

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ROLE PLAYING* MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

MUHAMMAD RIZOI AL KHAIR
NIM. 190213007

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
2023 M/ 1445 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ROLE PLAYING* MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Sebagai Beban Studi Untuk
Memperoleh Gelar Saqana Dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Diajukan Oleh:

MUHAMMAD RIZQI AL KHAIR
NIM. 190213007

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Disetujui oleh:

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Pembimbing I



Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP.196704011991031006

Pembimbing II



Usfur Ridha, M.Psi., Psikolog
NIDN.2006078301

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ROLE PLAYING* MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Studi Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 12 Desember 2023
28 Jumadil Awal 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP.196704011991031006

Secretaris,



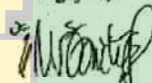
Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN.2006078301

Penguji I,



Fatimah, S.Ag., M.Si
NIP.197110182000032002

Penguji II,



Wanty Khaira, M.Ed
NIP.197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh



Prof. Saiful Anwar, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D
NIP.197301021997031003





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN (FTK)
DARUSSALAM - BANDA ACEH
Telp: (0651) 7551423, Faks: 7553020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rizqi Al Khair
NIM : 190213007
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Role Playing* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karyanya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenakan sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 28 Nov 2023

Yang Menyatakan,



M Rizqi Al Khair
NIM. 190213007

ABSTRAK

Nama : Muhammad Rizqi Al Khair
NIM : 190213007
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling
Judul : Efektivitas Teknik *Role Playing* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah
Tebal Skripsi : 75
Pembimbing I : Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
Pembimbing II : Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Kata Kunci : *Role Playing*, Layanan Bimbingan Kelompok, *Academic Burnout*

Academic Burnout merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu dalam melakukan pekerjaan yang intens serta dalam jangka waktu yang panjang (Maslach). Terdapat siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah yang masih banyak memiliki tingkat *academic burnout* tinggi, sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi *academic burnout* siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen*. Metode dalam penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*, dengan subjek penelitian sebanyak 8 siswa, diperoleh dengan teknik *insidental sampling*. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner tertutup berskala Likert untuk mengukur *academic burnout* siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas pada program SPSS versi 23 Shapiro Wilk dengan taraf signifikan 5%. Pada *paired sample test* uji-T bertujuan untuk membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil *paired sample test* uji-T bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sesudah dan sebelum diberikan teknik *role playing*. Berdasarkan skor tafsiran efektivitas N-Gain termasuk kategori efektif yaitu 99,7 % dengan persentase kategori efektivitas kisaran >76. Berdasarkan hasil analisis pembahasan dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi *academic burnout* siswa.

Kata kunci : *Role Playing*, Bimbingan Kelompok, *Academic Burnout*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Role Playing* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama penyusunan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua, ayahanda alm Achmad Zaini beserta ibunda Hj. Habibah dan bapak Edi Wiyanto yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan bimbingan, materi, motivasi dan do'a sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi strata satu ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MAg. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Bapak Prof Safrul Muluk, SAg. MA. Med. PhD. Selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah member izin peneiti melakukan penelitian.
4. Ibu Muslima, S.Ag, M.Ed selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh
5. Bapak Dr.Fakhri Yacob, M.Ed selaku dosen pembimbing I dan pembimbing akademik yang meluangkan banyak waktu, tenaga memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester hingga selama penyusunan skripsi berlangsung sampai sekarang.
6. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang selalu mencurahkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik, perhatian, dan nasehat kepada penulis serta membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
7. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed selaku dosen yang membimbing dan membantu peneliti untuk *Judgment* Modul pada skripsi peneliti.
8. Seluruh dosen dan staf Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu dalam pembuatan skripsi.
9. Ibu Affilinda, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Darul Imarah dan ibu Dahniar, S.Pd selaku wakil kepala sekolah bidang pengajaran yang

banyak membantu peneliti dalam melakukan komunikasi serta proses penelitian dengan perangkat sekolah yang lainnya.

10. Ibu Nanda Herlita Johan, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Darul Imarah yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
11. Kepada abangku Wahyu Ramadhan, M.Ikom, Muhammad Faisal, S.Pd, Muchammad Fauzan, S.S, dan Muhammad Fadly, M.Ikom serta keluarga besar yang selalu menyemangati dan mendo'akan peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
12. Kepada Ravidatu Dzil Izzati, Maya Sari, S.Pd, Ana Mawar Riska, Syahrina Saumi, Maghfirati Insani, Siti Hawa, Lutfiyah Rahmi, S.Pd, Teuku Musyir Arianda, Raizan Akhyariadi, Nuzulul Azmi, dan Miftahul Irsyad yang senantiasa membantu saya dalam keadaan apapun, sehingga sangat meringankan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih dari penulis, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, saran dan kritik yang membangun sangat membantu untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Banda Aceh, 27 November 2023
Penulis,

Muhammad Rizqi Al Khair

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Masalah	8
D. Hipotesis Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	11
BAB II : LANDASAN TEORITIS	15
A. <i>Academic Burnout</i>	15
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	15
2. Aspek <i>Academic Burnout</i>	17
3. Jenis-Jenis <i>Academic Burnout</i>	18
4. Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i>	19
5. Cara Mengatasi <i>Academic Burnout</i>	20
B. Bimbingan Kelompok	21
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	21
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	22
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	24
5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok	26
C. Teknik <i>Role Playing</i>	28
1. Pengertian Teknik <i>Role Playing</i>	28

2. Tujuan Teknik <i>Role Playing</i>	30
3. Tahapan Teknik <i>Role Playing</i>	31
4. Kelebihan Teknik <i>Role Playing</i>	32
5. Kelemahan Teknik <i>Role Playing</i>	33
BAB III : METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penliitian	37
C. Instrumen Pengumpulan Data	39
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	48
1. Penyajian Data	48
2. Pengelolaan Data	57
C. Pembahasan	65
BAB V : PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian One Group Pretest dan Posttest.....	36
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah	38
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrument Kejenuhan Belajar.....	41
Tabel 3. 4 Hasil Validitas Instrumen.....	42
Tabel 3. 5 Alternatif Skor Jawaban	43
Tabel 3. 6 Rumus Uji-T	45
Tabel 3. 7 Rumus Perhitungan N-Gain	45
Tabel 4. 1 Data Guru Bimbingan Konseling	47
Tabel 4. 2 Data Siswa Kelas VIII-5	48
Tabel 4. 3 Jumlah Sampel Dari Kelas VIII-5.....	50
Tabel 4. 4 Standar Pembagian Kategori.....	50
Tabel 4. 5 Kategori Academic Burnout Siswa	51
Tabel 4. 6 Rumus Persentase	52
Tabel 4. 7 Persentase Academic Burnout	52
Tabel 4. 8 Data Pretest dan Posttest Siswa	55
Tabel 4. 9 Perbandingan Persentase Pretest dan Posttest Academic Burnout	56
Tabel 4. 10 Hasil Perhitungan Rata-Rata Pretest dan Posttest Academic Burnout Siswa	57
Tabel 4. 11 Data Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk	58
Tabel 4. 12 Paired Sample Test	59
Tabel 4. 13 Korelasi Sampel Berpasangan	59
Tabel 4. 14 Paired Sample Test	60
Tabel 4. 15 Rumus Perhitungan N-Gain	61
Tabel 4. 16 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain (Hake,R.R, 1999).....	62
Tabel 4. 17 Pembagian Skor N-Gain	62
Tabel 4. 18 Nilai Rata-Rata Khusus Uji Kuesioner Pretest dan Posttest dalam Mengurangi Academic Burnout.....	62
Tabel 4. 19 Persentase N-Gain Rata-Rata dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa	63
Tabel 4. 20 Perbandingan Skor Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Academic Burnout Siswa	64
Tabel 4. 21 Nilai Rata-Rata Uji Kuesioner Pretest dan Posttest Berdasarkan Indikator Academic Burnout Siswa	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 SK Dosen Pembimbing	76
Lampiran 1. 2 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Aceh Besar	lxxvii
Lampiran 1. 3 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar	lxxviii
Lampiran 1. 4 Kuesioner Kejenuhan Belajar	lxxix
Lampiran 1. 5 Hasil Validitas Kuesioner	lxxxii
Lampiran 1. 6 Kuesioner Valid	lxxxiii
Lampiran 1. 7 Izin Adopsi Kuesioner	lxxxv
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Normalitas dan Uji Paired Sample Test	lxxxvi
Lampiran 1. 9 Hasil Rata-Rata Pre-test dan Post-test	lxxxvii
Lampiran 1. 10 Hasil Rata-Rata Uji Kuesioner Pre-test dan Post-test	lxxxviii
Lampiran 1. 11 Dokumentasi Penelitian	lxxxix
Lampiran 1. 12 Daftar Riwayat Hidup	xciii
Lampiran 1. 13 Modul Role Playing	xciv



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kejenuhan merupakan suatu hal yang dialami oleh semua orang, tidak terkecuali pada siswa yang berada di tingkat SMP yang sedang memasuki pada tahap remaja yang dipenuhi berbagai macam kegiatan, sehingga berpengaruh terhadap aktivitas belajarnya. *Academic Burnout* adalah suatu hal yang sering terjadi pada setiap diri siswa, karena kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Kejenuhan yang dialami siswa membuat proses belajar siswa menjadi terganggu karena siswa tidak dapat berpikir dan memahami segala macam pengetahuan yang diperolehnya dengan baik.

Fenomena *academic burnout* atau kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik ini merupakan hal yang nyata dan bisa terjadi hampir di seluruh tingkat pendidikan yang ada di Indonesia, hal ini menjadikannya sebuah studi kasus yang harus ditangani serius demi terwujudnya pendidikan yang baik bagi siswa sekolah di seluruh Indonesia.¹

Guru bimbingan konseling sebagai pihak yang berkompeten dalam memberikan bimbingan konseling di sekolah memiliki peran, tugas, kewajiban, wewenang dan tanggung jawab yang tinggi kepada siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, termasuk masalah *academic burnout* siswa. Guru bk

¹ Marlita, 'Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri Banda Aceh, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No. 2 Tahun 2016

berupaya memberikan bantuan dalam bentuk bimbingan dan layanan yang membantu siswa agar berkembang.

Pada dasarnya tujuan dari sebuah pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri siswa. Berhasil atau tidak berhasilnya pencapaian dari tujuan pendidikan tersebut tergantung bagaimana proses belajar yang dilakukan siswa (Slameto, 2010:1). Namun tidak jarang dalam proses pencapaian tujuan pendidikan ditemukan kendala-kendala yang menghambat proses belajar tersebut, salah satu diantaranya adalah *academic burnout* (kejenuhan belajar) pada siswa.²

Peserta didik yang mengalami *academic burnout* memiliki persepsi bahwa dirinya telah tidak sanggup mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas serta melaksanakan kegiatan lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas, tidur, bermain gadget, serta aktivitas lain yang dapat mengganggu proses belajar. *Academic burnout* di golongan peserta didik menjadi penting untuk di perhatikan. Akibatnya peserta didik yang mengalami kasus ini akan melakukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi untuk belajar mengerjakan tugas serta dapat menjadikannya dikeluarkan dari sekolah.

Dalam permasalahan akademik, upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan harus memiliki tujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan. Tuntutan akademik

² Ayu Lestari, 'Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap Burnout Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021,' Jurnal Psikologi Konseling Vol. 18 No, 1. Juni 2021

dipersepsi peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sebagai sesuatu yang mengancam diri. Sehingga salah satu cara menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan yang berfokus pada aspek kognitif, mengubah pandangan negatif terhadap tuntutan akademik menjadi pikiran yang positif merupakan tindakan yang dapat dilakukan.

Kejenuhan yang dirasakan oleh siswa di sekolah merupakan permasalahan serius yang harus diberikan solusi terhadap masalah tersebut, hal ini memungkinkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan akan terjadi seperti siswa yang bolos pada saat jam pelajaran atau bahkan pergi ke sekolah namun tidak sampai di sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar mengajarnya. SMP Negeri 1 Darul Imarah merupakan sekolah tingkat pertama yang memiliki siswa lebih banyak dibandingkan dengan siswa di sekolah lainnya yang berada pada lingkungan Pemerintahan Kabupaten Aceh Besar.

Academic burnout merupakan kondisi siswa yang sedang memiliki beban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa selalu monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, kebosanan, serta perilaku prokrastinasi.

Sedangkan menurut Maslach *burnout* ialah rasa jenuh yang dialami individu dikarenakan kegiatan yang terus berulang ulang dan tidak ada variasi lain. Sedangkan menurut ahli lain *burnout* merupakan suatu masa individu yang di tandai

rasa lemas fisik, mental dan emosional yang menyebabkan self-reward rendah dan tenaga terbuang sia-sia.

Khusumawati dan Christiana menyatakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti kelelahan pada seluruh bagian indera, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak memperoleh hasil belajar. Gejala-gejala menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.³

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa masih banyak siswa yang merasakan jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran dikarenakan merasa dirinya tidak lagi mampu mengikuti proses kegiatan belajar itu sendiri. Tentunya ini adalah salah satu fenomena yang sering terjadi pada tingkat sekolah baik itu tingkat SMP maupun SMA baik di Kabupaten Aceh Besar maupun di Provinsi Aceh secara umumnya. Merasa dirinya tidak sanggup merupakan salah satu alasan yang paling mudah untuk menutupi kejenuhan yang sedang terjadi pada dirinya sebagai seorang siswa di sekolah.

Adapun jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan pada saat siswa disekolah yaitu dengan menggunakan sebuah layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Disini peneliti mengambil layanan bimbingan dan kelompok dan

³ Nifatus Bela Arista, Aniek Wirastania, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa,' Jurnal Fokus Konseling Vol. 8 No.2

menggunakan teknik *role playing* untuk melihat serta salah satu media yang diberikan kepada siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi.⁴

Dalam bidang pendidikan termasuk bimbingan dan konseling, *role playing* merupakan teknik dimana individu (siswa) memerankan situasi yang imajinatif dan parallel dengan kehidupan nyata dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, meningkatkan keterampilan – keterampilan termasuk keterampilan *problem solving*, menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku.

Santrock menyatakan definisi *role playing* adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, *Role playing* merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik – konflik dan cara mereka mengatasinya.

Dalam penerapannya di lapangan *role playing* ini dinilai efektif untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari perilaku sosial dan nilai - nilai. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa ; (1) Kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan kedalam skenario permainan peran, (2) *Role playing* dapat

⁴ Uni Nopriani, Syahrman, Anna Ayu Herawati, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI MIPA F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu,' Jurnal Online Universitas Bengkulu, ' Vol. 20 No. 1. 2021

menggambarkan perasaan otentik siswa, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan, (3) Emosi dan ide – ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah pada perubahan, dan (4) Proses psikologis yang tidak kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai, dan system keyakinan dapat digiring menuju sebuah kesadaran melalui pemeranan spontan dan diikuti analisis.

Kemudian efektifitas teknik *role playing* yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan *academic burnout* dinilai dapat serta mampu untuk mereduksikan tingkat penurunan *burnout* tersebut. Dengan bermain peran yang di dalamnya dapat meluapkan berbagai perasaan yang baik emosi, gembira dan lain sebagainya dan menjadikan siswa lebih bisa lepas dari kejenuhan yang dialaminya.⁵ Siswa yang memasuki fase remaja tentunya akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik yang juga ikut mempengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah, sehingga dapat menyebabkan sikap lalai, cepat lelah dan mengalami *academic burnout*. Kondisi seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam menerima berbagai macam informasi dan pengetahuan baru, sehingga kemajuan dalam belajarnya seakan-akan jalan di tempat.

Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan pada masalah *academic burnout* yang terjadi pada siswa biasanya akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental siswa, di mana prestasi belajarnya

⁵ Uray Herlina, 'Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok,' Jurnal Pendidikan Sosial,' Vol. 2 No. 1. Juni 2015

akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar. Selain itu, apabila guru memberikan penjelasan tentang materi pembelajaran di dalam kelas, siswa yang mengalami kejenuhan tersebut tidak memperhatikan dengan serius. Pandangan mata memang tertuju kepada guru akan tetapi tidak dengan pikirannya yang tidak fokus dan menerawang kemana-mana. Sehingga siswa tersebut tidak mengetahui materi yang sudah disampaikan oleh guru tersebut. Sehingga siswa yang mengalami *academic burnout* merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan.

Kondisi *academic burnout* pada siswa harus segera ditangani, sebab jika berlanjut akan berdampak pada kemunduran dalam hal mencapai tujuan belajar dan dapat berdampak juga pada pendidikan selanjutnya ataupun karir kedepan. *Academic burnout* merupakan salah satu masalah pada bidang belajar sehingga diperlukan perlakuan yang lebih tepat salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Afvianti (2021) menyatakan bahwa penerapan teknik *role playing* dalam mengurangi kejenuhan belajar efektif dalam penerapannya yaitu dari kategori tinggi siswa yang mengalami kejenuhan menjadi sedang dan rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengurangi *academic burnout*.⁶ Penelitian yang sejenis juga dilakukan oleh Nifatus, dkk (2022) yang memperoleh

⁶ Afvianti, S. 2021. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng

hasil bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* memiliki efektivitas dalam menurunkan *burnout study* peserta didik.⁷

Berdasarkan dari latar belakang penelitian serta penelitian terdahulu yang sudah dilakukan terkait kejenuhan dalam belajar perlu rasanya untuk melakukan pengujian kembali kepada objek dan tempat yang berbeda dengan penelitian yang terdahulu untuk melihat perbedaan yang akan dihasilkan kedepannya. Dalam kaitannya dengan penelitian ini penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu : **“Efektifitas Teknik *Role Playing* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah”**. Hal ini dinilai sangat penting setelah melihat secara langsung permasalahan yang sedang terjadi sudah banyak ditemui dan diperlukannya sebuah penanganan yang diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengentaskan permasalahan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibahas sebelumnya, maka rumusan masalah umum yang akan diteliti adalah : Apakah terdapat efektivitas teknik *role playing* menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah ?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan

⁷ Nifatus, dkk, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa,'Jurnal Fokus Konseling,'2022.

kelompok apakah dapat mengurangi *academic burnout* siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah bagian terpenting dalam penelitian yang harus terjawab sebagai kesimpulan penelitian itu sendiri. Hipotesis bersifat dugaan, karena itu peneliti harus mengumpulkan data yang cukup untuk membuktikan bahwa dugaannya benar. Dalam hal ini peneliti menggunakan bentuk hipotesis operasional yaitu hipotesis yang bersifat obyektif, artinya peneliti merumuskan hipotesis tidak semata-mata berdasarkan anggapan dasarnya tetapi juga berdasarkan obyektifitasnya bahwa hipotesis penelitian yang dibuat belum tentu benar setelah diuji dengan menggunakan data yang ada. Untuk itu peneliti memerlukan hipotesis pembandingan yang bersifat obyektif dan netral. Hipotesis tersebut dibedakan atas dua jenis yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Hipotesis nol adalah hipotesis yang akan diuji, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu.

