembelajaran: Pendekatan Konstruktivisme Vygotsky', 2025, pp. 1–7

Lutviana, Igaretta, 'IMPLEMENTATION OF GROUP GUIDANCE USING CROSSWORD GAME TO IMPROVE STUDY ACHIEVEMENT OF VIII B CLASS IN SMPN 2 KUNJANG KEDIRI', pp. 1–6

Mutafaridho, Isma Husna Laili, and Agus Purwowidodo, 'Mengatasi Kejenuhan Belajar (Burn Out) Peserta Didik Melalui Strategi Pembelajaran Guru Di MI Raudlatut Tholabah Kranding Mojo Kediri', *Al Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiya*, 8.3 (2024), p. 1181, doi:10.35931/am.v8i3.3575

Ondeng, Syarifuddin, and others, 'Konsep Dasar Penelitian Kuantitatif', 10 (2026), pp. 140–46

Pretest-posttest, Menggunakan Quasi-experiment One-group, 'Mengukur Tingkat Pemahaman

Pelatihan PowerPoint', 20.1 (2019),
pp. 71–80

Rosmaidah, Siti, Ecep Supriatna, and
Rima Irmayanti, 'Gambaran
Kejenuhan Belajar Siswa Smk
Kelas X', *FOKUS (Kajian
Bimbingan & Konseling Dalam
Pendidikan)*, 4.4 (2021), p. 257,
doi:10.22460/fokus.v4i4.7001

Schaufeli, W. B., & Enzmann, D.,
'Academic Burnout, Personality,
and Academic Variables in
University Students (2024)',
*European Journal of Investigation
in Health, Psychology and
Education*, 14.6 (2024), pp.
1561–71,
doi:10.3390/ejihpe14060103.