Hipotesis alternatif adalah pernyataan yang sama dengan parameter populasi yang sama dengan yang digunakan dalam hipotesis nol, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menyatakan bahwa parameter populasi tersebut memiliki nilai yang berbeda dari pernyataan yang telah disebutkan dalam hipotesis nol.⁸

⁸ Enos Lolang, 'Hipotesis Nol Dan Hipotesis Alternatif,' Jurnal Universitas Kristen Indonesia Toraja, Vol. 3 No. 3, Februari 2015

Jika hipotesis nol tidak terbukti, maka hipotesis alternatif dapat diterima. Sebaliknya jika hipotesis nol dapat dibuktikan kebenarannya, maka hipotesis alternatif tidak dapat diterima. Berdasarkan permasalahan dan teori yang dijelaskan pada penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu:

1. Hipotesis alternatif (H_a) : Teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa
2. Hipotesis nihil (H_0) : Teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok tidak efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yang dituju dan dicapai bagi penulis yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca.
 - b. Mampu memberikan dampak positif untuk mengurangi *academic burnout* siswa dengan menggunakan teknik *role playing*.
 - c. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *academic burnout* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Bagi Sekolah

Peneliti dapat memberikan masukan untuk SMP Negeri 1 Darul Imarah tentang pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *academic burnout*. Serta dapat memberikan pengembangan untuk sekolah tersebut.

b. Bagi Program Studi

Memberikan masukan kepada program studi dalam rangka meningkatkan kualitas perkuliahan. Serta memberikan bukti bahwa program studi menghasilkan alumni-alumni terbaik dan terpelajar.

3. Bagi Siswa

Siswa dapat meredakan kejenuhan dalam belajar melalui tahapan yang sudah diberikan peneliti.

4. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK mendapatkan ilmu pengetahuan, wawasan yang lebih dalam mengenai mengatasi permasalahan kejenuhan belajar pada siswa.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai masukan untuk bagaimana cara mengatasi kejenuhan belajar pada siswa dan menjadikan pengalaman yang sungguh luar biasa bisa beradaptasi dengan siswa dalam melakukan proses penelitian yang terjadi.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu pengertian mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang diamati

penulis menganggap dalam penelitian ini perlu memberikan batasan-batasan terkait beberapa variabel penelitian, yaitu : (1). *Academic Burnout* (2). Bimbingan Kelompok (3). Teknik *Role Playing*, tujuan perumusan definisi operasional ini agar tidak terjadi kekeliruan terhadap pemahaman mengenai istilah yang ada dalam variabel penelitian.

1. *Academic Burnout*

Kejenuhan dalam belajar atau disebut dengan *Academic Burnout* yang dikemukakan Maslach merupakan suatu bentuk sindrom psikologis yang terbagi menjadi 3 dimensi seperti keletihan atau kelelahan emosional, yang kedua *depersonalization* atau kelelahan fisik, mental yang menjadi lemah dan menunjukkan suatu keanehan, yang ketiga menurunnya prestasi diri yang bisa dialami siswa maupun mahasiswa.⁹

Academic burnout merupakan kondisi siswa yang sedang terbebani dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa selalu monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan *depersonalisasi*, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, kebosanan, depresi, dan perilaku *prokrastinasi*.¹⁰

2. Bimbingan Kelompok

⁹ Anna Ayu, dkk, 'Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar,' *Jurnal Bimbingan dan Konseling Counsellia*, 'Vol.11 No.2 Novemeber 2021

¹⁰ Henny Mamahit, Hillary Wixie Reandsi, 'Penerapan Teknik Scavenger Hunt Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi *Academic Burnout* Pada Siswa,' *Bulletin of Counselling and Psychotherapy*, 'Vol. 4 No.1 Maret 2022

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya pendidikan di samping layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, konseling individual, konseling kelompok, mediasi, dan konsultasi (Prayitno, 2017). Layanan bimbingan kelompok dalam aplikasinya menggunakan format kelompok. Gibson & Mitchell menyatakan bahwa: “Group guidance refers to group activities that focus on providing information or experiences through a planned and organized group activity”. Artinya, istilah bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi.

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial (Nurihsan, 2006:23). Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika.¹¹

3. Teknik *Role Playing*

Role playing merupakan teknik dimana individu (siswa) memerankan situasi yang imajinatif dan sejalan dengan kehidupan nyata, dengan tujuan untuk

¹¹ Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Yeni Karneli, ' Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah,' Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna,' Vol. 8 No. 2. Oktober 2019

membantu tercapainya pemahaman dalam diri sendiri serta dapat meningkatkan keterampilan-keterampilan termasuk keterampilan *problem solving* (pemecahan masalah), menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana orang harus berperilaku. Santrock menyebutkan definisi *role playing* sebagai berikut :

Bermain peran (*role playing*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. *Role playing* merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik – konflik dan cara mereka mengatasinya.¹²

¹² Aliqol Ana, Mungin Eddy Wibowo, Wagimin, ' Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Sel-Efficacy Dan Harapan Hasil (Outcome Expectations) Karir Siswa,' Jurnal Bimbingan Konseling,' Vol. 1 No. 6. 2017

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. *Academic Burnout*

1. **Pengertian *Academic Burnout***

Kejenuhan dalam belajar atau disebut dengan *academic burnout* menurut Maslach merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan dalam jangka waktu yang panjang dan dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut siswa di sekolah. Kelelahan yang dialami siswa tersebut akan merasakan munculnya rasa frustrasi, putus asa, merasa sedih, merasa tidak berdaya, merasa tertekan dan menunjukkan sikap apatis.¹³

Corey menjelaskan *academic burnout* adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau sebuah pekerjaan yang intensif dalam jangka waktu yang panjang. Ketahanan dari setiap individu terhadap lingkungan yang berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar terhadap *burnout*. *Academic burnout* merupakan salah satu kendala yang dapat mengganggu proses pembelajaran sehingga tidak optimal. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa.¹⁴

¹³ Dony Darma, dkk., 'Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid -19,' Jurnal Nusantara of Research, 'Vol.8 No.2, 2021

¹⁴ Naeila Rifatil Muna, 'Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon, Jurnal IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 'Vol. 14 No. 2

Pines & Aronson mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long term involvement that are emotionally demanding*”, kejenuhan sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.¹⁵

Abu Abdirrahman Al-Qawiy, kejenuhan adalah tekanan yang mendalam dan sudah sampai titik tertentu. Siapa saja yang merasakan jenuh ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan yang ada pada dirinya. Sedangkan menurut Sayyid Muhammad Nuh kejenuhan atau dalam islam disebut dengan futur merupakan suatu penyakit hati (rohani) yang memiliki efek minimalnya seperti timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat. Efek maksimalnya adalah terputus sama sekali dari kegiatan yang pernah dilakukan.¹⁶

Menurut Muhibbin Syah menyebutkan bahwa penyebab *academic burnout* dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (boring) dan keletihan (*fatigue*).¹⁷ Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan dan menghilangnya ketertarikan terhadap suatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dalam merespon stres yang berlebih atau ketidakpuasan.¹⁸

¹⁵ Ita Vitasari, ‘Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta, E-Journal Bimbingan dan Konseling, Vol. 7

¹⁶ Nunung Austina Ambarwati, ‘Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya,’ Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2 UMY

¹⁷ Febrian Amir Nashrullah, Hardi Prasetiawan, ‘Mengurangi (Burnout) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym), ‘Jurnal Pendidikan dan Konseling, ‘Vol. 4 No. 4.2022

¹⁸ Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 8

Sedangkan menurut ahli lain menjelaskan bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu. Syah mendefinisikan *academic burnout* sebagai berikut: “Secara harfiah arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar selain siswa sering terjadi kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang berupa jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *Learning Plateau* atau *Plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami oleh siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa lelah serta memubazirkan usahanya.¹⁹

2. Aspek *Academic Burnout*

Academic Burnout mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu sebagai berikut:

- a. Keletihan emosi (*Emotional exhaustion*). Keletihan emosi siswa tidak semangat dalam belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya.
- b. Depersonalisasi (*cynism*). Siswa biasanya tidak nyaman berada didalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas di rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

¹⁹ Abu Abdirrahman Al-Qawiy, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), h. 1

- c. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*), ditandai dengan munculnya masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stres dan tertekan.²⁰

3. Jenis-Jenis *Academic Burnout*

Satu langkah penting yang kita butuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar, kejenuhan negatif.

a. Kejenuhan Positif

Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindakan kezaliman, kesesatan, hingga bathil.

b. Kejenuhan Wajar

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap orang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktivitas belajar, bekerja, berumah tangga, dan lain-lain.

c. Kejenuhan Negatif

Kejenuhan negatif ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif misalnya: akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiayaan, sakit hati dan lainnya.²¹

²⁰ N.R Muna, Efektifitas Teknik Self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma instan cindekia sekarkemuning Cirebon. Jurnal Holistik Vol 14 No. 02. 2013

²¹ Abu Abdirrahman Al-Qawiy, Mengatasi Kejenuhan, (Jakarta: Khalifa, 2004), h. 136.

4. Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Academic burnout dapat melanda peserta didik apabila telah hilang motivasi dalam keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Sehingga dapat dilihat bahwa *Academic Burnout* disini sangat dipengaruhi proses belajar. Berikut ada tiga faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

a. Karakteristik Pribadi

Faktor kepribadian dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap kebiasaan karakter dan perilaku manusia. Kemampuan dalam mengendalikan emosi juga merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang menimbulkan kejenuhan.

b. Faktor Dukungan Sosial

Berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar juga dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan bukan rutin.

c. Faktor Beban Akademis yang Berlebih

Beban akademis yang berlebihan mengandung makna menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu harapan yang tinggi lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar.²²

²² Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu ,1999), h. 161.

5. Cara Mengatasi *Academic Burnout*

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Bisa jadi, sesuatu yang menonton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Academic burnout itu pada umumnya dapat diatasi dengan menggunakan beberapa cara antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar yang lebih menyenangkan untuk belajar
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara belajar dan belajar lagi.²³
- f. Penggunaan teknik *role playing*, teknik ini merupakan suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan yang mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam

²³ Muhibbin Syah, Psikologis Belajar, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 183

kehidupan sebenarnya. Ini merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan sebagai pembantu dalam permasalahan *academic burnout* yang dialami pada siswa.²⁴

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakannya dalam suasana kelompok untuk mencapai tujuan tertentu, yang terdiri dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk membahas masalah bersama yang didalamnya melibatkan anggotanya untuk mengemukakan pendapat, tanggapan dan reaksi terhadap anggota lainnya sehingga suasana kelompok benar-benar hidup.

Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. Dalam layanan tersebut, para siswa dapat diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.²⁵

²⁴ Hasliah, 'Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pare Pare,' *Jurnal Al Ibrah*, Vol. 9 No. 1

²⁵ Rasman Sastra Wijaya, 'Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Buton Falsafah Pobinciki Kuli) Untuk Mengentaskan Perilaku Agresif Tawuran Siswa Kota BauBau,' *Jurnal Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, Volume 1, No 1, (2017)

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah agar individu mampu memberikan informasi luas kepada anggota kelompok supaya mereka dapat membuat rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depan serta cenderung bersifat pencegahan (Mungin).²⁶ Melalui layanan bimbingan kelompok, perasaan, pikiran persepsi, sikap yang tidak objektif dapat diungkapkan atau diringankan melalui berbagai cara, yaitu pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan akan diri kita sendiri dan orang lain. Melalui bimbingan kelompok, proses berpikir, berpersepsi dan berperasaan akan terarah dan luas, serta kemampuan-kemampuan berkomunikasi yang baik dan bersosialisasi dapat dikembangkan dan dipelihara dengan baik (Bambang Samsul Arifin).

Dengan layanan bimbingan kelompok peserta didik atau individu bisa diajak berkomunikasi untuk mengemukakan pendapatnya, membahas tentang topik permasalahan yang dapat mengembangkan atau meningkatkan kemampuan pada dirinya masing-masing, dan untuk mengembangkan nilai-nilai yang berhubungan dengan kepentingan langkah kehidupannya didalam lingkungan (Abu Bakar M. Luddin).²⁷

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno terbagi menjadi dua bagian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

²⁶Devi Anggraeni, ' Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar, 'Jurnal Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami (2021).

²⁷ Annisa Lestari, Siska Dwi Paramita, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa, 'Indonesian Journal of Counseling and Education, Volume 1, No 1, (2020)

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah perkembangan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya tingkah laku yang efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi yang baik verbal maupun non verbal siswa.²⁸

b. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik umum yang telah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- 1) Melatih untuk mengemukakan pendapat dihadapan anggotanya melatih peserta didik dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
- 2) Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman luar kelompok pada umumnya
- 3) Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman luar kelompok pada umumnya
- 4) Melatih peserta didik untuk dapat bersikap tenggang rasa dan bertoleransi dengan orang lain
- 5) Melatih peserta didik memperoleh keterampilan sosial

²⁸ Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Jakarta: PT Rajagrafindo persada, 2013), h. 155.

- 6) Membantu peserta didik mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.²⁹

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Beberapa manfaat dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan sikap yang lebih bertanggung jawab.
- b. Menciptakan hubungan yang baik antar sesama.
- c. Dapat mengenal pribadinya dengan baik, sehingga dapat mengukur kemampuan dirinya sendiri dan kemampuan komunikasi lebih meningkat.³⁰
- d. Tenaga pembimbing masih sangat terbatas dan jumlah murid yang perlu dibimbing begitu banyak sehingga pelayanan bimbingan secara perseorangan tidak akan merata.
- e. Melalui bimbingan kelompok, murid dilatih menghadapi tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama. Dengan demikian sedikit banyak dididik untuk hidup bersama. Hal tersebut akan diperlukan selama hidupnya.
- f. Dalam mendiskusikan sesuatu bersama, murid didorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain. Selain itu beberapa murid akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan pembimbing setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.

²⁹Sitti Hartinah, Konsep Dasar Bimbingan Kelompok, (Bandung: PT Refika Adhitama, 2009)

³⁰Nilawatul Khotim, Denok Setiawati, S.Pd.,M.Pd., Kons, 'Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

- g. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dapat diberikan secara kelompok dan cara tersebut lebih ekonomis.
- h. Melalui bimbingan kelompok beberapa murid menjadi lebih sadar bahwa mereka sebaiknya menghadap pembimbing untuk mendapat bimbingan secara lebih mendalam.
- i. Melalui bimbingan kelompok seorang ahli bimbingan yang baru saja diangkat dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapat kepercayaan dari murid.

4. Asas Bimbingan Kelompok

Asas dalam bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan, para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak diketahui oleh orang lain
- b. Asas keterbukaan, para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang disarankan dan dipikirkan tanpa ada rasa malu dan ragu-ragu
- c. Asas kesukarelaan, semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok
- d. Asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan perilaku.³¹

³¹Hallen A, Bimbingan dan Konseling. Edisi revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 132.

5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah terdapat empat tahapan dalam bimbingan kelompok. Berikut dikemukakan tahapan bimbingan kelompok menurut Hartinah yang disesuaikan dengan teknik yang digunakan oleh peneliti, yaitu:

a. Tahap I Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengakrabkan diri. Pemimpin kelompok (konselor) memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok serta konselor juga menyampaikan asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok kepada seluruh anggota kelompok.

b. Tahap II Peralihan

Tahap peralihan adalah “jembatan” antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Setelah anggota kelompok merasa nyaman dengan kelompoknya dan muncul sikap saling menerima antar anggota maka anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- 3) Membahas suasana yang terjadi.

4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok. Anggota kelompok melaksanakan teknik bermain peran dalam bimbingan kelompok yang dipimpin oleh konselor. Permainan peran yang digunakan adalah permainan peran terstruktur. Kegiatan dimulai dengan membagikan skenario drama, kemudian konselor menjelaskan sekilas tentang cerita yang akan didramakan. Konselor dan anggota kelompok kemudian menentukan siapa yang akan bermain peran dan siapa yang akan menjadi pengamat. Dalam bermain peran yang terpenting bukan bagus atau tidaknya pementasan drama tetapi inti dari tema/topik yang diangkat dalam drama dapat dipahami dan dicobaterapkan oleh anggota kelompok.

Setelah dilakukan permainan peran anggota kelompok melakukan diskusi dipimpin oleh konselor. Dalam skenario juga terdapat petunjuk pengamat dan pedoman diskusi. Sehingga diskusi dapat dilakukan dengan batasan tema/topik yang diangkat. Pengamat diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya, begitu pula anggota kelompok lain yang bermain peran. Setelah dilakukan diskusi kemudian dilakukan lagi permainan peran dengan pemeran yang berbeda. Selesai bermain peran dilakukan diskusi kembali, begitu seterusnya sampai dengan waktu selesainya bimbingan kelompok yang telah disepakati.

d. Tahap IV Pengakhiran

Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.

- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan Pemimpin kelompok mengadakan penilaian segera mengenai pemahaman anggota kelompok terhadap tema yang dibahas, kenyamanan anggota kelompok ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan rencana nyata anggota kelompok dalam melaksanakan hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan.³²

C. Teknik *Role Playing*

1. Pengertian Teknik *Role Playing*

Role playing merupakan suatu bagian atau bentuk dari metode pembelajaran simulasi, menurut Hasibuan dan Moedjono simulasi adalah tiruan atau perbuatan yang hanya berpura-pura saja, salah satunya simulasi adalah berupa *role playing*.³³ Selain itu *role playing* disebut juga sebagai suatu cara penguasaan bahan-bahan melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa.³⁴ Dalam *role playing*, peserta didik akan dikondisikan pada situasi tertentu seperti dalam keadaan di luar kelas, meskipun saat itu pembelajaran terjadi di dalam ruang kelas. *Role playing* juga sering disebut sebagai suatu bentuk aktifitas dimana pembelajar memainkan peran orang lain.³⁵

³² Galih Wicaksono, Dr. Najlatun Naqiyah, S.Ag., M.Pd, 'Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia

³³Tukiran Taniredja, Efi Miftah Faridli, dan Sri Harminanto, Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif, (Bandung: Alfabeta, 2013) h. 39.

³⁴Miftahul Huda, Model-model Pengajaran dan Pembelajaran Isu-isu Metodis dan Paradigmatik. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) h. 208-209.

³⁵Jumanta Hamdayama, Model..., h. 189.

Menurut Cosini dari hasil kajian perpustakaan ditemukan bahwa istilah *role playing* mempunyai empat macam arti, yaitu:

- a. Sesuatu yang bersifat sandiwara, dimana para peserta didik atau pemain memainkan peranan tertentu sesuai dengan lakon yang sudah ditulis, dan memaikkannya untuk tujuan hiburan.
- b. Bersifat sosiologis, yaitu pola-pola perilaku yang ditentukan oleh norma-norma sosial. Didalam pelaksanaan bimbingan dan psikoterapi.
- c. Suatu perilaku tiruan atau perilaku tipuan dimana seorang berusaha memperbodoh orang lain dengan berperilaku yang berlawanan dengan apa yang diharapkan, dirasakan atau diinginkannya.
- d. Sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan, dimana tujuan untuk memainkan situasi imajinatif dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri, meningkatkan keterampilan perilaku, menganalisis perilaku, atau menunjukan kepada orang lain bagaimana perilaku seseorang, atau bagaimana seseorang harus berperilaku.³⁶

Menurut Mansyur mengemukakan bahwa bermain peran (*role playing*) adalah cara menyajikan suatu bahan pelajaran atau materi pelajaran dengan mempertunjukkan, mempertontonkan, atau memperlihatkan suatu keadaan atau peristiwa-peristiwa yang dialami orang, cara atau tingkah laku dalam hubungan sosial. Pengertian lain dari model bermain peran (*role playing*) adalah sejenis

³⁶ Tatiek Romlah, Permainan Peranan Sebagai Salah Satu Alternatif Teknik Pengenalan Karir di Sekolah Dasar, (Malang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang, 1994), h. 47-48.

permainan gerak yang di dalamnya terdapat tujuan, aturan, dan sekaligus melibatkan unsur yang menyenangkan (Jill Hahfiel).

Surjadi juga menjelaskan bahwa *role playing* dapat mengembangkan tiga aspek yaitu pengetahuan (kognitif), perasaan (afektif), dan perbuatan (behavioral), aspek pengetahuan ini melibatkan informasi yang sudah didapat dari kegiatan *role playing*.³⁷

Jadi *role playing* merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Suatu masalah yang diperagakan secara singkat, sehingga siswa dapat mengenali tokohnya.

2. Tujuan Teknik Role Playing

Tujuan yang diharapkan dengan penggunaan model *role playing* ini antara lain adalah:

- a. Agar peserta didik dapat menghayati dan menghargai terhadap perasaan orang lain.
- b. Belajar bagaimana cara membagi rasa tanggung jawab.
- c. Merangsang kelompok perlakuan untuk dapat berpikir dan memecahkan sebuah masalah.³⁸

Menurut Abdul Rachman Shaleh, tujuan teknik *role playing* antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Memahami perasaan orang lain

³⁷A. Surjadi, *Membuat Siswa Aktif Belajar*, (Bandung: Bandar Maju, 2012), h. 31.

³⁸Syaiful Bahri Djamarah dan Awan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), h. 88.

- b. Membagi pertanggung jawaban dan memikulnya
- c. Menghargai pendapat orang lain
- d. Mengambil keputusan dalam kelompok
- e. Menumbuhkan kepekaan terhadap masalah-masalah hubungan sosial
- f. Serta dapat menumbuhkan minat dan motivasi belajar peserta didik.³⁹

3. Tahapan Teknik *Role Playing*

Menurut Shaftels tahapan *role playing* dibagi menjadi dalam sembilan tahapan pelaksanaannya, yaitu:

- a. Memanaskan suasana kelompok
 - 1. Mengidentifikasi dan memaparkan masalah
 - 2. Menjelaskan masalah
 - 3. Menafsirkan masalah
 - 4. Menjelaskan *role playing*
- b. Memilih partisipan
 - 1) Menganalisis peran
 - 2) Memilih pemain yang akan melakukan peran
- c. Mengatur *Setting*
 - 1) Mengatur sesi-sesi tindakan
 - 2) Kembali menegaskan peran
 - 3) Lebih mendekat pada situasi yang bermasalah
 - 4) Mempersiapkan peneliti

³⁹ Abdul Rachman Shaleh, Pendidikan Agama dan Keagamaan, (Jakarta: PT. Gemawindu Pancaperssaka, 2000), h. 72

- 5) Memutuskan apa yang akan dicari
 - 6) Memberikan tugas pengamatan
- d. Pemeranan
- 1) Memulai *role playing*
 - 2) Mengukuhkan *role playing*
 - 3) Menyudahi *role playing*
- e. Berdiskusi dan mengevaluasi
- 1) Mereview pemeran (kejadian, posisi, kenyataan)
 - 2) Mendiskusikan fokus-fokus utama
 - 3) Mengembangkan pemeranan selanjutnya
- f. Memerankan kembali
- 1) Memainkan yang diubah
 - 2) Memberikan masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya
- g. Diskusi dan Evaluasi
1. Sebagaimana dalam tahap keenam
- h. Berbagi dan menggeneralisasikan pengalaman
- 1) Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan di dunia nyata serta masalah-masalah yang baru muncul
 - 2) Menjelaskan prinsip umum dalam tingkah laku.⁴⁰

4. Kelebihan Teknik *Role Playing*

Dalam teknik *role playing* (bermain peran) terdapat beberapa kelebihan, adapun 3. kelebihan bermain peran antara lain:

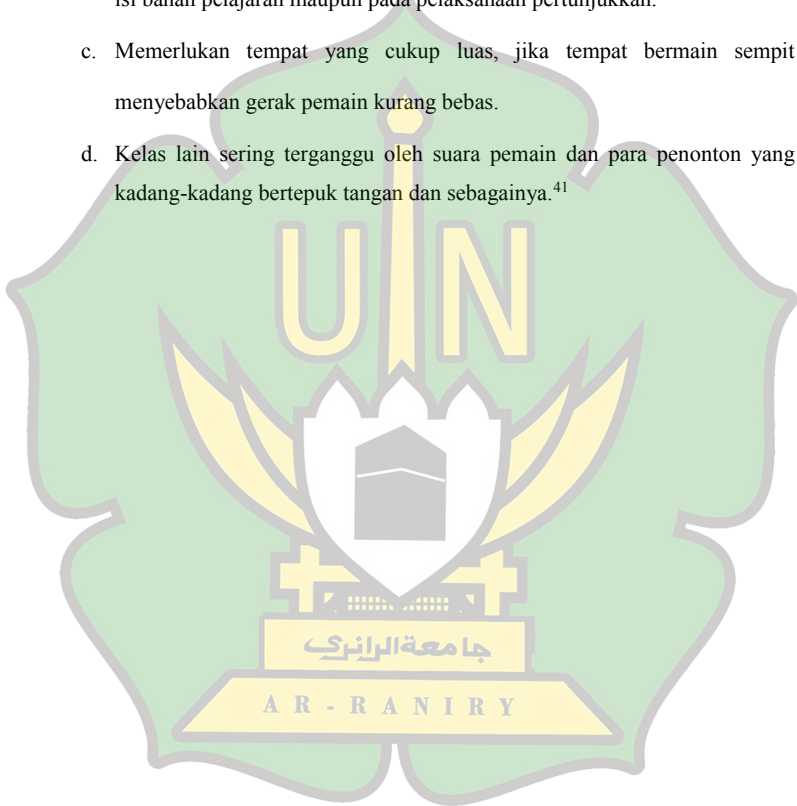
⁴⁰ E. Mulyasa, Manajemen Berbasis Sekolah, (Bandung: PT Remaja Rosdaya, 2011), h. 63.

- a. Peserta didik melatih dirinya untuk melatih memahami dan mengingat bahan yang akan didramakan atau diperankan. Sebagai pemain harus memahami dan menghayati isi cerita secara keseluruhan, terutama untuk materi yang harus diperankannya. Dengan demikian daya ingat dan keterampilan peserta didik akan terlatih.
- b. Peserta didik akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif. Pada waktu bermain siswa dituntut untuk mengemukakan pendapatnya sesuai dengan materi dengan waktu yang tersedia.
- c. Bakat yang terpendam pada diri peserta didik dapat dibina sehingga memungkinkan akan muncul generasi seniman dari sekolah. Jika seni drama mereka dibina dengan baik kemungkinan besar mereka akan menjadi pemeran seni yang baik suatu saat nanti.
- d. Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya untuk mendidik peserta didik dalam menghargai karya atau hasil belajar siswa lain.
- e. Peserta didik memperoleh pengalaman untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya.
- f. Bahasa lisan dari peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain.

5. Kelemahan Teknik *Role Playing*

Sedangkan kelemahan atau kekurangan dari teknik role playing adalah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar peserta didik yang tidak ikut bermain peran mereka menjadi kurang aktif.
- b. Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- c. Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menyebabkan gerak pemain kurang bebas.
- d. Kelas lain sering terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan dan sebagainya.⁴¹



⁴¹ Ari Yanto, 'Metode Bermain Peran (Role Playing) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS', 'Jurnal Cakrawala Pendas, Volume 1, No.1 (2015)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang sistematis serta menggunakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan.⁴²

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.⁴³ Penelitian ini menggunakan bentuk *One Group Pre-test Post-test Design* maka pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diperlakukan dan *posttest* setelah perlakuan. Alasan peneliti menggunakan desain ini dikarenakan dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan keadaan sampel sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga pada desain ini tidak memiliki kelompok kontrol untuk membandingkan keadaan sampel yang akan peneliti berikan perlakuan. Dan untuk mengetahui apakah adanya efektivitas yang signifikan setelah melakukan dua kali penilaian. Penilaian awal (*pretest*) dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan dan penilaian akhir (*posttest*) setelah diberikan

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7

⁴³ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 107

perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.⁴⁴Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.1⁴⁵

Tabel 3. 1
Rancangan Penelitian One Group Pretest dan Posttest

<i>Pre-Test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Nilai *pre-test* (Sebelum diberikan perlakuan)

O₂ : Nilai *post-test* (Setelah diberikan perlakuan)

X : *Treatment* (Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Role Playing*).⁴⁶

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini merupakan penelitian untuk mencari efektifitas sebelum diberikan tindakan dan saat sesudah diberikan tindakan.

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design* rancangan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pretest*

Tujuan diberikan *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui siswa di kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Iman tahun ajaran 2023/2024 yang mempunyai *academic burnout* tinggi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

⁴⁴ Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah, Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 161

⁴⁵ Jonathan Sarwono, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, (Yogyakarta:Graha Ilmu,2006), h. 86

⁴⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan..., h. 110

2. Pemberian *Treatment*/Perlakuan

Pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada 8 siswa yang mengalami *academic burnout* tinggi yang diperoleh dari hasil *pre-test* pada kelas VIII-5. Selanjutnya *treatment* diberikan dengan menggunakan teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Darul Imarah tahun ajaran 2023/2024. Untuk pemberian *treatment* dilaksanakan 1 kali dengan 3 kali pertemuan yang berbeda.

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket untuk melihat tingkat *academic burnout* antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

B. Populasi dan Sampel Penliitian

1. Populasi

Populasi adalah penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dengan cara teoritis menjadi tujuan penelitian, populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah topik penelitian yang memenuhi syarat-syarat tertentu serta berkaitan dengan masalah penelitian.⁴⁷ Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah. Adapun populasi dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian pendidikan..., h. 117.

Tabel 3. 2
Populasi Penelitian Siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah

Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Siswa
VII	116	124	240
VIII	98	131	229
IX	118	94	212
Total Jumlah Siswa			681 siswa

Berdasarkan tabel 3.2 diperoleh jumlah populasi penelitian sebanyak 681 siswa. Dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti memilih siswa yang berasal dari kelas VIII 5 dikarenakan berdasarkan hasil pengamatan awal di lapangan serta diberikannya rekomendasi dari guru bimbingan konseling yang bertugas di SMP Negeri 1 Darul Imarah terdapat siswa yang memiliki masalah *academic burnout* pada kelas tersebut.

2. Sampel

Sampel merupakan beberapa atau sebagian karakteristik dari populasi yang hendak diteliti. Segala Informasi yang di dapat dari sampel tersebut akan ditarik kesimpulan yang nantinya akan di berlakukan juga bagi populasi dari sampel tersebut. Oleh sebab itu sampel yang digunakan dari populasi harus sepenuhnya mewakili.⁴⁸

Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa yang telah diberikan pengujian kriteria dari hasil pengukuran kuesioner yang disebar kepada siswa terkait *academic burnout*. Kriteria tersebut adalah kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.

⁴⁸ Hamid darmadi ,Metode penelitian penedidikan dan sosial,(Bandung Alfabeta,2014.

Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*. Dimana teknik *incidental sampling* ini memiliki arti yaitu cara pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kebetulan, maksudnya adalah sampel dipandang sudah memenuhi kriteria yang akan diteliti berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari hasil *pre-test*. Sampel tersebut diambil berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam *academic burnout* yang sudah dijelaskan sebelumnya.⁴⁹

Kriteria atau karakteristik siswa yang dijadikan sampel adalah :

- a. Siswa laki-laki dan perempuan yang duduk di kelas VIII 5
- b. Siswa yang mengikuti *pretest* serta yang memiliki *academic burnout* dengan kategori tinggi

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan melakukan *treatment* atau perlakuan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan, sampel dalam penelitian diperoleh sebanyak 8 orang yang memiliki *academic burnout* di kelas VIII 5.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah. Dalam hal ini peneliti menggunakan beberapa instrumen pengumpulan data, yaitu sebagai berikut :

⁴⁹ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D (Bandung Alfabeta, 2018), h.108

1. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kejenuhan belajar dalam bentuk pertanyaan tertutup berskala Likert yang mengadopsi dari penelitian Sri Avfianti (2021) yang sebelumnya sudah diujikan dan digunakan. Kuesioner ini memiliki pilihan jawaban yang dibuat yaitu Selalu (SL) bernilai 1, Sering (SR) bernilai 2, Kadang-Kadang (KK) bernilai 3, dan Tidak Pernah (TP) bernilai 4. Aspek-aspek yang diukur dalam kejenuhan belajar menggunakan teori dari Maslach dan Leiteer yaitu : kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.⁵⁰

Uji validitas dan realibilitas dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Labuhanhaji Barat, Aceh Selatan yang berjumlah 30 orang dengan 54 item pernyataan. Pengambilan keputusan untuk menentukan valid atau tidak validnya item pernyataan dilakukan dengan tabel koefisien korelasi jika r hitung $>$ r tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka pernyataan tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila r hitung $<$ r tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas diperoleh 32 item pernyataan yang valid dikarenakan hasil r hitung $>$ dari r tabel dengan nilai 0,361. Hasil uji realibilitas menunjukkan *alpha chronbach* sebesar 0,901, dengan rincian jika hasil realibilitas 0,00-0,199 dinyatakan sangat rendah, jika 0,20-0,399 dinyatakan rendah, jika 0,40-0,599 dinyatakan sedang, jika 0,60-0,799 dinyatakan kuat, dan jika 0,80-1,000 dinyatakan sangat kuat. Berdasarkan tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat

⁵⁰ Setyosari, H. P. Metode penelitian pendidikan & pengembangan.

disimpulkan bahwa item-item pernyataan masuk ke dalam derajat realibilitas sangat kuat⁵¹ Maka item-item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

Tabel 3. 3
Kisi-kisi Instrument Kejenuhan Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Academic Burnout	1. Keletihan Emosi	a. Merasa energi habis secara emosi	3,4,5,6	1,2	6
		b. Mudah putus asa	7	8,9,10,11	5
		c. Frustrasi	12,13,14	15	4
	2. Depersonalisasi	a. Bosan sekolah	22	16,17,18,19, 20,21	7
		b. Marah-marah	27	23,24,25,26	5
		c. Tidak mengerjakan tugas di rumah	29,30,31,32	28,33	6
	3. Menurunnya Keyakinan Akademik	a. Merasa tidak bahagia	37,39,40	34,35,36,38	7
		b. Tidak puas dengan hasil belajar yang didapatkan	41,43,45,47	42,44,46,48	8

⁵¹ Afvianti, S. 2021. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng

		dan tidak kompeten			
		c. Rasa percaya diri yang rendah	49,50,52,53,54	51	6
		Jumlah			54

Tabel 3. 4
Hasil Validitas Instrumen

Variabel	Butir Soal	Nomor Butir Valid	Nomor Butir Gugur	Jml Dipakai
Keletihan Emosi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,13,14	9,10,15	12
Depersonalisasi	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	16,17,18,20,21,23,25,26,30,32	19,22,24,27,28,29,31,33	10
Menurunnya Keyakinan Akademik	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54	34,35,39,40,42,43,44,47,48,52	36,37,38,41,45,46,49,50,51,53,54	10
Total				32

2. Modul Role Playing

Modul role playing adalah satuan kegiatan belajar yang terencana sekaligus sistematis. Modul ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori-teori serta langkah-langkah yang ada dalam teknik role playing itu sendiri. Modul ini juga berfungsi sebagai program yang pada dasarnya diperuntukkan untuk kepentingan dalam proses belajar maupun untuk kebutuhan akademik lainnya, dalam hal ini peneliti menggunakan modul role playing sebagai panduan dan pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik role playing di dalam penerapan layanan tersebut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner kejenuhan belajar dalam bentuk pertanyaan tertutup berskala Likert yang mengadopsi dari penelitian Sri Avfianti (2021) yang sebelumnya sudah diujikan dan digunakan. Kuesioner ini memiliki pilihan jawaban yang dibuat yaitu Selalu (SL) bernilai 1, Sering (SR) bernilai 2, Kadang-Kadang (KK) bernilai 3, dan Tidak Pernah (TP) bernilai 4. Aspek-aspek yang diukur dalam kejenuhan belajar menggunakan teori dari Maslach dan Leiter yaitu : keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.⁵² Adapun jawaban alternatif dari angket ini sebagai berikut:

Tabel 3. 5
Alternatif Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favourabel	Unfavourable
Selalu	1	4
Sering	2	3
Kadang-kadang	3	2
Tidak Pernah	4	1

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu bagian yang penting dalam penelitian untuk mengolah dan menganalisa data yang diuji kebenarannya dalam penelitian

⁵² Sugiono, Metode Penelitian..., h. 134

dan untuk menjelaskan data-data yang diperoleh agar dapat dipahami. Hal ini dilakukan untuk dapat menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasil dapat menjawab tujuan penelitian. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan teknik analisis data statistik inferensial. Analisis data ini digunakan untuk menganalisis data kuantitatif berupa tingkat *academic burnout* atau kejenuhan belajar siswa dengan diolah menggunakan *uji-T* melalui aplikasi statistik yaitu *SPSS 23 for windows*. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan statistik data pengolahan data yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS* versi 23 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikan 5%.⁵³ Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji T

Skor *t* hasil penelitian menggunakan program *SPSS* versi 23 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektifitas suatu perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan.

⁵³ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

Tabel 3. 6
Rumus Uji-T

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\left\{n \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N} \right\} / (N-1)}}$$

Keterangan:

D : Different / selisih kelompok *posttest-pretest*

N : Jumlah subjek

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai t_{hitung} lebih besar nilai t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan dengan signifikansi *two tailed* lebih kecil dari 0,05 :

1. Apabila nilai signifikan $t < 0,05$, maka H_a ditolak, dilain pihak H_o diterima
2. Apabila nilai signifikan $t > 0,05$, maka H_a diterima, dilain pihak H_o ditolak.⁵⁴
3. Uji *Normalize Gain (N-Gain)*

Uji *Normalize Gain* bertujuan untuk mengukur seberapa efektif penggunaan teknik *role playing* terhadap *academic burnout* melalui layanan bimbingan kelompok siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah.

Adapun secara manual, rumus perhitungan *Normalize Gain (N-Gain)* adalah :

Tabel 3. 7
Rumus Perhitungan N-Gain

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

⁵⁴ Furqon, Statistik Terapan Untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

SMP Negeri 1 Darul Imarah merupakan salah satu sekolah yang berlokasi di jalan Soekarno Hatta, Lampeuneurut, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, dengan lokasi geografis lintang 5 bujur 95, kode pos 23352. SMP Negeri 1 Darul Imarah ini pertama kali dibangun pada tanggal 17 Februari 1981 dengan luas tanah 9,514 M² yang merupakan salah satu satuan pendidikan yang sudah terakreditasi A. Dalam menjalankan kegiatannya, SMP Negeri 1 Darul Imarah ini berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini dibangun dekat dengan jalan utama sehingga memberikan kemudahan akses untuk dijangkau terutama bagi siswa-siswi yang bersekolah di sekolah tersebut. SMP Negeri 1 Darul Imarah adalah sekolah yang menerapkan sistem pembelajaran pada kurikulum merdeka (IKM) dengan waktu belajar dimulai dari pukul 07:45 WIB sampai dengan pukul 13:30 WIB..

Sarana dan prasarana di sekolah ini dapat dikatakan sudah cukup baik, gedung sekolah yang layak digunakan dan mencukupi semua aktivitas kegiatan belajar mengajar ditambah dengan suanana lingkungan sekolah yang asri menambah kesan yang baik bagi warga sekolah. SMP Negeri 1 Darul Imarah ini memiliki 22 ruang kelas, satu ruang kepala sekolah, satu ruang wakil kepala sekolah, satu ruang guru, satu ruang administrasi, satu ruang bimbingan konseling, satu ruang laboratorium IPA, satu ruang media, satu ruang OSIS, satu mushola dan tiga kantin. Kursi dan meja yang digunakan pada setiap ruangan dalam kondisi

layak pakai. Sekolah ini juga memiliki lapangan bola voley, lapangan badminton, lapangan futsal dan area olahraga estafet seperti lompat jauh. Berikut ini rincian guru bimbingan konseling SMP Negeri 1 Darul Imarah :

Tabel 4. 1
Data Guru Bimbingan Konseling

No	Guru Bk	Perempuan
1	Nanda Herlita Johan, S.Pd	1
Jumlah		1

Sekolah SMP Negeri 1 Darul Imarah memiliki seorang kepala sekolah yang bernama ibu Affilinda, S.Pd., M.Pd dan satu orang guru bimbingan konseling yang tersertifikasi jurusan bimbingan konseling. Pada tanggal 14 September 2023 peneliti datang ke sekolah untuk mengantarkan surat dan meminta izin agar diperbolehkan melakukan penelitian disekolah, setelah itu pada tanggal 21 September 2023 peneliti kembali ke sekolah untuk membagikan angket *academic burnout* kepada siswa VIII-5. Pada tanggal 23 September 2023 peneliti menunjukkan hasil kuesioner (*Pretest*) kepada ibu Nanda selaku guru bimbingan konseling melalui pesan WhatsApp, siswa yang memiliki kasus *academic burnout* akan diberikan satu *treatment role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dengan tiga materi yang berbeda kepada siswa yang memiliki kategori *academic burnout* yang tinggi . Pada tanggal 26 September 2023 dilakukan pertemuan yang pertama, *selanjutnya* pertemuan kedua pada tanggal 27 September 2023. Setelah itu pertemuan ketiga pada tanggal 29 September 2023, dan yang terakhir pemberian *posttest* pada tanggal 02 Oktober 2023. Berikut ini merupakan rincian siswa kelas VIII-5 ;

Tabel 4. 2
Data Siswa Kelas VIII-5

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Siswa
VIII-5	14	17	31

Tabel 4.2 menunjukkan data siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Darul Imarah berjumlah 31 siswa.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang diuraikan yaitu berupa penyajian data yang meliputi data (*pretest, treatment, dan posttest*), pengelolaan data yang meliputi uji normalitas dan interpretasi data yang meliputi data uji t. Hasil ini diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 21 September - 2 Oktober 2023. Adapun hasil penelitian diuraikan sebagai berikut :

1. Penyajian Data

a. Pretest

Pretest dilaksanakan pada tanggal 21 September 2023 di SMP Negeri 1 Darul Imarah. Pemberian *pretest* diberikan kepada siswa kelas VIII-5 yang berjumlah 31 orang siswa. Tujuan diberikan *pretest* adalah untuk mengukur tingkat *academic burnout* siswa di SMP Negeri 1 Darul Imarah. Penelitian tanggal 21 September 2023 merupakan penelitian awal pembagian angket *academic burnout* yaitu dimulai pada pukul 10.00 s/d 11.00 WIB dibagikan kepada siswa kelas VIII-5 bertujuan untuk mengetahui skor awal *academic burnout*, untuk skor yang tinggi akan dijadikan sampel dalam penelitian yang kemudian dilakukan *treatment* berupa permainan peran dengan layanan bimbingan kelompok.

Tahapan pelaksanaan pemberian *pretest* adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti sudah mempersiapkan instrument berupa soal *pretest* dalam bentuk kuesioner dengan bentuk pengukuran skala *Likert*
- 2) Peneliti memberikan salam serta menyampaikan tujuan berdirinya
- 3) Peneliti memberikan arahan dan cara pengisian angket kepada siswa
- 4) Peneliti membagikan angket kepada siswa dan meminta siswa untuk mengisinya
- 5) Peneliti memperhatikan sikap dan tingkah laku siswa (observasi)
- 6) Peneliti memberikan arahan kepada siswa yang bertanya terkait bahasa dalam angket yang tidak dipahami
- 7) Tahap akhir, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan/sesi pengisian *pre-test* selesai dan mempersilahkan siswa istirahat
- 8) Peneliti kemudian menghitung jumlah skor kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui siswa yang mempunyai *academic burnout* tinggi.

Penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk skala *Likert*. Dalam pembagian skala *likert academic burnout* kepada siswa SMP Negeri 1 Darul Ijarah, peneliti membagikan kepada 31 responden siswa, dengan menggunakan 32 pernyataan. Hasil *pretest* pada pengungkapan *academic burnout* mendapatkan hasil 8 siswa yang berada pada kategori tinggi, yaitu siswa yang sering merasakan tidak bahagia pada kegiatan belajar, siswa yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan siswa yang tidak dapat konsentrasi dengan suasana kelas yang ribut. Skor *pretest* siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 3
Jumlah Sampel Dari Kelas VIII-5

No	Responden	Kelas	Pretest
1	S1	VIII-5	77,3
2	S2	VIII-5	78,1
3	S3	VIII-5	78,1
4	S4	VIII-5	79,7
5	S5	VIII-5	78,9
6	S6	VIII-5	77,3
7	S7	VIII-5	80,5
8	S8	VIII-5	77,3

Tabel 4.3 menunjukkan siswa dengan skor tertinggi dan menjadi sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa permainan peran dalam layanan bimbingan kelompok. S1 memperoleh hasil *pretest* sebesar 77,3, S2 memperoleh hasil *pretest* sebesar 78,1, S3 memperoleh hasil *pretest* sebesar 78,1, S4 memperoleh hasil *pretest* sebesar 79,7, S5 memperoleh hasil *pretest* sebesar 78,9, S6 memperoleh hasil *treatment* sebesar 77,3, S7 memperoleh hasil *pretest* sebesar 80,5, S8 memperoleh hasil *pretest* sebesar 77,3.

Berdasarkan hasil skor *academic burnout* dapat peneliti kelompokkan berdasarkan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. 4
Standar Pembagian Kategori

Kategori	Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Keterangan :

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Nilai/Skor masing-masing responden

Data variabel penelitian perlu dikategorikan pada langkah-langkah menurut Anwar yaitu sebagai berikut :

- a. Kelompok tinggi, semua responden yang mempunyai skor sebanyak skor rata-rata plus 1 (+1) standar deviasi ($M + 1SD \leq X$)
- b. Kelompok sedang, semua responden yang mempunyai skor antara skor rata-rata minus 1 standar deviasi dan skor rata-rata plus 1 standar deviasi antara ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$)
- c. Kelompok rendah, semua responden yang mempunyai skor lebih rendah dari skor rata-rata minus 1 standar deviasi ($X < M - 1SD$).⁵⁵

Berdasarkan rumus di atas dan hasil penelitian, peneliti mengelompokkan *academic burnout* siswa sebagai berikut :

Tabel 4. 5
Kategori Academic Burnout Siswa

Kategori	Nilai
Rendah	$X < 68$
Sedang	$68 \leq X < 77$
Tinggi	$X \geq 77$

Berdasarkan pengelompokan di atas dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing, batas nilai <68 berada pada kategori rendah, bahwa jika berada dala, batas nilai tersebut maka siswa mempunyai tingkat *academic burnout* yang rendah. Untuk batas nilai $68-77$ berada dalam kategori yang sedang, siswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki *academic burnout*

⁵⁵ Saiduddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal. 49

sedang. Sedangkan batas nilai >77 berada pada kategori yang tinggi, siswa termasuk dalam kategori ini memiliki *academic burnout* yang tinggi. Untuk melihat persentase kategori *academic burnout* siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. 6
Rumus Persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Besaran persentase

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah total responden⁵⁶

Berdasarkan rumus tersebut, maka *academic burnout* siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini

Tabel 4. 7
Persentase Academic Burnout

No	Kategori	F	Persentase
1	Rendah	4	12,9%
2	Sedang	19	61,2%
3	Tinggi	8	25,9%
Total		31	100%

Berdasarkan hasil persentase dari kategori *academic burnout* siswa pada tabel 4.7 menunjukkan profil dari *academic burnout* siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Darul Imarah tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 31 siswa yaitu : sebanyak 4 siswa

⁵⁶ Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara. h. 35.

(12,9%) dari jumlah subjek penelitian dalam kategori rendah artinya siswa mencapai tingkat *academic burnout* rendah pada setiap aspeknya. Sebanyak 19 siswa siswa (61,2%) dari jumlah subjek penelitian pada kategori sedang artinya siswa mencapai tingkat *academic burnout* pada setiap aspeknya. Sebanyak 8 siswa (25,9%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi yang artinya siswa mencapai tingkat *academic burnout* tinggi pada sebagian aspek.

Pada tanggal 23 September 2023 peneliti memberitahukan hasil kuesioner (*pretest*) kepada guru bimbingan konseling, siswa yang memiliki *academic burnout* tinggi maka akan diberikan treatment *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok. Hasil penyebaran kuesioner (*pretest*) tersebut didapat 8 orang siswa yang akan dijadikan sampel dan akan diberikan *role playing* (permainan peran). Berikut ini langkah-langkah pemberian treatment yang peneliti lakukan untuk menurunkan tingkat *academic burnout* siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah :

b. Pertemuan I

Pertemuan I dilakukan pada tanggal 26 September 2023, dan dimulai pada pukul 11:00-12:00 WIB. Tindakan dilaksanakan pada kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Darul Imarah. Peneliti menyiapkan materi *academic burnout* dengan judul “Keletihan Emosi” untuk diberikan kepada anggota kelompok, dan memberikan informasi yang relevan kepada anggota kelompok, agar semua anggota kelompok mendapatkan informasi dan materi keletihan emosi. Tujuannya agar siswa tersebut dapat memahami akan informasi serta dapat memecahkan masalah di saat memulai layanan bimbingan kelompok agar dapat berjalan dengan baik.

Setelah penjelasan materi dan sesi tanya jawab, peneliti meminta anggota kelompok untuk mendiskusikan terkait materi yang sudah dipahami. Pada pertemuan treatment pertama ini siswa masih belum berani tampil dikarenakan hal ini belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Kemudian di akhir sesi peneliti membagikan skenario bermain peran yang akan diperankan dalam pertemuan berikutnya, serta menjelaskan dan membagi masing-masing peran kepada siswa.

c. Pertemuan II

Pertemuan II dilakukan pada tanggal 27 September 2023, pada pertemuan kedua akan diberikan materi dengan judul “Depersonalisasi”. Setelah selesai membahas materi dan dinamika diskusi dalam layanan bimbingan kelompok, peneliti menyiapkan setting atau tempat untuk dilakukannya permainan peran dan siswa pun mengambil posisi serta peran yang sudah dibagikan sebelumnya.

Disini siswa melakukan permainan peran dengan penuh penghayatan yang ada seperti di skenario dan berusaha tampil secara maksimal dalam memerankan peranannya masing-masing hingga selesai. Kemudian peneliti meminta anggota kelompok untuk menjelaskan apa yang dapat disimpulkan dari permainan peran yang sudah dimainkan, yaitu siswa merasakan suasana hati dan diri yang lebih baik serta merasa puas bisa mengungkapkan perasaannya melalui naskah yang sudah diberikan kepada mereka.

d. Pertemuan III

Pertemuan III dilakukan pada tanggal 29 September 2023, pada pertemuan ketiga akan diberikan materi dengan judul “Keyakinan Akademik” serta mengulang lagi pembahasan yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya serta siswa

juga aktif menjawab dan bertanya. Setelah membahas materi dalam pertemuan ketiga ini, peneliti menyampaikan bahwasanya kegiatan ini akan berakhir dan nantinya mereka akan diberikan kuesioner kembali untuk melihat perbedaan dari sebelum treatment maupun sesudah treatment.

e. *Posttest*

Posttest dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2023, siswa yang mendapatkan perlakuan sebanyak 8 orang siswa. Tujuan pemberian *posttest* untuk menunjukkan terdapat perubahan *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa *treatment* bermain peran dalam layanan bimbingan kelompok. Artinya siswa mengalami penurunan *academic burnout* secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Adapun hasil *pretest* dan *posttest academic burnout* siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 8
Data Pretest dan Posttest Siswa

No	Responden	Kelas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	S1	VIII-5	77,3	59,3
2	S2	VIII-5	78,1	58,6
3	S3	VIII-5	78,1	54,6
4	S4	VIII-5	79,7	57,0
5	S5	VIII-5	78,9	55,4
6	S6	VIII-5	77,3	57,8
7	S7	VIII-5	80,5	57,8
8	S8	VIII-5	77,3	56,2

Berdasarkan tabel 4.8 menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest academic burnout* mengalami penurunan secara signifikan. Terlihat hasil *pretest* siswa S1 77,3 menjadi 59,3 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa S2 78,1 menjadi 58,6 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa S3 78,1 menjadi 54,6 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa

S4 79,7 menjadi 57 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa S5 78,9 menjadi 55,4 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa S6 77,3 menjadi 55,4 nilai *posttest*, nilai *pretest* siswa S7 80,5 menjadi 57,8 nilai *posttest*, dan nilai *pretest* S8 77,3 menjadi 56,2 nilai *posttest*.

Selain dilihat dari berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, penggunaan teknik bermain peran pada layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan *academic burnout* siswa dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan peneliti, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan penurunan dalam mengontrol emosi dan lebih bisa menerima diri secara apa adanya. Penurunan ini didukung dengan adanya perubahan yang terjadi pada siswa yaitu membandingkan skor *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik bermain peran dalam layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan *academic burnout* siswa yang diamati oleh peneliti. Perubahan yang dimaksud adalah menurunkan skor *academic burnout* siswa dengan digunakannya teknik bermain peran, lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 9

Perbandingan Persentase Pretest dan Posttest Academic Burnout

No	Katagori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	Tinggi	8	100%	0	0%
2	Sedang	0	0%	0	0%
3	Rendah	0	0%	8	100%
	Jumlah	8	100%	8	100%

Pada tabel 4.9 menunjukkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* *academic burnout* siswa yang mengalami penurunan secara signifikan.

Berdasarkan hasil skor rata-rata *academic burnout* siswa yang diujikan dalam penelitian daya efektivitas yang baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada skor rata-rata *academic burnout* siswa pada *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 10
Hasil Perhitungan Rata-Rata Pretest dan Posttest Academic Burnout Siswa

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	78,4000	8	1,20475	,42594
	Post Test	57,0875	8	1,60485	,56740

(Sumber: Output SPSS Versi 23)

Tabel 4.10 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 78,40, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 57,08. Artinya rata-rata *post-test* lebih kecil daripada rata-rata *pre-test*, dapat dikatakan terjadi penurunan *academic burnout* siswa setelah memperoleh atau mendapatkan permainan peran dalam layanan bimbingan kelompok.

2. Pengelolaan Data

Kegiatan yang dilakukan dalam pengelolaan data adalah mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan layak digunakan dalam

penelitian adalah data yang berdistribusi normal, uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Shapiro Wilk*. Dalam pengujian suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal sedangkan Jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.11 berikut :

Tabel 4. 11
Data Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,223	8	,200*	,871	8	,156
Post Test	,171	8	,200*	,970	8	,896

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber: Output SPSS Versi 23)

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro Wilk*, data *academic burnout* siswa adalah *pretest* 0,156 dan *posttest* 0,896 yaitu lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan data *academic burnout* siswa dengan bermain peran dalam layanan bimbingan kelompok berdistribusi normal.

b. Uji T

Kegiatan dalam pengelolaan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel, mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, yaitu dengan melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji T.

Tabel 4. 12
Paired Sample Test

	Paired Differences					T	D f	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	21,3225 0	2,10471	,7441 3	19,5529 1	23,0720 9	28,64 1	7	.000

(Sumber: Output SPSS Versi 23)

Hasil tabel 4.12 pada *paired sampeles test* diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($28,641 > 1,895$) dengan signifikansi $0,00 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam bermain peran melalui layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah.

2. Interpretasi Data

Interpretasi data adalah tahapan yang dilakukan dengan tujuan mengkaitkan hubungan antar berbagai variabel penelitian dengan hipotesis penelitian, antara diterima atau ditolak. Selanjutnya untuk melihat nilai korelasi *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini dengan berdasarkan hasil pada korelasi sampel berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut ini:

Tabel 4. 13
Korelasi Sampel Berpasangan

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	8	-,104	,806

(Sumber: Output SPSS Versi 23)

Berdasarkan tabel 4.13 diatas, menunjukkan *paired sample correlations* nilai korelasi dari 8 siswa sebelum dan sesudah penggunaan teknik bermain peran bahwa nilai korelasi pada *pre-test* dan *post-test* yaitu ,104 dengan nilai sig. ,806. Oleh karena itu $104 > 0,05$ dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

Uji *paired sample test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Data uji *paired sample test* dapat dilihat pada hipotesis berikut :

Ha : Teknik role playing melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi academic burnout siswa

Ho : Teknik role playing melalui layanan bimbingan kelompok tidak efektif dalam mengurangi academic burnout siswa

Setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Pengambilan keputusan uji *paired sampel test* dengan taraf signifikansi (sig) 0,05 sebagai berikut :

Tabel 4. 14
Paired Sample Test

	Paired Differences					T	D f	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	21,3225 0	2,10471	,7441 3	19,5529 1	23,0720 9	28,64 1	7	.000

(Sumber: Output SPSS Versi 23)

Pada *paired sample test* 4.14 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ (28,641 > 1,895) dengan signifikansi 0,00. Jadi H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan teknik bermain peran dalam menurunkan *academic burnout* siswa. H_a diterima artinya terdapat efektivitas antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment (role playing)* dan artinya *treatment* yang diberikan memberikan efek yang positif.

3. Uji N-Gain

Uji *Normalize Gain* bertujuan untuk mengukur seberapa efektif penggunaan teknik *role playing* untuk menurunkan *academic burnout* melalui layanan bimbingan bimbingan kelompok kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah

Uji N-Gain adalah selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui besarnya skor efektivitas *academic burnout* siswa setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing*. N-Gain (*normalize gain*) digunakan untuk mengetahui penurunan *academic burnout* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan teknik *role playing*. Adapun rumus perhitungan *Normalize Gain* adalah :

Tabel 4. 15
Rumus Perhitungan N-Gain

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Tabel 4. 16
Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain (Hake,R.R, 1999)

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Tabel 4. 17
Pembagian Skor N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
$g < 0.3$	Rendah

Perubahan nilai antara *pre-test* dan *post-test* melalui indeks *gain*. Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui skor efektivitas *academic burnout* siswa menggunakan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok. Data skor dari soal penguasaan dari siswa menggunakan teknik *role playing* diperoleh dari instrument yang peneliti adopsi dari penelitian Sri Afvianti yang sudah di uji cobakan pada penelitian terdahulu kepada siswa. Data pengurangan *academic burnout* melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dapat dicari dengan menghitung indeks *gain* nya, yaitu sebagai berikut⁵⁷ :

Tabel 4. 18
Nilai Rata-Rata Khusus Uji Kuesioner Pretest dan Posttest dalam Mengurangi Academic Burnout

No	Nama	Pretest	Posttest	Gain	N-Gain %
1	S1	77	59	0,79	78,96
2	S2	78	59	0,89	89,07

⁵⁷ Hake,R.R. Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. American Journal of Physics, 66 (1), 1998, hal 64-74.

3	S3	78	55	1,07	106,91
4	S4	80	57	1,12	111,67
5	S5	79	55	1,11	111,05
6	S6	77	58	0,86	85,85
7	S7	81	58	1,16	116,35
8	S8	77	56	0,93	92,73
Rata-Rata		78	57	0,99	99,07

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.18 menunjukkan, nilai rata-rata tes menurun pada setiap siswa. Kategori pembagian menurut skor N-Gain S1 78,96 kategori rendah, S2 89,07 kategori sedang, S3 106,91 kategori sedang, S4 111,67 kategori sedang, S5 111,05 kategori sedang, S6 85,85 kategori sedang, S7 116,35 kategori tinggi, S8 92,73 kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa hasil rata-rata N-Gain adalah 99,07 sehingga persentase kategori efektivitas kisaran > 76 tafsiran efektif.

Persentase N-Gain rata-rata keseluruhan pada penggunaan teknik *role playing* untuk mengurangi *academic burnout* siswa masing-masing dengan jumlah 8 siswa dapat dilihat pada tabel 4.19.

Tabel 4. 19

Persentase N-Gain Rata-Rata dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa

Variabel	Gain	N-Gain %	Kategori
<i>Academic Burnout</i>	0,99	99,07	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.19 menunjukkan, skor rata-rata gain sebesar 0,99 dan rata-rata N-Gain yaitu sebesar 99,07 pada penggunaan teknik *role playing* terhadap *academic burnout* siswa, hasil skor dari 8 siswa setelah diberikan teknik *role playing* yaitu Gain 0,99 jadi kategori pembagian Gain $g > 0.7$ termasuk kategori tinggi dan skor N-Gain 99,07 persentase > 76 termasuk kategori efektif. Dapat disimpulkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan

menggunakan teknik *role playing* terdapat penurunan tingkat *academic burnout* pada siswa.

Tabel 4. 20
Perbandingan Skor Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest
Academic Burnout Siswa

No	Data Nilai	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
1	Skor Tertinggi	81	59
2	Skor Terendah	77	55
3	Rata-Rata	78	56
4	Standar Deviasi	1,20	1,59

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.20 menunjukkan, nilai rata-rata *academic burnout* mengalami penurunan. Skor *pretest* tertinggi 81 dan terendah 77. Skor *posttest* tertinggi 59 dan terendah 55. Nilai rata-rata *academic burnout* siswa menurun dari 78 menjadi 56 dengan standar deviasi 1,20 dan 1,59. Deskripsi nilai rata-rata tes awal dan tes akhir berdasarkan indikator *academic burnout* siswa dapat dilihat pada tabel 4.21

Tabel 4. 21
Nilai Rata-Rata Uji Kuesioner Pretest dan Posttest
Berdasarkan Indikator Academic Burnout Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Pretest	%	Posttest	%
Academic Burnout	1. Kelelahan Emosi	d. Merasa energi habis secara emosi	137	107,03	103	80,46
		e. Mudah putus asa	82	64,06	69	53,9
		f. Frustrasi	70	54,68	54	42,18
		d. Bolos sekolah	132	103,12	90	70,31

2. Depersonalisasi	e. Marah-marah	72	56,25	48	37,5
	f. Tidak mengerjakan tugas di rumah	46	35,93	30	23,43
3. Menurunnya Keyakinan Akademik	d. Merasa tidak bahagia	209	163,28	155	121,09
	e. Tidak puas dengan hasil belajar yang didapatkan dan tidak kompeten	26	20,31	10	7,82
	f. Rasa percaya diri yang rendah	29	22,65	26	20,31
Rata-Rata		89,22	69,70	65	50,77

Berdasarkan tabel 4.21 menunjukkan, nilai rata-rata uji kuisioner pada setiap indikator *academic burnout* siswa yaitu nilai rata-rata *pretest* 89,22 dipersenkan menjadi 69,70 %, nilai rata-rata *posttest* 65 dipersenkan menjadi 50,77 %.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengelolaan data dari penyebaran angket sebelum diberikan *treatment* menyatakan bahwa tingkat *academic burnout* yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 1 Darul Imarah berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami tingkat *academic burnout* tinggi dan dijadikan sampel dalam penelitian

ini untuk diberikan *treatment* agar siswa bisa mengurangi *academic burnout* yang mereka miliki.

Siswa yang memiliki *academic burnout* tingkat tinggi berjumlah 8 orang. Siswa tersebut diberikan *treatment* oleh peneliti sebanyak 1 sesi yang terbagi dalam 3 pertemuan dengan materi dan jadwal pertemuan yang berbeda. *Treatment* yang diberikan peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Darul Imarah.

Hasil pengadministrasian kuesioner *academic burnout* kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Darul Imarah. Sebagian besar siswa yang mengalami *academic burnout* dengan aspek kelelahan emosi seperti tidak semangat dalam belajar, depersonalisasi yaitu seperti bosan dengan suasana kelas yang tidak berubah-ubah, tidak memperhatikan guru dalam proses kegiatan belajar berlangsung, malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru. Menurunnya keyakinan akademik, seperti merasa diri tidak kompeten dan rasa percaya diri yang rendah. Maka dari hasil tersebut aspek *academic burnout* yang tertinggi yaitu kelelahan dalam emosi.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil penelitian sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim, bahwa kejenuhan dalam belajar dapat disebabkan oleh metode belajar tidak bervariasi, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, adanya ketegangan mental dan berlarut-larut dalam belajar.⁵⁸

⁵⁸ T. Hakim. Belajar Secara Efektif, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h. 63-65.

Berdasarkan penyajian data hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Darul Imarah. Hal ini dapat dilihat dari persentase tingkat *academic burnout* sebelum diberikan *treatment* dimana pada saat *pre-test* (sebelum adanya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*) terdapat 8 siswa berkategori tinggi, mengalami perubahan yaitu penurunan pada saat *post-test* (setelah diberikannya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*), terdapat 8 siswa yang berkategori rendah dan 0 siswa yang memiliki kategori tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini cukup efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pada awal pertemuan, siswa masih takut untuk mengeluarkan pendapat, tidak bersemangat dalam mengikuti layanan, dan masih tidak percaya diri. Namun peneliti sebagai pemimpin kelompok berusaha untuk mencairkan suasana, dan menjelaskan tentang asas-asas serta tujuan dari layanan bimbingan kelompok. Sehingga siswa lebih mengerti dan suasana menjadi lebih menyenangkan. Hal ini berlanjut pada pertemuan kedua, dimana siswa sudah mulai sedikit aktif dan sudah mulai berani untuk menyampaikan pendapat, pada pertemuan kedua ini peneliti membagikan naskah untuk dipahami dan untuk percobaan. Disini siswa masih kelihatan kaku dan kurang serius dalam memainkan peran yang sudah dibagikan.

Pada pertemuan ketiga atau terakhir ini siswa mulai lebih semangat dalam untuk memainkan perannya. Siswa sudah kelihatan lebih serius dan semangat dalam

memainkan peran. Sehingga pada pertemuan ini siswa sudah ada peningkatan yang lebih baik. Pada pertemuan ketiga ini, peneliti yang juga berperan sebagai pemimpin kelompok mengulas kembali terkait pertemuan yang sebelumnya serta mengingatkan kembali terkait materi-materi yang sudah diberikan selama layanan berlangsung.

Alasan yang mendasari diberikannya *treatment* layanan bimbingan kelompok sebanyak 3 tahap (sesi) adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa terhadap aspek-aspek yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout*, aspek tersebut adalah seperti yang disampaikan di atas sebelumnya yaitu keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Aspek tersebut dikembangkan menjadi sebuah materi-materi sederhana yang dapat mudah dipahami oleh siswa dalam setiap sesi pertemuan layanan bimbingan kelompok yang peneliti berikan.

Setelah dilakukan tiga kali pertemuan selanjutnya peneliti melakukan penilaian dengan membagikan kuesioner (*post-test*) untuk melihat tingkat *academic burnout* siswa sesudah mendapatkan perlakuan sebanyak tiga kali. Dari hasil pembagian angket peneliti melihat adanya perubahan tingkat *academic burnout* siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan dari hasil penyebaran angket yang peneliti sebarakan terdapat hasil dari *academic burnout* siswa yang dilihat dari hasil *pre-test*, pemberian *treatment*, dan *post-test*. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan efektivitas yaitu pada *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($28,641 > 1,895$). Secara keseluruhan data hasil angket uji t menunjukkan adanya efektifitas yang signifikan pada *academic burnout* siswa, hal ini dilihat dari

hasil nilai kuesioner *post-test* yang berkurang, membuktikan bahwa penggunaan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah dinilai efektif. Ditambah dengan nilai skor *n-gain* yang berada pada angka 99,7 % atau > 76 yang memiliki persentase efektif.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah, menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat *academic burnout* siswa menunjukkan adanya penurunan secara signifikan. Berdasarkan analisis *paired sampel test* dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing* yaitu diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($28,641 > 1,895$) atau $Sig < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis *academic burnout* sebelum, dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih rendah. Skor rata-rata Gain sebesar 0,99 dan rata-rata N-Gain yaitu sebesar 99,07 pada penggunaan teknik *role playing* terhadap *academic burnout* siswa, hasil skor dari 8 siswa setelah diberikan teknik *role playing* yaitu Gain 0,99 jadi kategori pembagian Gain $g > 0,7$ termasuk kategori tinggi dan skor N-Gain 99,07 persentase > 76 termasuk kategori efektif. Dapat disimpulkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* terdapat pengurangan *academic burnout* pada siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas yang signifikan terhadap penggunaan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi *academic burnout* siswa.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang dikemukakan di atas, dapat diberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan dan mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah dan adanya kerjasama yang baik dari semua perangkat sekolah untuk mengurangi *academic burnout* yang terjadi pada siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi *academic burnout* pada siswa.

3. Bagi Peserta Didik

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat kepada peserta didik di SMP Negeri Darul Imarah untuk dapat mengurangi *academic burnout* dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok serta layanan bimbingan konseling lainnya.

4. Bagi Peneliti

Selanjutnya diharapkan kedepannya lebih mendalami permasalahan mengenai tinggi tingkat *academic burnout* siswa menggunakan teknik *role playing*, serta dapat mengembangkan cara lain untuk mengatasi *academic burnout* pada siswa.

5. Kepada Pembaca

Peneliti menyarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti selanjutnya semoga dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian berikutnya.



DAFTAR PUSTAKA

References

- Afvianti, S. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng*.
- Al-Qawiy, A. A. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Ana, A., Wibowo, M. E., & Wagimin. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Dan Harapan Hasil (Outcome Expectations) Karir Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1.
- Anggraeni, D. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Islami*.
- Anwar, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, & Karneli, Y. (2019). Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna*, 8.
- Arikunto. (t.thn.). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, A. (2021). Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Counsellia*, 11.
- Darma, D. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Reasearch*, 8.
- Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Elisa, I. (2023, November 03). *Pengertian Modul*. Diambil kembali dari penerbitdeepublish.com: <https://penerbitdeepublish.com/pengertian-modul/>
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Hake. (1998). Interactive engagement versus traditional methods: Asix-thousand student survey of mechanics test data for introductory physics course. *American Journal of Physics*, 64-67.
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Swadaya Pembangunan Nusantara.
- Hallen, A. (2005). *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hamzah, & Uno. (2007). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Adhitama.
- Herlina, U. (2015). Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2.
- Huda, M. (2014). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran Isu-isu Metodis dan Paradigmatik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khotim, N., & Setiawati, D. (t.thn.). Bimbingan Kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*.
- Kunandar. (2010). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Lestari, A. (2021, Juni). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap Burnout Belajar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18.
- Lestari, A., & Paramita, S. D. (2022). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Indonesian Journal of Counselling and Education*, 1.
- Lolang, E. (2015). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Universitas Kristen Indonesia Toraja*, 3.
- Mamahit, H., & Reandsi, H. W. (2022). 'Penerapan Teknik Scavenger Hunt Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa. *Bulletin of Counselling and Psychotherapy*, 4.
- Marlita, Basyir, M. N., Dahliana, & Abdul. (2016). UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGANI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 14-16.

- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Instan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14.
- Nashrullah, F. A., & Prasetiawan, H. (2022). Mengurangi Burnout (Kejenuhan) Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4.
- Nifatus Bella Arista, A. W. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 8.
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Romlah, T. (1994). Permaianan Peranan Sebagai Salah Satu Alternatif Teknik Pengenalan Karir di Sekolah Dasar. *Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang*, 47- 48.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, J., & Salim, H. N. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sarwono, J., & Salim, H. N. (2017). *Prosedur-Prosedur Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Setyosari, H. P. (t.thn.). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*.
- Shaleh, A. R. (2000). *Pendidikan Agama dan Keagamaan*. Jakarta: PT. Gemawindu Pancaperkasa.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Subana. (2005). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2009). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Pengembangan R&D*.
- Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Sunjoyo. (2013). *Aplikasi SPSS Untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*. Bandung: Alfabeta.

- Surjadi, A. (2012). *Membuat Siswa Aktif Belajar*. Bandung: Bandar Maju.
- Syah, M. (2010). *Psikologis Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syaiful, A. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- T. T., Faridli, E. M., & S. H. (2013). *Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Umar, H. M. (2001). *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Uni Nopriani, S. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Online Universitas Bengkulu*, 20.
- Wijaya, R. S. (2017). Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Buton (Falsafah Pobinci-binciki Kuli) Untuk Mengentaskan Perilaku Agresif Tawuran Siswa Kota BauBau. *Jurnal Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 1.
- Yanto, A. (2015). Metode Bermain Peran (Role Playing) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran IPS. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 1.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Fajar In terpratama Mandiri.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7.

Lampiran 1. 1 SK Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Jember Ahid Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 86721076020 www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTR UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-5603/Un.09/FTR/KP.07.6/05/2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang :
- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
 - bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 452 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
 - Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 - Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 September 2022

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
Dr. Fakhri, M. Ed. : Sebagai Pembimbing Pertama
Usfur Ridha, M. Psi., Psikolog : Sebagai Pembimbing Kedua
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Muhammad Rizqal Khair
NIM : 160213007
Program Studi : Bimbingan Konseling
Dengan Judul Skripsi :
Efektifitas Teknik Role Playing melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk mengurangi Academic BurnOut Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imanah
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 15 Mei 2023



- Tembusan :
- Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
 - Kelua Prof Bimbingan Konseling;
 - Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
 - Yang bersangkutan.



Lampiran 1. 2 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Aceh Besar

26/10/23, 21:55

Document



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-9917/Un.08/FTK.1/PP.00.9/08/2023

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar
2. Kepala SMPN 1 Darul Imarah

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **MUHAMMAD RIZQI AL KHAIR / 190213007**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Gampong Rukoh, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **EFEKTIVITAS TEKNIK ROLE PLAYING MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 31 Agustus 2023
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

Berlaku sampai : 02 Oktober
2023

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 1. 3 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Academic Burnout	1. Keletihan Emosi	g. Merasa energi habis secara emosi	3,4,5,6	1,2	6
		h. Mudah putus asa	7	8,9,10,11	5
		i. Frustrasi	12,13,14	15	4
	2. Depersonalisasi	g. Bolos sekolah	22	16,17,18,19,20,21	7
		h. Marah-marah	27	23,24,25,26	5
		i. Tidak mengerjakan tugas di rumah	29,30,31,32	28,33	6
	3. Menurunnya Keyakinan Akademik	g. Merasa tidak bahagia	37,39,40	34,35,36,38	7
		h. Tidak puas dengan hasil belajar yang didapatkan dan tidak kompeten	41,43,45,47	42,44,46,48	8
		i. Rasa percaya diri yang rendah	49,50,52,53,54	51	6
Jumlah					54

Lampiran 1. 4 Kuesioner Kejenuhan Belajar

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1.	Saya mudah lelah ketika belajar				
2.	Saya tidak semangat dalam proses belajar				
3.	Energi saya terkuras dengan habis jika belajar dari pagi sampai sore				
4.	Saya mengantuk ketika suasana kelas membosankan				
5.	Saya pusing untuk menghafal rumus-rumus eksak				
6.	Saya tidak dapat berkonsentrasi jika suasana kelas ribut				
7.	Saya berusaha mendapatkan nilai bagus				
8.	Saya merasa apa yang saya belajar sia-sia				
9.	Saya mudah menyerah sebelum berusaha				
10.	Saya tidak harus belajar dengan giat				
11.	Saya enggan untuk mengulang kembali pelajaran jika di rumah				
12.	Saya tertekan jika dituntut untuk mendapatkan juara				
13.	Saya terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru				
14.	Saya khawatir dengan hasil ulangan				
15.	Ketika saya mengalami banyak masalah saya tidak belajar				
16.	Saya sering bolos sekolah				
17.	Saya keluar kelas ketika proses belajar				
18.	Saya tidak memperhatikan guru ketika proses belajar berlangsung				
19.	Saya bosan dengan suasana kelas yang tidak berubah – berubah				
20.	Saya pergi ke kantin ketika jam pelajaran				
21.	Saya tidak nyaman berada di dalam kelas				
22.	Saya lebih senang belajar di luar kelas				
23.	Saya tidak bisa mengontrol emosi				
24.	Saya ribut di dalam kelas				

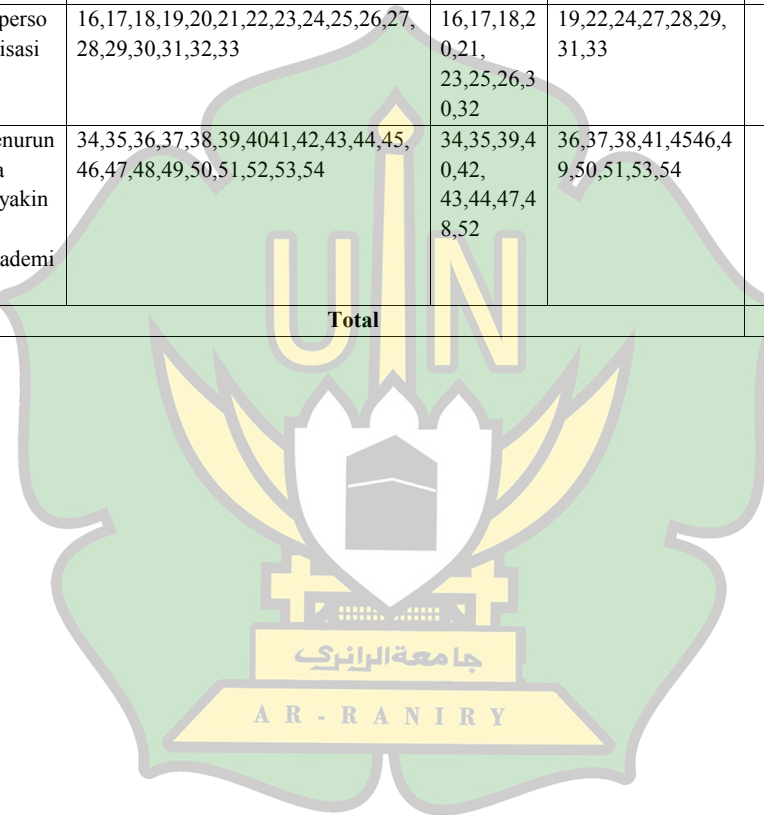
25.	Saya marah jika ada yang mengganggu konsentrasia				
26.	Saya tidak sabaran ketika menunggu kawan				
27.	Saya tidak senang melihat teman mendapatkan nilai bagus				
28.	Saya malas belajar di rumah				
29.	Saya lebih banyak waktu untuk bermain				
30.	Saya lebih banyak waktur tidur sehingga saya tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR)				
31.	Saya tidak nyaman belajar di rumah				
32.	Saya membantu pekerjaan orangtua sehingga tidak bisa belajar di rumah				
33.	Saya lupa tugas yang diberikan guru				
34.	Saya merasa hidup saya tidak berarti				
35.	Saya tidak merasakan bahagia ketika belajar				
36.	Saya tidak senang ketika libur sekolah sudah selesai				
37.	Saya tidak perlu waktu bermain				
38.	Saya merasa sekolah bukan untuk bersenang - senang				
39.	Saya kurang senang dengan metode belajar yang diajarkan oleh guru				
40.	Saya sering berpindah -pindah tempat duduk				
41.	Saya ingin terus belajar agar nilai saya meningkat				
42.	Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan				
43.	Saya tetap belajar meskipun malas				
44.	Saya lupa materi yang sudah diajarkan				
45.	Saya tahu kelebihan yang saya miliki				
46.	Saya tidak ada bakat dalam berorganisasi				
47.	Saya tidak mempunyai bakat dibidang olah raga				
48.	Saya tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki				
49.	Saya gugup ketika berada dihadapan orang banyak				

50.	Saya tidak berani mengemukakan pendapat				
51.	Saya mudah cemas				
52.	Saya berbicara tidak lancar saat presentasi				
53.	Saya merasa masih kurang pengetahuan				
54.	Saya harus mempunyai prestasi tinggi				



Lampiran 1. 5 Hasil Validitas Kuesioner

Variabel	Butir Soal	Nomor Butir Valid	Nomor Butir Gugur	Jml Yang Dipakai
Keletihan Emosi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,13,14	9,10,15	12
Depersonalisasi	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	16,17,18,20,21,23,25,26,30,32	19,22,24,27,28,29,31,33	10
Menurunnya Keyakinan Akademik	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54	34,35,39,40,42,43,44,47,48,52	36,37,38,41,45,46,49,50,51,53,54	10
Total				32



Lampiran 1. 6 Kuesioner Valid

Kuesioner Kejenuhan Belajar

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda (√) pada jawaban yang anda pilih.
2. Setiap pernyataan dalam angket ini ada 4 pilihan jawaban :
SL : Selalu
SR : Sering
KK : Kadang-kadang
TP : Tidak Pernah

B. Identitas

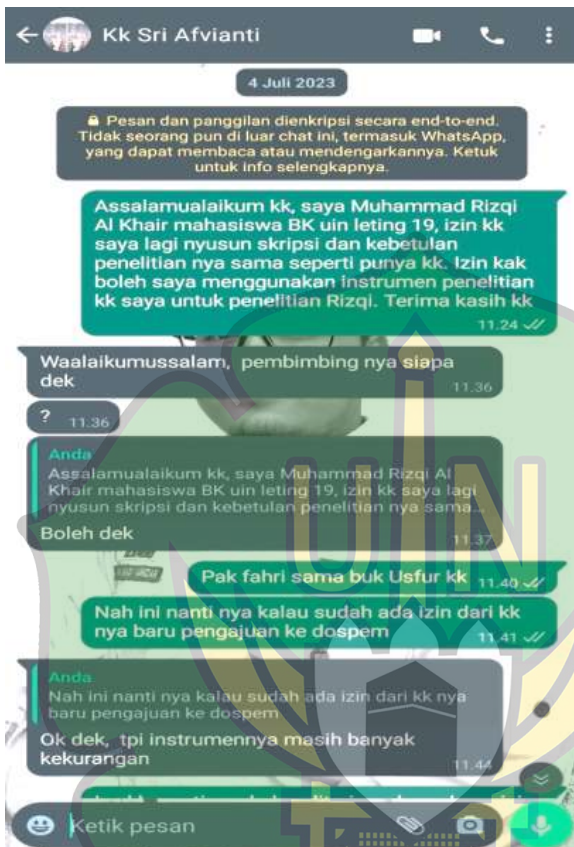
Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1.	Saya mudah lelah ketika belajar				
2.	Saya berusaha mendapatkan nilai bagus				
3.	Saya tertekan jika dituntut untuk mendapatkan juara				
4.	Saya mengantuk jika suasana kelas membosankan				
5.	Saya tidak dapat berkonsentrasi jika suasana kelas ribut				
6.	Saya tidak semangat dalam proses belajar				
7.	Saya membantu pekerjaan orangtua sehingga tidak bisa belajar di rumah				
8.	Energi saya terkuras dengan habis jika belajar dari pagi sampai sore				
9.	Saya tidak memperhatikan guru ketika proses belajar berlangsung				
10.	Saya khawatir dengan hasil ulangan				
11.	Saya pusing untuk menghafal rumus-rumus eksak				
12.	Saya keluar kelas ketika proses belajar				
13.	Saya terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru				
14.	Saya pergi ke kantin ketika jam pelajaran				
15.	Saya kurang senang dengan metode belajar yang diajarkan oleh guru				
16.	Saya tidak bisa mengontrol emosi				

17.	Saya tidak nyaman berada di dalam kelas				
18.	Saya merasa apa yang saya pelajari sia-sia				
19.	Saya sering bolos sekolah				
20.	Saya lebih banyak waktu tidur sehingga saya tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR)				
21.	Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan				
22.	Saya merasa hidup saya tidak berarti				
23.	Saya berbicara tidak lancar saat presentasi				
24.	Saya enggan untuk mengulang kembali pelajaran jika di rumah				
25.	Saya lupa materi yang sudah diajarkan				
26.	Saya sering berpindah-pindah tempat duduk				
27.	Saya tidak sabaran ketika menunggu kawan				
28.	Saya tetap belajar meskipun malas				
29.	Saya marah jika ada yang mengganggu konsentrasi				
30.	Saya tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki				
31.	Saya tidak merasakan bahagia ketika belajar				
32.	Saya tidak mempunyai bakat dibidang olah raga				



Lampiran 1. 7 Izin Adopsi Kuesioner



جامعة الرانيري

AR - RANIRY

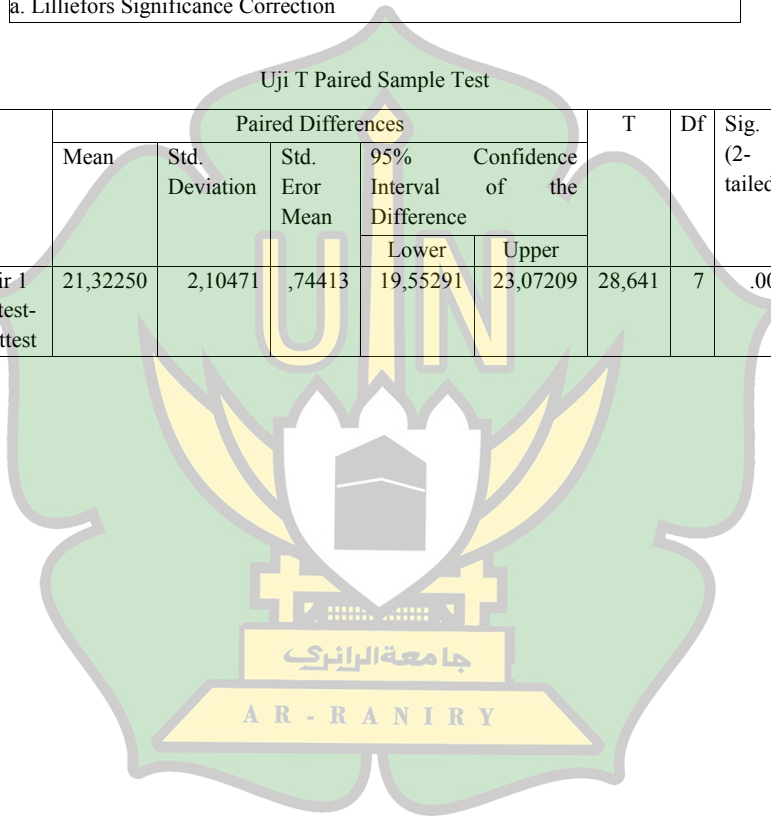
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Normalitas dan Uji Paired Sample Test

Data Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,223	8	,200*	,871	8	,156
Post Test	,171	8	,200*	,970	8	,896
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

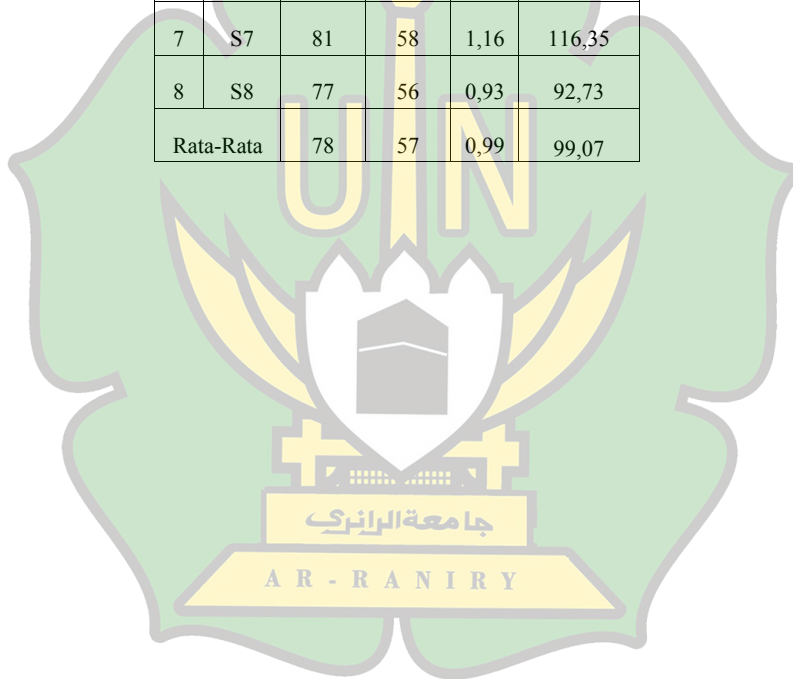
Uji T Paired Sample Test

	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Pretest- Posttest	21,32250	2,10471	,74413	19,55291	23,07209	28,641	7	.000



Lampiran 1. 9 Hasil Rata-Rata Pre-test dan Post-test

No	Nama	Pretest	Posttest	Gain	N-Gain %
1	S1	77	59	0,79	78,96
2	S2	78	59	0,89	89,07
3	S3	78	55	1,07	106,91
4	S4	80	57	1,12	111,67
5	S5	79	55	1,11	111,05
6	S6	77	58	0,86	85,85
7	S7	81	58	1,16	116,35
8	S8	77	56	0,93	92,73
Rata-Rata		78	57	0,99	99,07



Lampiran 1. 10 Hasil Rata-Rata Uji Kuesioner Pre-test dan Post-test

Variabel	Aspek	Indikator	Pretest	%	Posttest	%	
Academic Burnout	1. Keletihan Emosi	j. Merasa energi habis secara emosi	137	107,03	103	80,46	
		k. Mudah putus asa	82	64,06	69	53,9	
		l. Frustrasi	70	54,68	54	42,18	
	2. Depersonalisasi	j. Bolos sekolah	132	103,12	90	70,31	
		k. Marah-marah	72	56,25	48	37,5	
		l. Tidak mengerjakan tugas di rumah	46	35,93	30	23,43	
	3. Menurunnya Keyakinan Akademik	j. Merasa tidak bahagia	209	163,28	155	121,09	
		k. Tidak puas dengan hasil belajar yang didapatkan dan tidak kompeten	26	20,31	10	7,82	
		l. Rasa percaya diri yang rendah	29	22,65	26	20,31	
	Rata-Rata			89,22	69,70	65	50,77

Lampiran 1. 11 Dokumentasi Penelitian

Siswa mengisi lembar kuesioner (pretest)



Siswa yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan teknik *role playing*

Treatment

Pertemuan I dan II



Penerapan *Role Playing*



Pertemuan III



Pengisian *Posttest* oleh siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing*



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Muhammad Rizqi Al Khair
Nim : 190213007
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Bimbingan Konseling
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Kubah/18 Juli 2001
Agama : Islam
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Status Perkawinan : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Dusun Sakura, Kecamatan Air Putih, Kabupaten
Batu Bara, Provinsi Sumatera Utara
No HP : 0853-5896-7947
E-Mail : muhammadalkhair5174@gmail.com

Data Orang Tua

a. Ayah : Edi Wiyanto
b. Ibu : Habibah
c. Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
d. Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
e. Alamat : Dusun Sakura, Kecamatan Air Putih, Kabupaten
Batu Bara, Provinsi Sumatera Utara

Riwayat Pendidikan

a. SD : SD Negeri 014710 Tanjung Kubah (2013)
b. SMP : SMP S 6 Al Jamiyatul Washliyah (2016)
c. SMA : SMA Negeri 1 Air Putih (2019)
d. Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh (2023)

UIN
AR - RANIRY

Banda Aceh, 27 November 2023
Penulis,

M Rizqi Al Khair

MODUL ROLE PLAYING

Disusun oleh:

MUHAMMAD RIZOI AL KHAIR

190213007



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat serta karunia Nya, saya menyambut dengan baik tersusunnya modul penerapan teknik role playing untuk layanan bimbingan kelompok.

Modul ini digunakan dalam kegiatan penunjang penelitian lapangan serta pembantu dalam penyelesaian tugas akhir skripsi yang berdasarkan referensi dari buku dan jurnal.

Semoga modul ini dapat digunakan sebagai panduan penelian dan bermanfaat bagi orang lain, saya menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan modul panduan ini, saya ucapkan terima kasih atas masukan, saran dan kritiknya demi kesempurnaan modul ini dimasa yang akan datang

Banda Aceh, 31 08 2023

Hormat saya

Penulis



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	xcv
DAFTAR ISI.....	xcvii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian Role Playing.....	1
B. Tujuan Role Playing.....	1
C. Kelebihan Role Playing.....	1
D. Kelemahan Role Playing.....	2
E. Tahapan Role Playing.....	2
BAB II : PANDUAN LAYANAN.....	4
1. Layanan I.....	4
A. Identitas.....	4
B. Capaian Layanan I.....	4
C. Tujuan Layanan I.....	4
D. Sarana dan Prasarana I.....	4
E. Model Pelaksanaan Layanan I.....	4
F. Kegiatan Layanan I.....	4
2. Layanan II.....	76
A. Identitas.....	76
B. Capaian Layanan II.....	76
C. Tujuan Layanan II.....	76
D. Sarana dan Prasarana Layanan II.....	76
E. Model Pelaksanaan Layanan II.....	76
F. Kegiatan Layanan II.....	77
3. Layanan III.....	81
A. Identitas.....	81
B. Capaian Layanan III.....	81
C. Tujuan Layanan III.....	81
D. Sarana dan Prasarana Layanan III.....	81
E. Model Pelaksanaan Layanan III.....	81
F. Kegiatan Layanan III.....	81
BAB III : SKENARIO ROLE PLAY.....	86
A. Judul.....	86
B. Pemeran.....	86
C. Setting.....	86
D. Skenario.....	86

DAFTAR PUSTAKA.....90
LAMPIRAN.....91



BAB I PENDAHULUAN

A. Pengertian Role Playing

Role playing merupakan suatu bagian atau bentuk dari metode pembelajaran simulasi, menurut Hasibuan dan Moedjono simulasi adalah tiruan atau perbuatan yang hanya berpura-pura saja, salah satunya simulasi adalah berupa role playing.⁵⁹ Selain itu role playing disebut juga sebagai suatu cara penguasaan bahan-bahan melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. bermain peran (*role playing*) adalah cara menyajikan suatu bahan pelajaran atau materi pelajaran dengan mempertunjukkan, mempertontonkan, atau memperlihatkan suatu keadaan atau peristiwa-peristiwa yang dialami orang, cara atau tingkah laku dalam hubungan sosial.⁶⁰

B. Tujuan Role Playing

Menurut Abdul Rachman Shaleh, tujuan teknik role playing antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Memahami perasaan orang lain
- b. Membagi pertanggungjawaban dan memikulnya
- c. Menghargai pendapat orang lain
- d. Mengambil keputusan dalam kelompok
- e. Menumbuhkan kepekaan terhadap masalah-masalah hubungan sosial
- f. Serta dapat menumbuhkan minat dan motivasi belajar peserta didik⁶¹

C. Kelebihan Role Playing

Dalam teknik *role playing* (bermain peran) terdapat beberapa kelebihan, adapun kelebihan bermain peran antara lain:

- g. Peserta didik melatih dirinya untuk melatih memahami dan mengingat bahan yang akan didramakan atau diperankan. Sebagai pemain harus memahami dan menghayati isi cerita secara keseluruhan, terutama untuk materi yang harus diperankannya. Dengan demikian daya ingat dan keterampilan peserta didik akan terlatih.
- h. Peserta didik akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif. Pada waktu bermain siswa dituntut untuk mengemukakan pendapatnya sesuai dengan materi dengan waktu yang tersedia.
- i. Bakat yang terpendam pada diri peserta didik dapat dibina sehingga memungkinkan akan muncul generasi seniman dari sekolah. Jika seni drama mereka dibina dengan

⁵⁹ Tukiran Taniredja, Efi Miftah Faridli, dan Sri Harminanto, Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif, (Bandung: Alfabeta, 2013) h. 39.

⁶⁰ A. Surjadi, Membuat Siswa Aktif Belajar, (Bandung: Bandar Maju, 2012), h. 31.

⁶¹ Abdul Rachman Shaleh, Pendidikan Agama dan Keagamaan, (Jakarta: PT. Gemawindu Pancaperssaka, 2000), h. 72

baik kemungkinan besar mereka akan menjadi pemeran seni yang baik suatu saat nanti.

- j. Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya untuk mendidik peserta didik dalam menghargai karya atau hasil belajar siswa lain.
- k. Peserta didik memperoleh pengalaman untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya.
- l. Bahasa lisan dari peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain.

D. Kelemahan Role Playing

Sedangkan kelemahan atau kekurangan dari teknik role playing adalah sebagai berikut:

- e. Sebagian besar peserta didik yang tidak ikut bermain peran mereka menjadi kurang aktif.
- f. Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- g. Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menyebabkan gerak pemain kurang bebas.
- h. Kelas lain sering terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan dan sebagainya.⁶²

E. Tahapan Role Playing

Menurut Shaftels tahapan *role playing* dibagi menjadi dalam sembilan tahapan pelaksanaannya, yaitu:

- a. Memanaskan suasana kelompok
 4. Mengidentifikasi dan memaparkan masalah
 5. Menjelaskan masalah
 6. Menafsirkan masalah
 7. Menjelaskan *role playing*
- b. Memilih partisipan
 - 3) Menganalisis peran
 - 4) Memilih pemain yang akan melakukan peran
- c. Mengatur *Setting*
 - 7) Mengatur sesi-sesi tindakan
 - 8) Kembali menegaskan peran

⁶² Ari Yanto, 'Metode Bermain Peran (Role Playing) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS, 'Jurnal Cakrawala Pendas, Volume 1, No.1 (2015)

- 9) Lebih mendekat pada situasi yang bermasalah
- d. Mempersiapkan peneliti
 - 1) Memutuskan apa yang akan dicari
 - 2) Memberikan tugas pengamatan
- e. Pemeranan
 - 4) Memulai *role playing*
 - 5) Mengukuhkan *role playing*
 - 6) Menyudahi *role playing*
- f. Berdiskusi dan mengevaluasi
 - 4) Mereview pemeran (kejadian, posisi, kenyataan)
 - 5) Mendiskusikan fokus-fokus utama
 - 6) Mengembangkan pemeranan selanjutnya
- g. Memerankan kembali
 - 3) Memainkan yang diubah
 - 4) Memberikan masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya
- h. Diskusi dan Evaluasi
 - 1) Sebagaimana dalam tahap keenam
- i. Berbagi dan menggeneralisasikan pengalaman
 - 3) Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan di dunia nyata serta masalah-masalah yang baru muncul
 - 4) Menjelaskan prinsip umum dalam tingkah laku.



BAB II PANDUAN LAYANAN

1. Layanan I

A. Identitas

Nama Penyusun : Muhammad Rizqi Al Khair
Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Darul Imarah
Tahun Pelajaran : 2023/2024
Semester : Ganjil
Kelas : VIII-5
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
Bidang Layanan : Pribadi
Aspek Perkembangan : Pemahaman Diri
Topik / Materi : Keletihan Emosi

B. Capaian Layanan I

Memberi pemahaman terhadap rasa keletihan emosi yang berlebih menggunakan layanan bimbingan kelompok.

C. Tujuan Layanan I

1. Peserta didik mampu mengenali apa itu keletihan emosi
2. Peserta didik mampu mengatasi keletihan emosi

D. Sarana dan Prasarana I

1. Sarana : Materi Bimbingan Kelompok, Laptop
2. Prasarana : RPL

E. Model Pelaksanaan Layanan I

1. Bimbingan Kelompok
2. Tanya Jawab
3. Curah Pendapat

F. Kegiatan Layanan I

No	Tahapan I	Waktu
1.	<p data-bbox="188 153 333 177">A. Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="241 193 449 217">a. Pernyataan Tujuan <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 233 813 256">• Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih <li data-bbox="275 272 370 296">• Berdoa <li data-bbox="241 312 501 336">b. Pembentukan Kelompok <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 352 725 376">• Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok <li data-bbox="275 392 687 416">• Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok <li data-bbox="275 432 785 456">• Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok <li data-bbox="275 472 717 496">• Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok <li data-bbox="241 512 488 536">c. Mengarahkan Kegiatan <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 552 673 576">• Perkenalan dilanjutkan rangkaian nama <li data-bbox="241 592 426 616">d. Tahap Peralihan <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 632 891 695">• Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas <li data-bbox="275 711 891 775">• Guru BK/Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan <li data-bbox="275 791 891 855">• Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas <li data-bbox="275 871 891 935">• Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja 	10 Menit
2.	<p data-bbox="188 951 389 975">B. Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="241 991 561 1015">a. Eksperientasi (proses kegiatan) <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 1031 891 1094">• Guru BK/Konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi <li data-bbox="241 1110 848 1134">b. Refleksi (Pengungkapan Perasaan, Pemikiran dan Pengalaman) <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="275 1150 891 1374">• Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan) <li data-bbox="275 1390 891 1453">• Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa 	25 Menit

	<p>mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). <p>Contoh pertanyaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rencana apa yang akan dilakukan ? • kapan akan dimulai ? • langkah terdekat apa yang akan dilakukan ? 	
3.	<p>C. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p> <p>a. Menutup Kegiatan dan Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok. • Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama. • Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik 	5 Menit
4.	<p>D. Evaluasi</p> <p>a. Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. • Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. • Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya. <p>b. Evaluasi Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok. 	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none">• Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok.• Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok).	
--	---	--

Lampiran

- Materi
- RPL



2. Layanan II

A. Identitas

Nama Penyusun	: Muhammad Rizqi Al Khair
Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Darul Imarah
Tahun Pelajaran	: 2023/2024
Semester	: Ganjil
Kelas	: VIII-5
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Bidang Layanan	: Pribadi
Aspek Perkembangan	: Pemahaman dan Penanganan
Topik / Materi	: Depersonalisasi

B. Capaian Layanan II

Memberi pemahaman dan penanganan tindak lanjut terhadap rasa depersonalisasi (perasaan yang menjadi berlebihan) menggunakan layanan bimbingan kelompok.

C. Tujuan Layanan II

1. Peserta didik mampu mengetahui apa itu Depersonalisasi
2. Peserta didik mampu mengatasi Depersonalisasi

D. Sarana dan Prasarana Layanan II

1. Sarana : Materi Bimbingan Kelompok, Laptop
2. Prasarana : RPL

E. Model Pelaksanaan Layanan II

1. Bimbingan Kelompok
2. Role Playing (Bermain Peran)

3. Tanya Jawab
4. Curah Pendapat

F. Kegiatan Layanan II

No	Tahapan II	Waktu
1.	<p>A. Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pernyataan Tujuan <ul style="list-style-type: none"> • Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih • Berdoa b. Pembentukan Kelompok <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok • Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok • Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok • Menjelaskan azaz-azaz bimbingan kelompok c. Mengarahkan Kegiatan <ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan dilanjutkan rangkaian nama d. Tahap Peralihan <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas • Guru BK/Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan • Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas • Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja 	10 Menit

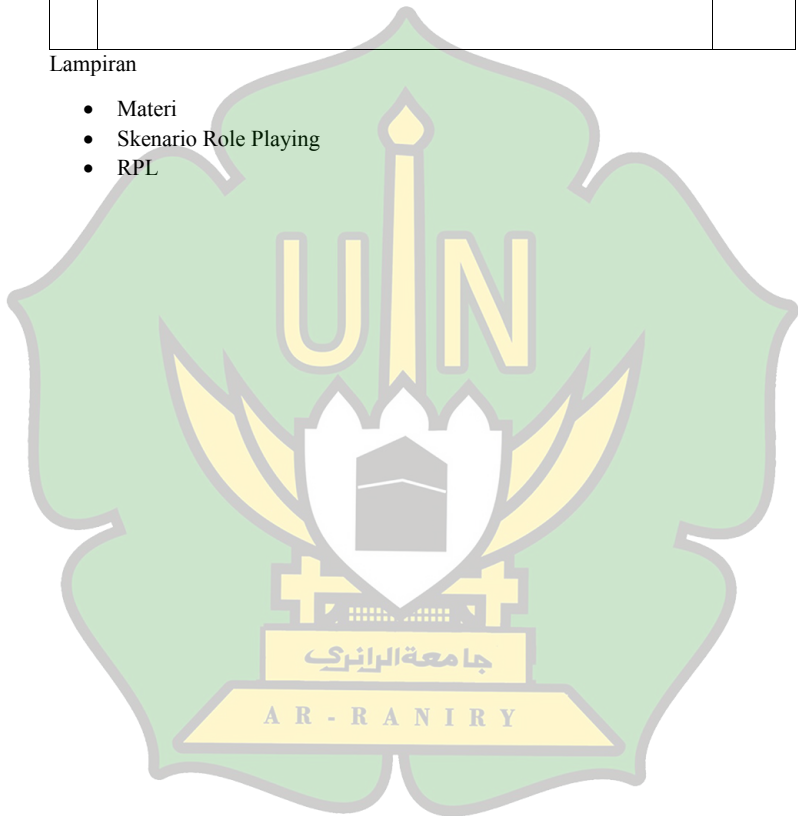
2.	<p>B. Tahap Inti / Kerja</p> <p>a. Eksperientasi (proses kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK/Konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi <p>b. Refleksi (Pengungkapan Perasaan, Pemikiran dan Pengalaman)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan) • Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what) • Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan- dirinya (I Plan). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> • rencana apa yang akan dilakukan ? • kapan akan dimulai ? 	25 Menit
----	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> • langkah terdekat apa yang akan dilakukan ? 	
3.	<p>C. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p> <p>a. Menutup Kegiatan dan Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok. • Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama. • Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik. 	5 Menit
4.	<p>D. Evaluasi</p> <p>a. Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. • Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. • Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya. <p>b. Evaluasi Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok. • Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok. 	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none">• Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok).	
--	--	--

Lampiran

- Materi
- Skenario Role Playing
- RPL



3. Layanan III

A. Identitas

Nama Penyusun : Muhammad Rizqi Al Khair
Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Darul Imarah
Tahun Pelajaran : 2023/2024
Semester : Ganjil
Kelas : VIII-5
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
Bidang Layanan : Belajar
Aspek Perkembangan : Pemahaman dan Penanganan
Topik / Materi : Menurunnya keyakinan akademik

B. Capaian Layanan III

Memberi pemahaman dan penanganan tindak lanjut terhadap menurunnya keyakinan akademik menggunakan layanan bimbingan kelompok.

C. Tujuan Layanan III

3. Peserta didik mampu mengetahui tingkat keyakinan akademik
4. Peserta didik mampu mengatasi keyakinan akademik

D. Sarana dan Prasarana Layanan III

3. Sarana : Materi Bimbingan Kelompok, Laptop
4. Prasarana : RPL - RANIRY

E. Model Pelaksanaan Layanan III

1. Bimbingan Kelompok
2. Tanya Jawab
3. Curah Pendapat

F. Kegiatan Layanan III

No	Tahapan III	Waktu
1.	<p>A. Tahap Awal</p> <p>a. Pernyataan Tujuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih • Berdoa <p>b. Pembentukan Kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok • Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok • Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok • Menjelaskan azaz-azaz bimbingan kelompok <p>c. Mengarahkan Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan dilanjutkan rangkaian nama <p>d. Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas • Guru BK/Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan • Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas • Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja 	10 Menit

2.	<p>B. Tahap Inti / Kerja</p> <p>a. Eksperientasi (proses kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK/Konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi <p>b. Refleksi (Pengungkapan Perasaan, Pemikiran dan Pengalaman)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan) • Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what) • Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan- dirinya (I Plan). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> • rencana apa yang akan dilakukan ? • kapan akan dimulai ? 	25 Menit
----	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> Langkah terdekat apa yang akan dilakukan ? 	
3.	<p>C. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p> <p>a. Menutup Kegiatan dan Tindak Lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik 	5 Menit
4.	<p>D. Evaluasi</p> <p>a. Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya. <p>b. Evaluasi Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok. 	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none">• Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok).	
--	--	--

Lampiran

- Materi
- RPL



BAB III SKENARIO ROLE PLAY

A. Judul

Mengatasi Kejenuhan dalam Belajar

B. Pemeran

- Andi
- Budi
- Citra
- Dinda
- Emil
- Guru
- Orang Tua Andi
- Orang Tua Budi

C. Setting

Ruang kelas di sekolah.

D. Skenario

Adegan 1 - Di Ruang Kelas

Andi, Budi, Citra, dan Dinda duduk di meja mereka, tampak bosan dan kurang semangat.

Andi : (mengeluh) Wah, pelajaran hari ini sungguh membosankan, ya?

Budi : Iya, benar sekali, Andi. Aku merasa semakin jenuh belajar.

Citra : Sama, aku juga. Rasanya seperti kita terus-terusan belajar hal yang sama setiap hari.

Dinda : Ya, bener banget. Apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi kejenuhan ini?

Emil : Aku juga sama teman-teman, hari ini tidak seperti biasanya (sambil menghela nafas)

Adean 2 - Pertemuan dengan Guru

Guru mendekati mereka.

Guru : (berbicara lembut) Apa yang kalian bicarakan, anak-anak?

Andi : (berbicara dengan jujur) Kami merasa sangat jenuh dalam belajar, Bu Guru.

Budi : Iya, Bu. Rasanya seperti kami terjebak dalam rutinitas yang sama.

Citra : Apakah ada cara untuk membuat pelajaran lebih menarik, Bu Guru?

Dinda : (setuju) Ya, kita butuh sesuatu yang bisa membuat kami lebih bersemangat.

Emil : Iya bu guru, kalau begini terus kami menjadi sangat lelah dalam mengikuti pelajaran

Guru : (senyum) Saya mengerti perasaan kalian. Mari kita mencari cara bersama-sama untuk membuat pembelajaran lebih menarik.

Adean 3 - Pertemuan dengan Orang Tua

Orang Tua Andi dan Orang Tua Budi tiba tiba berada di lingkungan sekolah untuk memenuhi undangan dari komite sekolah dan melintas depan kelas anaknya, dan melihat anak nya serta siswa lain terlihat seperti jenuh kemudian menghampiri ke depan kelas.

Ortu Andi : Apa yang sedang terjadi, anak-anak?

Ortu Budi : Kami mendengar bahwa kalian terlihat seperti sedang kejenuhan dengan pelajaran. Apakah itu benar?

Andi : (mengangguk) Ya, Kami merasa begitu.

Budi : Apakah ayah bisa membantu kami mencari solusi,?

Ortu Budi : Ayah rasa ibu guru pasti akan memberikan rasa semangat kembali dengan caranya sendiri, benar begitu kan bu guru?

Guru : Iya benar pak, saya lihat anak-anak sudah mulai jenuh dalam kegiatan belajar yang berlangsung dalam kelas. Saya memiliki ide untuk mengatasi rasa jenuh kalian.

Andi : (penasaran) Apa ide-ide itu, Bu Guru?

Guru : Salah satunya adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang menarik di sekolah.

Budi : Selain itu bu guru?

Guru : Iya Budi, ibu akan mencoba metode pengajaran yang lebih interaktif dan berbasis proyek.

Citra : (bersemangat) Itu pasti akan membuat pelajaran lebih menarik!

Dinda : Terima kasih, Bu Guru. Kami merasa lebih bersemangat sekarang.

Emil : Yeee akhirnya, aku sudah sangat senang mendengarnya. Dan tidak sabar untuk melaksanakannya bu guru.

Adean 4 - Dalam Kelas

Beberapa minggu kemudian, suasana di kelas terlihat lebih ceria, setelah bu guru membuat suasana kegiatan belajar dengan menggunakan metode proyek yang mana siswa terlibat langsung dalam proses pengembangan karya dimana siswa dapat berkreasi dan berinovasi dengan alat-alat yang mendukung. Kegiatan ini berlangsung sebelum habis jam mata pelajaran di sekolah.

Andi : (senyum) Pelajaran hari ini sangat seru, ya?

Budi : Iya, Andi. Aku merasa lebih bersemangat untuk belajar sekarang.

Emil : Benar Andi dan Budi, aku juga sekarang aku sudah tidak mulai bosan dalam mengikuti pelajaran di sekolah.

Citra : Terimakasih, Bu Guru.

Dinda : (tersenyum) sambil memberi salam hangat kepada bu guru.

Teman teman semua nya pun menghampiri bu guru karena sudah membantu mereka untuk kembali lagi bersemangat dan memeluk dengan penuh ucapan terima kasih.

Dalam skenario ini, mereka semua berkontribusi untuk mengatasi kejenuhan belajar dan mencari solusi bersama. Ini mengilustrasikan pentingnya komunikasi terbuka antara siswa, guru, dan orang tua dalam mengatasi masalah dalam pembelajaran.



DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2 UMY*. Yogyakarta.
- Churiyah, M. (2011, Juli). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 3(2).
- Mufadhal, Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3.
- Mujiatun, S., Jufrizen, & Ritonga, P. (2011, Juli). Model Kelelahan Emosional Antasden dan Dampaknya Terhadap Kepuasa Kerja dan Komitmen Organisasi Dosen. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 9.
- Shaleh, A. R. (2000). *Pendidikan Agama dan Keagamaan*. Jakarta: PT. Gemawindu Pancapersaka.
- Surjadi, A. (2012). *Membuat Siswa Aktif Belajar*. Bandung: Bandar Maju.
- Suyud. (2023, September 5). Diambil kembali dari www.depkes.org: <https://www.depkes.org/blog/depersonalisasi>
- Taniredja, T., Faridli, E. M., & S. H. (2013). *Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. Bandung: Alfabeta.
- Trudi. (2023, September 3). Diambil kembali dari wikihow.com: <https://id.wikihow.com/Mengatasi-Depersonalisasi>
- Yanto, A. (2015). Metode Bermain Peran (Role Playing) Untuk meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 1, 1.

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

LAMPIRAN

Materi Pertemuan 1 : Keletihan / Kelelahan Emosi

A. Pengertian

Kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan individu lain. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan emosi muncul diakibatkan oleh adanya kontak dengan orang lain yang menguras sumber daya emosinya. Kelelahan emosi tersebut serupa dengan dengan kelelahan fisik, dan keadaan sakit.

Selanjutnya Maslach menjelaskan bahwa kelelahan emosi komponen utama yang mewakili dari burnout. Merupakan kondisi dimana sumber kognitif dan emosi individu yang bekerja terlalu berat dan melelahkan hingga terkuras. Berdasarkan penjelasan di atas kelelahan emosi merupakan keadaan individu yang terkuras sumber kognitif dan emosinya.

Hampir serupa dengan beberapa pernyataan di atas, Goldberg mengemukakan bahwa kelelahan emosi merupakan keadaan dimana perasaan lelah pada individu karena terkurasnya sumber emosi. Sumber kelelahan emosi tersebut banyak ditemukan karena beban kerja dan konflik pada pekerjaannya. Seseorang akan merasa tidak berdaya jika tidak ada yang dapat memperbaikinya. Energi menipis untuk menghadapi hari selanjutnya atau menghadapi orang lain.

Sedangkan emosi merupakan reaksi terhadap sebuah objek tertentu, emosi ditunjukkan pada objek khusus. Emosi dapat berubah menjadi suasana hati saat individu kehilangan fokus pada objek kontestual. Sumber-sumber emosi sendiri menurut Robbins dan Judge diantaranya adalah kepribadian. Kepribadian memberi kecenderungan kepada orang untuk mengalami suasana hati dan emosi tertentu.⁶³

B. Aspek

⁶³ Madziatul Churiyah, 'Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi,'Jurnal Ekonomi Bisnis,'Vol.3 No.2, Juli 2011

Kelelahan emosi terindikasi dari menipisnya energi atau tenaga dan terkurasnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Kondisi ini mengubah individu menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri. Berdasarkan beberapa definisi di atas, didapatkan aspek – aspek yang terdapat dalam kelelahan emosi diantaranya adalah :

1. Kelelahan perasaan pribadi

Kelelahan perasaan pribadi ini ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

2. Terkurasnya sumber-sumber emosional

Kepribadian merupakan salah satu dari sumber – sumber emosi yang muncul oleh individu. Indikator dari terkurasnya sumber-sumber emosional adalah cemas ketika akan memulai pekerjaan, frustrasi, marah pada diri sendiri.

C. Faktor

Schaufeli dan Enzmann telah melakukan tinjauan ekstensif dari literatur kejenuhan dan telah menyimpulkan bahwa kelelahan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari :

1. Beban kerja (workload), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang.
2. Tekanan waktu (time pressure) yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (deadline).
3. Kurangnya dukungan sosial (lack of social support) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.
4. Stress karena peran (role stress), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

D. Gejala

Kelelahan emosional selalu didahului oleh suatu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja, yang kemudian mengarah

pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan. Artinya bahwa seseorang yang mengalami kelelahan emosi pada umumnya memiliki gejala umum yaitu cemas ketika ingin memulai pekerjaan.

Kelelahan emosi terindikasi dari habisnya energi atau tenaga dan terkurasnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Kebiasaan buruk ini mengubah individu menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri.

Kelelahan emosional timbul karena seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi dan komitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumberdaya emosional secara berlebihan. Kelelahan emosional yang menimpa seseorang berpengaruh kuat terhadap kepuasan kerja dan terhadap kinerjanya.⁶⁴

⁶⁴ Siti, Jufrizen, & Pandapotan, ' Model Kelelahan Emosional Antasden dan Dampaknya Terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Dosen,' Jurnal Ilmiah Manajemen, ' Vol. 9 No. 3, Oktober 2019

Materi Pertemuan II : Depersonalisasi

A. Pengertian Depersonalisasi

Pertama kali diciptakan oleh Ludovic Dugas pada tahun 1898, istilah depersonalisasi didefinisikan sebagai pelepasan rasa identitas pribadi seseorang, di mana subjek mengalami diri mereka sendiri sebagai pengamat luar atas perilaku, emosi, dan sensasi tubuh mereka sendiri.

Depersonalization-derealization disorder (DPD) adalah gangguan mental ketika orang merasakan perasaan jauh dari diri sendiri secara mental atau fisik. Depersonalisasi atau derealisasi merupakan fenomena ketika seseorang merasa terpisah dari pikiran, perasaan, dan tubuhnya sendiri, atau merasa terputus dengan lingkungan sekitarnya. orang yang mengalami gangguan ini tidak kehilangan hubungan atau kontak dengan kenyataan. Mereka masih sadar bahwa persepsi mereka yang aneh tersebut tidak nyata.

Depersonalization atau depersonalisasi yaitu orang-orang merasa depresi akan tugas-tugas yang diberikannya kepadanya. Mereka merasa jenuh dengan berbagai tuntutan sehingga mereka akan mengabaikan permintaan-permintaan yang dituntut oleh suatu pekerjaan.

Menurut Maslach Depersonalisasi merupakan perkembangan dari dimensi kelelahan emosional. Depersonalisasi adalah coping (proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu) yang dilakukan individu untuk mengatasi kelelahan emosional. Gambaran dari depersonalisasi adalah adanya sikap negatif, kasar, menjaga jarak dengan penerima layanan, menjauhnya seseorang dari lingkungan sosial, dan cenderung tidak peduli terhadap lingkungan serta orang-orang di sekitarnya.⁶⁵

B. Faktor Resiko Depersonalisasi

1. Riwayat penggunaan narkoba, yang dapat memicu depersonalisasi atau derealisasi

⁶⁵ Suyud, Depersonalisasi : Pengertian, Arti dan Definisinya, Sep 2023. Diakses pada tanggal 5 September 2023 dari situs : <https://www.depkes.org/blog/depersonalisasi/>

2. Faktor genetik atau bawaan, seperti riwayat kesulitan beradaptasi dengan situasi sulit
 3. Depresi atau kecemasan, terutama depresi berat atau berkepanjangan atau kecemasan dengan serangan panik
 4. Depresi atau kecemasan, terutama depresi berat atau berkepanjangan atau kecemasan dengan serangan panik
 5. Depresi atau kecemasan, terutama depresi berat atau berkepanjangan atau kecemasan dengan serangan panik
 6. Yang terakhir perempuan lebih beresiko dibanding dengan laki-laki
- C. Gejala Depersonalisasi
1. Merasa seperti berada di luar tubuh, terkadang seolah-olah memandang rendah diri sendiri dari atas
 2. Merasa terlepas dari diri sendiri, seolah-olah tidak memiliki diri yang sebenarnya
 3. Mati rasa di pikiran atau tubuh, seolah-olah indra dimatikan
 4. Merasa seolah-olah tidak dapat mengendalikan apa yang sedang dilakukan atau dikatakan
 5. Kesulitan melampirkan emosi ke ingatan
- D. Cara Mengatasi Kondisi Depersonalisasi
- a. Cara Umum
 1. Psikoterapi
 2. Obat-obatan
 3. Terapi keluarga
 4. Terapi kreatif (seni/musik)
 5. Hipnotis klinis
 - b. Cara yang bisa dilakukan dengan diri sendiri
 1. Mencubit punggung dengan tangan sendiri
 2. Letakkan benda atau sesuatu yang dingin atau panas ke tangan agar bisa merasakan sensasinya
 3. Lihat ke sekeliling ruangan dan hitung atau bisa juga dengan memberi nama barang-barang yang dilihat

4. Hindari melamun dan usahakan untuk tetap melihat sekitar
5. Tarik napas panjang dan dalam atau perlambat pernapasan. Lalu, hembuskan napas perlahan-lahan
6. Berlatih meditasi untuk merasa lebih sadar tentang keadaan sekitar
7. Berbicara ke ahlinya atau ke psikolog dan psikiater untuk mendapatkan solusi terbaik.⁶⁶



⁶⁶ Trudi, Cara Mengatasi Depersonalisasi, Sep 2023. Diakses pada tanggal 3 September 2023 dari situs : <https://id.wikihow.com/Mengatasi-Depersonalisasi>

Materi Pertemuan III : Menurunnya Keyakinan Akademik

A. Pengertian

Keyakinan diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep keyakinan diri pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura). Pervin memberikan pandangan yang memperkuat pernyataan Bandura di atas. Pervin menyatakan bahwa keyakinan diri adalah kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi yang khusus (Pervin). Keyakinan diri akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan.⁶⁷

B. Karakteristik

- a. Tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru
- b. Mengurangi usahanya dalam belajar
- c. Menghindari tugas

C. Faktor-Faktor

- a. Kurang Semangat dalam belajar
- b. Mempunyai perasaan tidak mampu dalam belajar
- c. Kurang pengawasan dari guru kelas

D. Dampak

- a. Mudah menyerah dalam belajar
- b. Mencontek atau melihat jawaban teman sekelas
- c. Menurunnya semangat dalam belajar
- d. Tidak mencari solusi dalam belajar

E. Cara Mengatasi

- a. Proses Kognitif

⁶⁷ Mufadhil, Ifdil & Nikmarijal, ' Konsep Stres Akademik Siswa,' Jurnal Konseling dan Pendidikan,' Vol. 5 No. 3, 2017

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadiankejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasangagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Proses Motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan.

c. Proses Afeksi

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuan akademik mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuan akademik yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses Seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Keyakinan diri akademik dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini

mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.⁶⁸



⁶⁸ Nunung Agustina, 'Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya,' Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2nd

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Komponen / Bidang : Layanan Pribadi Kelas / Semester : VIII 5/ Ganjil
Topik : Depersonalisasi Durasi / waktu : 1 X / 45 Menit

NO	URAIAN	KET
1.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli mampu memahami dan mengenali apa itu keletihan emosi 2. Peserta didik/konseli agar mampu mengatasi keletihan emosi	
2.	Metode, Alat dan Mediasi 1. Metode : Dinamika Diskusi Kelompok dan Permainan Peran 2. Alat / Media : Laptop, Materi tentang Depersonalisasi dan Skenario Role Playing	
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Menjalin hubungan baik dengan peserta didik (apa kabar, ice breaking) 1.3. Penjelasan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok 1.4. Penjelasan topik materi, tujuan dan manfaat kegiatan 2. Tahap Transisi 2.1. Menanyakan kesiapan kelompok 2.2. Menjelaskan tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok 2.3. Memulai ke tahap inti 3. Tahap Inti 3.1. Guru BK memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai 3.2. Peserta didik mengamati dan memahami materi yang berhubungan dengan layanan 3.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 3.4. Guru BK mengajak siswa simulasi role playing dan melakukan pengawasan 3.5. Peserta didik melakukan pemeranan, guru bk mengawasi 3.6. Guru BK membagi kelompok menjadi 2 kelompok, 1 kelompok 4 orang 3.7. Guru BK memberi tugas terkait materi kepada masing-masing kelompok 3.8. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 3.9. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 3.10. Guru memberikan balikan dan apresiasi 4. Tahap Penutup 4.1. Guru BK mengajak konseli membuat kesimpulan yang terkait dengan masalah keletihan emosi 4.2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek yang ditemukan 4.3. Guru BK memberikan apresiasi atas partisipasi aktif siswa dalam proses layanan 4.4. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4.5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam	10 MENT 25 MENT 5 MENT
4.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti materi. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada peserta didik dengan mengajukan pertanyaan refleksi.	5 MENT

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Komponen / Bidang : Layanan Belajar Kelas / Semester : VIII 5/ Ganjil
 Topik : Menurunnya Keyakinan Akademik Durasi / waktu: 1 X / 45 Menit

NO	URAIAN	KET
1.	Tujuan Layanan 3. Peserta didik/konseli mampu memahami dan mengenali keyakinan belajar pada dirinya 4. Peserta didik/konseli agar mampu mengatasi masalah menurunnya keyakinan akademik	
2.	Metode, Alat dan Mediasi 3. Metode : Dinamika Diskusi Kelompok 4. Alat / Media : Laptop, Materi tentang Menurunnya keyakinan akademik	
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 11. Tahap Awal/Pendahuluan 11.1. Membuka dengan salam dan berdoa 11.2. Menjalin hubungan baik dengan peserta didik (apa kabar, ice breaking) 11.3. Penjelasan pengertian, tujuan,cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok 11.4. Penjelasan topik materi, tujuan dan manfaat kegiatan 12. Tahap Transisi 12.1. Menanyakan kesiapan kelompok 12.2. Menjelaskan tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok 12.3. Memulai ke tahap inti 13. Tahap Inti 6.1. Guru BK memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai 6.2. Peserta didik mengamati slide ppt yang berhubungan dengan materi layanan 6.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 6.4. Guru BK membagi kelompok menjadi 2 kelompok, 1 kelompok 4 orang 6.5. Guru BK memberi tugas terkait materi kepada masing-masing kelompok 6.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 6.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 6.8. Guru memberikan balikan dan apresiasi kami dari tadi 14. Tahap Penutup 4.6. Guru BK mengajak konseli membuat kesimpulan yang terkait dengan materi keletihan emosi 4.7. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek yang ditemukan 4.8. Guru BK memberikan apresiasi atas partisipasi aktif siswa dalam proses layanan 4.9. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4.10. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam	10 MENTIT 25 MENTIT 5 MENTIT
4.	Evaluasi 3. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti materi. 4. Evaluasi Hasil : Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada peserta didik dengan mengajukan pertanyaan refleksi.	5 MENTIT

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Modul Role Playing

Nama : Muhammad Rizqi Al Khair

Nim : 190213007

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik (sesuai DO)
Isi	Baik (sesuai DO & Indikator)

Banda Aceh, 20 September 2023
Penimbangan Instrumen

AR-RANIRY



(Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed)